

## TALLER MATINAL PER A ADOLESCENTS I JOVES

# EL MEU MÓN INTERIOR



*“Conèixer els altres és saviesa,  
conèixer-se un mateix, il·luminació”.*

*Lao Tse*

El primer taller del Training d'Ecologia Emocional per adolescents i joves s'inicia amb el desig d'acompanyar-te a obrir una finestra al món de l'autoconeixement fent un viatge cap al teu món interior.

**El món interior** es l'espai intern, personal i invisible que cultivem cada dia de manera inconscient. Està ple d'una gran riquesa d'intangibles: emocions, valors, creences, pensaments, judicis, experiències... i tots ells formen la nostra casa emocional.

### **Vols explorar el teu món interior amb nosaltres?**

El taller “El teu món interior” es una proposta creativa que et convida a fer un viatge per observar-te i conèixer el teu món interior. Descobrirem junts les eines i recursos que ens ajudaran en aquest viatge ple d'emocions, valors, creences i experiències per descobrir.

En aquest viatge tu seràs el protagonista, juntament amb altres joves que vulguin explorar i entrenar-se per descobrir el seu món interior.

**El viatge més llarg és el viatge a l'interior d'un mateix.**

Dag Hammarskjöld

## OBJECTIUS:

- Observar el nostre món interior.
- Conèixer el rol de Trainer Emocional.
- Identificar emocions, valors i creences.

## CONTINGUTS:

- El món interior
  - Les Emocions
  - Els Valors
  - Les Creences
- El Trainer Emocional
- La casa emocional

## METODOLOGIA:

La metodologia dels 4 tallers que formen el "Training d'Ecologia Emocional per Adolescents i joves" és pràctica, vivencial, creativa i dinàmica, per tal d'acompanyar als adolescents i joves a prendre consciència i adquirir algunes eines per gestionar d'una manera ecològica les seves emocions, a desenvolupar un criteri propi i reflexiu que li permeti el diàleg amb els altres i la recerca d'alternatives davant dels reptes del present i d'un futur incert.

**EDAT: A partir de 12 anys aproximadament. Preguem contacteu amb nosaltres en cas de dubte.**

---

**RESPONSABLES:** Bet Masallera i Laura Esquinas

**DATA:** Dissabte, 9 de febrer de 2019

**HORARI:** De 10.00 a 11.30h

**LLOC:** **Fundació Àmbit – Sant Andreu**  
Cr Sant Adrià, 20 (Recinte Fabra i Coats)  
08030 - Barcelona

**APORTACIÓ:** Activitat GRATUÏTA

**CAL FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA per telèfon o en aquest link:** [bit.ly/EE-adolescents](http://bit.ly/EE-adolescents)

### Fundació ÀMBIT ECOLOGIA EMOCIONAL

C/ Rocafort 242 bis, 3r pis  
08029 Barcelona

Tel. inscripcions: **647742140**

Horari secretaria: d'10.00-14.00h i de 16.00-20.00h de dilluns a divendres.

[fundacio@fundacioambit.org](mailto:fundacio@fundacioambit.org)

[www.fundacioambit.org](http://www.fundacioambit.org)

[www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)

@Eco\_Emocional @Ecoemocional