



Fundació Àmbit
Ecologia Emocional



Repensar-nos per repensar el món

“El nostre origen no és rere nostre, és davant nostre”

Heidegger

PROGRAMACIÓ
2018-2019



Benvolgut Amic/Amiga de Fundació Àmbit Ecologia Emocional,

Una bona notícia: aquest curs, **totes les activitats del programa 2018-2019 que hem creat, són gratuïtes per a tu** (amb excepció de la Jornada Àmbit on també hi tindràs accés amb un preu especial). Hem pres aquesta decisió moguts per la voluntat de generar un bé social que arribi a totes les persones que ho necessitin per incrementar el seu benestar, equilibri i salut emocional i, sobretot, com a mostra d'agraïment pel teu suport i compromís envers el projecte de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional.

Esperem que t'engresqui participar al màxim de totes aquestes eines que posem a la teva disposició per continuar creixent com a persona, per millorar les teves relacions amb els altres, per ser una persona compromesa en la millora del món. Estem convençuts que sabràs apreciar aquest regal que et fem.

Segur que comparteixes amb nosaltres que el fet que quelcom sigui gratuït no vol pas dir que no tingui valor, ans tot el contrari. Darrere cada activitat hi ha moltíssimes persones que dediquen temps personal, generós i gratuït a fer que siguin possibles. Persones amb il·lusió per crear un món millor que estan disposades a regalar coneixements i a comprometre's activament en quelcom que els doni sentit.

És per aquest motiu que el funcionament d'inscripcions es farà de forma rigorosa de manera que si algú s'inscriu i no es presenta a l'activitat, perdrà el dret de fer-ho en les posteriors. Pensa que, quan s'omple una activitat o programa, hi ha persones que en queden fora. Tota plaça no coberta és una infrautilització de recursos que des de la Fundació hem de gestionar de forma sostenible. Estem convençuts que ho entendreàs i que faràs bon ús d'aquest regal.

Equip de Fundació Àmbit Ecologia Emocional

#Generositat #Sentit #BeComu #Sostenibilitat #EsperitSocial #BonesPractiques
#Responsabilitat #Compromís #Gratuïtat #ResponsabilitatSocial



Repensar-nos

per repensar el món

El futur neix del nostre present. I això vol dir que la primera dificultat a l'hora de pensar el futur és la dificultat de pensar el present.

Edgar Morin

En l'estat present del món hi ha continguts tots els estats en potència del futur. No saltres som com petits mons navegant en l'enorme galàxia de la humanitat amb un present i amb un futur que construïm dia a dia en cada petita acció que fem.

Hi ha coses que no ens agraden i que no van bé del nostre petit món personal, i, per tant, n'hi ha moltes que no ens agraden i que no van bé al planeta Terra. Per això cal prendre responsabilitat urgentment abans que l'engranatge de tot plegat acabi mal-mès, aturat o destrossat.

Aquest curs us proposem reflexionar per a què fem el que fem i per a què deixem de fer el que deixem de fer. Repensem-nos millors, més bons i més savis, només així, en millorar-nos, podrem millorar el nostre món.

Ens hi acompanyeu?

