

# TALLER MATINAL

## CONFIA EN TU I APRÈN A SUPERAR ELS TEUS LÍMITS



*“La força no prové de la capacitat física sinó d’una voluntat indomable.”*

*Mahatma Gandhi*

**Quins son els teus límits? Els coneixes? Que t’impedeix aconseguir el que et proposes? Confies en tu?**

El taller **Confia en tu i aprèn a superar els teus límits**, està dissenyat per a aquelles persones que vulguin donar-se un espai per explorar el seu interior i augmentar la confiança en si mateixes aprenent a prendre consciència de les seves creences limitants per substituir-les per unes més possibilitadores i que els hi permetin ampliar el seu espai interior i exterior.

Durant aquest taller prendrem consciència del impacte dels nostres pensaments al nostre cos i a les nostres conductes fent una reflexió plegats per adonar-nos en quin punt ens trobem cadascú de nosaltres.

### **OBJECTIUS:**

- Aconseguir una mirada positiva
- Conèixer quines són els propis límits i creences limitants
- Prendre consciència del propi potencial personal
- Dissenyar un pla d’acció per aconseguir objectius

## CONTINGUTS:

- Quins límits tenim?
- Que és essencial per a nosaltres?
- Situacions Adverses i Possibilitat
- La confiança
- Dissenys de pla d'acció

## METODOLOGIA:

Metodologia vivencial i participativa, potenciant l'auto observació i la presa de consciència i l'autoconeixement. Dinàmiques en grup i individuals. Conceptes, metàfores i tècniques de PNL i Ecologia emocional.

---

**RESPONSABLE:** Eva Rodellas  
**DATA:** Dissabte, 1 de juny de 2019  
**HORARI:** De 9.30 a 13.30 h  
**LLOC:** ÀMBIT – Sant Andreu  
Cr Sant Adrià, 20 (Recinte Fabra i Coats)  
08030 - Barcelona

**APORTACIÓ:** Activitat **EXCLUSIVA** per a Amics i Amigues de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional

**CAL FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA per telèfon o en aquest link:**

[www.bit.ly/superar-limits](http://www.bit.ly/superar-limits)