

TALLER MATINAL

MINDFUL TOOLBOX: EINES PER EXPLORAR LA CONSCIÈNCIA



“Al final, són tres les coses que importen, com hem viscut, com hem estimat i com hem après a deixar anar”.

Jack Kornfield

Estar atent de manera plena ens fa ser conscients de la nostra interacció amb nosaltres mateixos i els altres: com actuem, com reaccionem, com ens sentim davant experiències vitals quotidianes.

En aquest taller 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 portarà a ser una mica més conscients i a adonar-nos de les nostres percepcions, patrons mentals i expectatives.

Tot en un espai per compartir i desenvolupar formes per caminar cap allà on volem anar i aprendre a gestionar des de l'amabilitat, com ens parlem i escoltem.

CONTINGUTS:

- Viatge al nostre interior. Punt de partida.
 - Mirada atenta del que sentim: identificar pensaments, emocions i sensacions físiques.
 - Exercicis pràctics a través del Mindful ToolBox.
- Aprendre a prendre consciència. Caminant.
 - Motxilla d'eines i mapa personal. Acceptar, integrar i transformar si es necessari.
 - Exercicis pràctics a través del Mindful ToolBox.
- L'autoconeixement: Un viatge en espiral.
 - Fer-nos responsables de les etapes del nostre viatge interior. Visualitzar el destí en l'aquí i ara.
 - Exercicis pràctics a través del Mindful ToolBox.

METODOLOGIA:

Durant la sessió es crearan situacions amb diferents activitats, individuals, en parella i grupals, per poder observar el diàleg intern de cada un, generat per pensaments, emocions i sensacions físiques.

Oferim un espai per compartir i desenvolupar formes d'alimentar allò que volem potenciar i poder gestionar com ens parlem i escoltem.

RESPONSABLES: Francesc Roca, Anna Montoya i Dragan Markovic

DATA: Dissabte, 16 de Febrer del 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 GRATUÏTA per a Amics i Amigues de la Fundació Àmbit EE
40 euros/altres

CAL FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA per telèfon o en aquest link: bit.ly/mindful-toolbox

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

www.fundacioambit.org

www.ecologiaemocional.org

@Eco_Emocional @Ecoemocional