CALENDARI ACTIVITATS FUNDACIÓ ÀMBIT ECOLOGIA EMOCIONAL

SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	GENER
01	01	01	01	01
02	02	02	18.00-20.00h	02
03	03	03	Conferència. "Per què	03
04	04	04	perdonar?". Àngels	04
05	05	05	Ferrao (AR)	05
06	06	06	02	06
07	07	07	03	07
08	08	08	04	08
09	09	09	05	09
10	10	10	06	10
11	11	11	07	11
12	12	12	08	12
13	13	13	09	18.00-20.00h
14	14	14	10	Conferència: "Com
15	15	15	11	deixar de patir a causa
16	16	16	12	del temps. Xavier Guix."
17	18.00-20.30h Inici mò-	17	18.30-20.00h	(AR)
18	dul 1: Programa SALUT I	09.30-13.30h	Torn de Paraula amb	13
19	BENESTAR EMOCIONAL.	Taller: L'autoconeixe-	Jaume Soler. "L'espera,	14
20	Dimensió Física-Corpor-	ment Sistèmic_Trian-	una pàgina en blanc per	15
21	ral. Alimentar-nos per	gula't. Carmen Urdillo	omplir". (ASA)	18.00-20.30h
22	sentir-nos bé. M. Àngels	(ASA)	13	Mòdul 2. Programa
23	Herrera (AR)	18.00-20.00h	14	SALUT I BENESTAR
24	17	Conferència. Els nostres	15	EMOCIONAL. Dimensió
25	18	personatges de ficció.	09.30-13.30h	emocional. La incertesa
26	19.00h	Maria José Torrente.	Taller: "Diàleg de veus".	i la confiança. Carme
27	Presentació llibre: POST-	(AR)	Salvador Vivas i Mònica	Olivera (AR)
18.30-20.30h	VERITAT EMOCIONAL.	18	Jal (ASA)	16
Inici Programa	Soler&Conangla. Casa	19	16	17
ESTRÈS-LESS (AR)	del Llibre, Rambla	20	17	18
28	Catalunya	18.00-20.30h	18	19
18.00-20.00h.	19	Mòdul 1: Programa	18.00-20.30h	20
Inauguració de Curs.	20	SALUT I BENESTAR	Mòdul 1: Programa	21
Conferència "Repensar-	18.00-20.00h	EMOCIONAL. Dimensió	SALUT I BENESTAR	22
nos per repensar	Conferència: "Receptes	Física-Corporal. Consci-	EMOCIONAL. Dimensió	23
el món".	per millorar el món."	ència i reestructuració	EMOCIONAL. Dimensió	24
Mercè Conangla (AR)	Antoni Bolinches (AR)	corporal. Juanjo Priego	Física-Corporal. Expres-	25
29	21	(AR)	sar-nos amb el cos.	26
Graduació alumnes	22	21	Luisa Sanz (AR)	26
Màster Ecologia	23	22	19	09.30-13.00h
Emocional 2016-2018	24	23	20	El Meeting de la
30	18.30- 20.00h	24	21	Transformació Personal.
	Torn de Paraula amb	25	22	(ASA)
	Mercè Conangla.	26	23	27
	"Refugiats, un viatge	27	24	28
	emocional" (ASA)	28	25	29
	25	29	26	30
	26	30	27	31
	27		28	
	28		29	*
	29		30	AR: Àmbit Rocafort
	30		31	Cr Rocafort, 242 bis
	31			ASA: Àmbit Sant Andreu
				Cr. Sant Adrià, 20
				(Recinte Fabra i Coats)

FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY
01	01	01	01	01
02	02	02	02	02
03	03	03	03	03
04	04	04	04	04
05	05	05	18.00-20.00h	05
06	06	06	Conferència: "Jo i els meus "jos"". Sergi Pérez. (AR)	06
07	07	07	07	07
08	08	08	08	08
09	18.00-19.30h	09	05	18.00-20.00h
10.00-11.30h	Taller Ecologia Emocional per a Adolescents. El meu món interior. B. Masallera i L. Esquinas (ASA)	18.00-20.30h	06	Conferència: "Educa't per influir des del valor". Rosa Casafont. (AR)
18.00-20.00h	10	10	07	09
Conferència: "L'art i l'experiència contemplativa". Núria Molina (AR)	11	11	08	10
10	12	12	09	11
11	18.00-20.30h	13	10	18.00-20.30h
12	Mòdul 2. Programa SALUT I BENESTAR EMOCIONAL. Dimensió emocional. Les presses i la tendresa. Carme Olivera (AR)	10.00-11.30h	11	18.00-20.30h
18.00-20.30h	13	13	12	Mòdul 3. Programa SALUT I BENESTAR EMOCIONAL. Dimensió emocional. La ira i la calma. Carme Olivera (AR)
Mòdul 2. Programa SALUT I BENESTAR EMOCIONAL. Dimensió emocional. La ira i la calma. Carme Olivera (AR)	14	14	13	12
13	15	15	14	13
14	16	16	15	14
15	17	17	16	15
16	18	18	17	16
09.30-13.30h	19	19	18	17
Taller: "Mindful ToolBox. Eines per explorar la consciència. Francesc Roca, Anna Montoya i Dragan Markovic. (ASA)	20	20	19	18
18	21	21	20	19
19	22	22	21	20
20	23	23	22	21
21	09.30-13.30h	24	23	22
22	Taller: "El busseig emocional". Maria José Torrente. (ASA)	25	24	23
23	09.30-13.30h	26	25	24
24	Taller: "El busseig emocional". Maria José Torrente. (ASA)	27	26	25
25	18.00-20.00h	Jornada Àmbit: Repensar-nos per repensar el món. (ASA)	27	26
26	Conferència: "Per què no vius el moment present?". Carlos Ocho. (AR)	28	28	27
27	29	29	29	28
18.30-20.00h	30	30	30	29
Torn de Paraula amb Angels Ferrao. "Viatge a la infantesa" (ASA)	31	31	31	30
28				31

*
AR: Àmbit Rocafort
Cr Rocafort, 242 bis
ASA: Àmbit Sant Andreu
Cr. Sant Adrià, 20
(Recinte Fabra i Coats)

INSTITUT DE RECERCA EN ECOLOGIA EMOCIONAL I CREIXEMENT PERSONAL

LABORATORI DE L'AUTOCONeixEMENT

EL MEETING DE LA TRANSFORMACIÓ PERSONAL

📅 26 de gener de 2019 ⌚ De 09,30 a 11,00h i de 11,30 a 13,00h 📍 Àmbit Sant Andreu

ACTIVITAT GRATUÏTA pels Amics i Amigues de la Fundació (20 euros, altres)

Vols dedicar un matí a fer un tast de diferents eines i propostes de Creixement Personal? Inverteix en tu mateix perquè seràs amb qui viuràs la resta de la teva vida. Quatre propostes de tallers dels quals en podràs triar dos. Realitzats per experts professionals de l'Institut de Recerca en Ecologia Emocional i Creixement Personal.

09,30 - 11,00h. AULA 1

El desig que m'habita. Laura Esquinas. Psicòloga i terapeuta

Identifico i reconec els meus desitjos? Com són? Neixen d'una pulsio? Estan connectats amb les meves motivacions? A través d'una dinàmica vivencial prendrem consciència de quin significat tenen a la nostra vida i com els gestionem.

09,30 - 11,00h. AULA 2

Projeccions relacionals. Núria Calàvia. Mestra d'infantil i primària i psicòloga

Us convidem a prendre consciència de manera senzilla d'allò que projectem a l'hora de relacionar-nos com a emissors i com a receptors durant la interacció amb una altra persona. Si aprofundim, podrem recuperar la responsabilitat de com ens relacionem.

11,30 - 13,00h. AULA 1

Collage & Visualització Creativa. Bet Masallera. Pedagoga i personal Coach

Us convidem a viure un taller on la creativitat, la visualització i tu en sereu els protagonistes. La visualització creativa ens aproxima a les nostres metes i reptes personals, i a la motivació, connectant-nos amb la nostra ment inconscient.

11,30 - 13,00h. AULA 2

Música i Emocions. Cris Ruiz. Biopolis Trainer i Experta en Lideratge i Comunicació

Us convidem a viure un taller de descobriment i aprenentatge de les nostres emocions a través de la música. Aquesta experiència fomenta l'escolta i aposta pels múltiples beneficis de la música com a eina d'autoco-neixement.



TALLERS MATINALS

📅 Dissabtes matí 🕒 De 09,30 a 13,30h 📍 Àmbit Sant Andreu

ACTIVITAT GRATUÏTA pels Amics i Amigues de la Fundació (40 euros, altres)

Continuant amb l'etapa iniciada el curs passat us oferim 5 eines més d'autoconeixement experimentades amb èxit pels diferents professionals vinculats a l'Institut de Recerca en Ecologia Emocional i Creixement Personal. Aquests tallers ofereixen un entorn de treball individual i en petit grup on hom podrà adquirir eines i recursos per continuar ampliant el seu propi mapa de vida, alhora que amplia el seu propi autoconeixement.

17.11.2018

L'autoconeixement sistèmic: Triangula't

Carmen Urdillo. Màster de Desenvolupament Personal i lideratge.

Amb el triangle de polaritats de creences treballarem de forma efectiva per descobrir habilitats i necessitats alhora que identificarem valors i com els vivim. Ens servirà per autoconèixer-nos i autoavaluar-nos millor.

15.12.2018

Diàleg de veus: Integració equilibrada dels diferents "jo". *Judici i perdó en la interacció amb les altres persones (família, amics, companys de feina).* Salvador Vivas. Formador i terapeuta en "Diàleg de veus" i Mònica Jal. Coaching d'Equips i formadora en "Diàleg de Veus"

El Diàleg de Veus és el mètode bàsic per contactar, aprendre i treballar amb l'equip interior que forma part de cadascun de nosaltres. Podem descobrir com les Veus determinen la manera de veure el món, controlen el nostre comportament i limiten les nostres eleccions.

16.02.2019

Mindful Toolbox: Eines per explorar la consciència. Francesc Roca, Anna Montoya i Dragan Markovic.

Equip de consultoria Recursos Propis

En aquesta sessió vivencial explorarem la consciència plena (Mindfulness) a través de diferents eines i activitats individuals, en parella i grupals, per poder observar la nostra naturalesa i el diàleg intern. Una exploració que ens porta a ser una mica més conscients i a donar-nos de les nostres percepcions, patrons mentals i expectatives.

23.03.2019

El busseig emocional. Maria José Torrente. Psicòloga de les organitzacions

Bussejarem pel nostre iceberg personal per identificar els valors que ens han portat on estem i descobrir-ne d'altres que definiran la brúixola del futur.

18.05.2019

Arteràpia: Temps de creació i d'encontre. Joana Febrer. Arteràpèuta i educadora social

En els tallers d'arteràpia es possibiliten les condicions per treballar amb les capacitats creadores que posen a les persones participants en disposició per començar a construir la seva obra, la seva realitat, a partir del que és propi.

PROGRAMA ESTRÈS-LESS

🕒 De 18,30 a 20,30h 📍 Àmbit Rocafort

ACTIVITAT GRATUÏTA pels Amics i Amigues de la Fundació (50 euros, altres)

Programa experimental i pràctic enfocat a reduir i gestionar l'estrès, un estat estès en la nostra societat que causa cada dia més baixes laborals, problemes de salut i infelicitat.

L'estrès pot afectar-nos incidint en factors fisiològics (com augment de la pressió arterial), psicològics (estat d'activació) o conductuals (inquietud, consum de tranquil·litzants, aïllament...), de tal manera que si aquestes respostes es mantenen en el temps ens podrien portar a emmalaltir.

Metodologia

- > Incidirem en canvis d'hàbits físics, emocionals i mentals per ajudar a equilibrar la persona.
- > Acompanyarem els participants en un procés gradual i personalitzat.
- > Aplicarem mètodes de seguiment de l'evolució de la salut a nivell mèdic i mètodes de seguiment diari de l'evolució dels hàbits físics, mentals, emocionals i relacionals.
- > 9 sessions

Victoria Olivé. Metgessa del treball i Màster en Ecologia Emocional

Ivette Gutiérrez. Professora de ioga i Màster en Lideratge Personal

Elena Miguel. Metgessa pneumòloga i Màster en Ecologia Emocional



PROGRAMA SALUT I BENESTAR EMOCIONAL INTEGRAL

📅 Una sessió mensual durant tres mesos. 3 blocs 🕒 De 18,00 a 20,30h 📍 Àmbit Rocafort
👥 Grups de 12-15 persones

ACTIVITAT GRATUÏTA pels Amics i Amigues de la Fundació (60 euros/trimestre, altres)

Volem treballar l'equilibri de les diferents dimensions que ens componen; **física, mental, emocional**, relacional i espiritual, centrant-nos aquest curs en les tres primeres. L'objectiu és el benestar i ben ésser, indistriables una de l'altre pel creixement harmònic de l'ésser humà. Iniciarem amb un auto-diagnòstic de la situació personal actual i establirem el pla d'acció adequat per millorar cada dimensió i restablir l'equilibri entre elles.

DIMENSIÓ FÍSICA: “Cuida el teu cos; és l'únic lloc que tens per viure”

16.10.2018

Alimentar-nos per sentir-nos bé. M. Àngels Herrera. Diplomada en Infermeria

20.11.2018

Consciència i reestructuració corporal. Juanjo Priego. Psicoterapeuta i filòsof

18.12.2018

Expressar-nos amb el cos. Luisa Sanz. Mestra i Màster Ecologia Emocional

“El cos és el nostre jardí, la voluntat és el nostre jardiner.”

William Shakespeare

DIMENSIÓ EMOCIONAL: “L'elegància emocional, la sàvia combinació dels hàbitats compartits”

Facilitadora: Carme Olivera. Terapeuta ocupacional i Màster en Ecologia Emocional

15.01.2019

La incertesa i la confiança

12.02.2019

La ira i la calma

12.03.2019

Les presses i la tendresa

La tensió és fer com qui creus que hauries de ser. La relaxació és ser qui ets

Proverbi xinès

DIMENSIÓ MENTAL: “Saltem els límits mentals”

09.04.2019

Límits del pensament. Esther Escribano. Mestra i Màster Ecologia Emocional

14.05.2019

Límits dels afectes. Esther Escribano. Mestra i Màster Ecologia Emocional

11.06.2019

Límits de l'acció. Luisa Sanz. Mestra i màster en Ecologia Emocional

“No creguis tot el que els teus ulls et diuen. Només mostren les limitacions.”

“Mira amb el teu enteniment, descobreix el que ja saps i trobaràs la manera de volar.”

Richard Bach



TALLERS D'ECOLOGIA EMOCIONAL PER A ADOLESCENTS: "Jo, els altres i el Món"

📅 9 de febrer, 8 de març, 13 d'abril i 10 de maig de 2019 ⌚ De 10,00 a 11,30h. i de 18,00 a 19,30
📍 Àmbit Sant Andreu 🗺️ A partir de 12 anys aprox.

ACTIVITAT GRATUÏTA

Aquest espai d'Ecologia Emocional per a adolescents s'inicia amb el desig d'acompanyar-los a obrir una finestra al món de l'autoconeixement, a través de gestionar d'una manera ecològica les seves emocions, desenvolupar un criteri propi i reflexiu que els permeti el diàleg amb els altres i la recerca d'alternatives davant dels reptes del present i d'un futur incert.

09.02.2019 de 10,00 a 11,30h

El meu món interior. Bet Masallera. Pedagoga, Personal Coach & Mentora i **Laura Esquinas.** Psicòloga i Terapeuta individual, familiar i de parella

08.03.2019 de 18,00 a 19,30h

Moviment i emocions. Bet Masallera. Pedagoga, Personal Coach & Mentora i **Laura Esquinas.** Psicòloga i Terapeuta individual, familiar i de parella

13.04.2019 de 10,00 a 11,30h

Jo amb els altres. Bet Masallera. Pedagoga, Personal Coach & Mentora i **Laura Esquinas.** Psicòloga i Terapeuta individual, familiar i de parella

10.05.2019 de 18,00 a 19,30h

Jo i el món. Bet Masallera. Pedagoga, Personal Coach & Mentora i **Laura Esquinas.** Psicòloga i Terapeuta individual, familiar i de parella

TORN DE PARAULA

📅 Dimecres ⌚ De 18,30 a 20,00h 📍 Àmbit Sant Andreu

ACTIVITAT GRATUÏTA

Una mirada compromesa al que succeeix al nostre món. Un espai de reflexió, debat i moviment cap a l'acció responsable i humanitzadora. Espai en el que el ponent exposa un tema durant 20 minuts i a continuació s'estableix un diàleg amb els assistents.

24.10.2018

Conversant amb Mercè Conangla. Presidenta Fundació Àmbit Ecologia Emocional. **Refugiats: un viatge emocional**

I s'han de desarrelar i deixar els seus paisatges d'origen a la cerca de refugi... Reflexionarem sobre el desarrelament vital, sobre les emocions que cal gestionar quan hom deixa "casa" i del fet que, qui més qui menys, en algun moment de la vida esdevé algú que cerca refugi.

12.12.2018

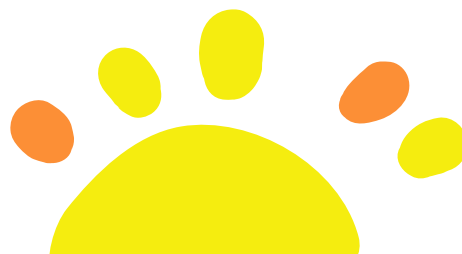
Conversant amb Jaume Soler. Director del Institut de Recerca en Ecologia Emocional i Creixement Personal. **L'espera: Una pàgina en blanc per omplir**

Tot un món de possibilitats es despleguen durant l'espera. De nosaltres depèn què escriurem en aquesta pàgina en blanc. Parlarem de les nostres "esperes" i dels seus resultats.

27.02.2018

Conversant amb Àngels Ferrao. Psicòloga i trainer Ecologia Emocional. **Viatge a la infantesa**

Pensem que som com som perquè vàrem tenir la infantesa que vàrem tenir? Algú va dir que les infàncies mai duren però tothom se'n mereix una. T'agradaria parlar de la teva amb nosaltres?



CONFERÈNCIES

📅 Dissabtes, un cop al mes 🕒 De 18,00 a 20,00h 📍 Àmbit Rocafort

ACTIVITAT GRATUÏTA

Continuem oferint un programa de conferències gratuïtes, obertes a totes les persones que volen reflexionar plegades, promovent debat, qüestionar-se amb l'ajut de professionals experts sobre creixement personal, el món emocional i l'art de viure.

28.09.2018

Inauguració de curs. Repensar-nos per repensar el món. Mercè Conangia. Presidenta Fundació Àmbit Ecologia Emocional

Podem viure tota la vida sense revisar qui som i com ens veiem a nosaltres mateixos. Podem elaborar relats d'autoengany a fi d'evitar patir. Si volem un món millor ens hem de repensar millor i obrar en conseqüència reconeixent la veritat de qui som i la potencialitat de qui podem assolir ser.

20.10.2018

Receptes per millorar el món. Antoni Bolinches. Llicenciat en filosofia i ciències de l'educació i escriptor

Les lleis no canvien a les persones sinó que són les persones les que poden canviar les lleis. Per això si volem millorar la societat hem de començar per una millora personal i aleshores serà possible que l'ètica del comportament personal generi una millor escala de valors socials.

17.11.2018

Els nostres personatges de ficció. Maria José Torrente. Psicòloga de les organitzacions

Quins personatges de ficció ens han acompanyat a la nostra vida i de quina manera. Tractarem la simbologia d'alguns d'aquests personatges.

01.12.2018

Per què perdonar? Àngels Ferrao. Psicòloga i trainer Ecologia Emocional

Què entenem per perdó? Quin sentit i quins límits té el perdó? Tot és perdonable o hi ha coses imperdonables? I després del perdó on queda el dolor? Es pot perdonar una mica només? Hi ha un perdó col·lectiu? El perdó i la venjança dos elements que poden semblar reparadors però només un d'ells ens porta cap al camí del benestar personal.

12.01.2019

Com deixar de patir a causa del temps. Xavier Guix. Psicòleg i escriptor

El temps ens dona un munt de possibilitats però l'important és com el percebem nosaltres. Ens orientem a la creativitat per poder fer de cada dia un nou inici o el vivim com un degoteig de pèrdues?

09.02.2019

L'art i l'experiència contemplativa. Núria Molina. Artterapeuta i filòsofa

En aquesta conferència reflexionarem sobre l'art, com la seva pràctica i/o la seva experiència estètica, ens ajuda a descobrir-nos, a contemplar-nos des d'un lloc diferent, un que ens demana silenci i una mirada atenta. L'art ens pot ajudar a connectar amb el nostre ésser més profund, aquell que ens fa únics i, a la vegada, tenir consciència de que som Un.

23.03.2019

Per què no vius el moment present? Carlos Ocho. Director cinema i Màster Ecologia Emocional

Tenim clar que viure el moment present és quelcom essencial per a la nostra pau interior i així deixar de viure en la pre-ocupació o coses futures que mai arriben a succeir. En comptes de practicar la presència, t'has preguntat per què no vius el present? Com és que estem fugint constantment del present?

04.05.2019

Jo i els meus "jos". Sergi Pérez. Filòsof i professor de treball interior

Hi ha centenars de 'jos' vivint al nostre reialme interior, cada un d'ells amb el seu propòsit particular, i tots mirant de seure al tron reial des d'on volen imposar la seva llei.

08.06.2019

Educa't per influir des del Valor. Rosa Casafont. Màster en Neurociència i escriptora

Conèixer la ment i el cervell com a òrgan rector de l'equilibri físic, emocional i cognitiu genera una veritable revolució, un canvi de paradigma en la manera d'entendre el procés d'ensenyament –aprenentatge– i indica la necessitat d'una nova orientació per educar.



Fundació Àmbit Ecologia Emocional, una *Universit@rtdeViure*

La Fundació Àmbit Ecologia Emocional, projecte amb vint-i-dos anys de vida, és una entitat sense ànim de lucre que treballa per donar una resposta seriosa i creativa al repte actual del creixement personal i l'educació emocional. La generositat és un valor clau d'aquest projecte.

Els nostres objectius són:

- > Proporcionar eines d'autoconeixement a aquelles persones interessades a fer un camí de progrés i de creixement personal.
- > Impartir formació especialitzada dins d'una línia psicològica d'enfocament humanista, en el marc de l'Ecologia Emocional.
- > Crear espais d'educació emocional i treball en valors.
- > Treballar per afavorir l'intercanvi d'experiències entre persones i col·lectius que treballen per una societat més humanitzada i, molt especialment, aquells que es dediquen a l'atenció, l'assistència i la formació de persones.
- > Oferir espais de creixement personal i recursos de gestió emocional pels col·lectius socials especialment vulnerables.
- > Esdevenir un centre de referència en documentació, investigació i recerca en Ecologia Emocional.

En el moment actual, la Fundació Àmbit Ecologia Emocional s'estructura en tres Instituts:

> **Institut de Creixement Personal**

> **Institut de Recerca en Ecologia Emocional i Creixement Personal**

> **Institut d'Ecologia Emocional**

INSTITUT DE CREIXEMENT PERSONAL

@fundacioambit

www.fundacioambit.org

Té com a objectiu crear espais de treball individual i de grup orientats a generar consciència i actualitzar el coneixement d'un mateix per tal de donar millors respostes als reptes que la vida planteja.

Es proposa moure a l'acció responsable per incidir en una millora de la **salut, equilibri global i benestar de la persona**, fent especial èmfasi en la salut emocional que facilita un major benestar en totes les dimensions que componen l'ésser humà: física, emocional, intel·lectual, social i espiritual.

INSTITUT DE RECERCA EN ECOLOGIA EMOCIONAL I CREIXEMENT PERSONAL

@IRecerEECP

Àrea dirigida per Jaume Soler, formada per professionals que es dediquen a la recerca i a la investigació d'allò que s'esdevé en relació a emocions, valors i recursos que facilitin el nostre creixement com a persones a la nostra societat. Vol esdevenir un centre de referència en l'observació de fenòmens emocionals, detecció de necessitats, i cerca de millors respostes a aquests reptes. Entre els projectes que s'estan desplegant esmentem:

> Recerca B-SEA: Benestar i Salut Emocional en Adolescents

> Recerca sobre l'estat de situació del Creixement Personal a Catalunya i Bones Pràctiques

> Laboratori d'investigació de les emocions des de la Diversitat Funcional

> Laboratori de la Serenitat

> Laboratori de l'Autoconeixement



El model d'Ecologia Emocional, creat per Jaume Soler i Maria Mercè Conangla (2002) està dipositat en el sí de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional amb la finalitat de sembrar arreu llavors d'Ecologia Emocional i alhora generar recursos econòmics per fer viable el projecte fundacional. Aquesta àrea té com a finalitat formar professionals competents en gestió i educació emocional i treball amb valors des del model Ecologia Emocional i incidir positivament en la transform-acció positiva dels ecosistemes familiar, educació, social i d'organitzacions.

> Màster en Ecologia Emocional

> Organitzacions ètiques i emocionalment ecològiques (Programa de formació per organitzacions vinculat al segell OEE de qualitat emocional conjuntament amb Càtedra Ethos de la Universitat Ramon Llull)

> E-LEARNING (Curs bàsic d'Ecologia Emocional / Curs La Casa de les Emocions / Curs Voluntat i altres)

> Programa CAPA (Programa per a Comunitats Educatives Ètiques i Emocionalment Ecològiques)

> Programa InCORPOr@rte (Treball amb el cos i les emocions)

> Pessigolles per al Cor (Ecologia Emocional per a infants 3-5 anys)

> Tallers Exploradors Emocionals (6-10 anys)

Màster en Ecologia Emocional

El propòsit, a més de l'autoconeixement, és la creació de nous perfils professionals especialitzats en la Gestió Emocional Sostenible, la facilitació de grups i processos de creixement personal. Incidim en la capacitat de professionals per participar en la millora de l'ecosistema de tot tipus d'Organitzacions.

Podeu veure el programa específic a: <http://www.ecologiaemocional.org/master/>

* Reconegut pel Departament d'Ensenyament com a hores de Formació del Professorat.

Programa InCORPOr@rte

El cós és la clau que obre la infinita potencialitat de l'ésser humà. Cal descobrir els seus misteris per beneficiar-nos-en. El professional que treballa amb la dinamització i facilitació de processos en persones i col·lectius de l'àmbit educatiu, social, organitzacions o desenvolupament personal, obtindrà eines d'intervenció des del cos, recursos metodològics i didàctics ben fonamentats per a poder complementar la seva tasca des d'una perspectiva nova, participativa i creativa.

Podeu veure el programa específic a: <http://www.ecologiaemocional.org/form-accion/incorporarte/>

* Reconegut pel Departament d'Ensenyament com a hores de Formació del Professorat.

E-Learning (Curs bàsic d'Ecologia Emocional / Curs La Casa de les Emocions / Curs Voluntat i altres)

Formació online per introduir-se en el món de l'Ecologia Emocional i el creixement personal acompanyats de forma individual per un tutor/a i amb exercicis totalment pràctics.

Podeu veure el programa específic a: <http://www.ecologiaemocional.org/e-learning/>

Programa Pessigolles per al Cor i Exploradors Emocionals

Ecologia Emocional per a valents exploradors/es neix amb la voluntat d'oferir als infants un ventall de recursos que contribueixin a la seva gestió emocional. Endinsant-nos en el meravellós món de les emocions jugarem i aprendrem a conèixer què ens passa, com és això què ens passa, perquè, i què podem fer; a conèixer-nos a nosaltres mateixos i al nostre entorn.

Dues propostes:

> Pessigolles per al cor (3 a 5 anys)

> Exploradors emocionals (6 a 10 anys)

Podeu veure el programa específic a: <http://www.ecologiaemocional.org/pesigolles-per-al-cor/>



Aquest curs, amb ànim de posar coneixements i eines de millora personal a l'abast de qui senti la inquietud de créixer i des de la gratitud per les persones que han donat confiança a aquest projecte, amb una aposta pel bé comú, oferirem gratuïtament totes les activitats del programa de l'Institut de Creixement Personal, amb excepció de les Jornades, a les persones que siguin Amics i Amigues de la Fundació.

Per tant, si vols gaudir del la gratuïtat d'aquest programa afegeix-te a la Comunitat de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional. Fes-te Amic, Amiga de la Fundació!

QUÈ CAL FER PER INSCRIURE-S'HI?

Per la inscripció prèvia a totes les activitats, preferentment a través de la web amb l'enllaç corresponent, o bé al correu electrònic: fundacio@fundacioambit.org

Places limitades per rigorós ordre d'inscripció.

Activitat	Amics Fundació	Altres
> El meeting de la transformació personal	Gratuït	20 euros cada taller
> Tallers matinals	Gratuït	40 euros cada taller
> Programa Estrès-less	Gratuït	50 euros
> Programa Salut i Benestar Emocional Integral	Gratuït	60 euros/trimestre
> Tallers Ecologia Emocional per a adolescents	Gratuït	Gratuït
> Torn de paraula	Gratuït	Gratuït
> Conferències	Gratuït	Gratuït

FER-SE AMIC DE LA FUNDACIÓ: APORTACIÓ ANUAL 45€



ÀMBIT ROCAFORT (AR)
Rocafort, 242 bis, 3r
08029 Barcelona
T. 647 742 140

Horari secretaria:
de 10.00 a 14.00h i
de 16.00 a 20.00h
de dl. a dv.

ÀMBIT SANT ANDREU (ASA)
Recinte Fabra i Coats
Sant Adrià, 20
08030 Barcelona

Segueix-nos a



@fundacioambit
@Eco_Emocional @EcoEmocional
@IRecerEECP



Fundació Àmbit
Institut Ecologia Emocional
Institut de Recerca en Ecologia Emocional i CP