



**Fundació Àmbit**  
Ecologia Emocional



*Una persona CAPA  
no s'improvisa*



PROGRAMACIÓ ÀMBIT  
UNIVERSIT@RTDELVIURE  
2016-2017

## Una persona CAPA no s'improvisa

*Oh! Benvinguts! Passeu, passeu...*

**Fundació Àmbit Ecologia Emocional** és una Universit@rtdelViure.

Va néixer fa 20 anys amb aquesta vocació i ara ja és una realitat: un entorn nutricional per a persones que volen créixer i desenvolupar-se troben eines, recursos, espais de respecte i de trobada i professionals experts en el camp de la gestió emocional i valors pel viure.

La nostra vida és un viatge cap a la nostra llar interior, un recinte ple de "cases" interessants on hi habita el millor de nosaltres mateixos. Aquest curs us proposem visitar-la i conèixer millor tres de les seves estances:



### LA CASA DEL CREIXEMENT PERSONAL

Ofereix un entorn de treball individual i en petit grup on hom actualitza el coneixement de si mateix, fa mapa de vida i connecta amb el desig de millora passant a l'acció. Us proposem fer "gimnàstica emocional" quinzenalment. Ho fem des d'un model propi de la Fundació: la no implicació.



### LA CASA DE LES EMOCIONS

Podreu conèixer millor les espècies emocionals que ens habiten, els hi donarem atenció i espai perquè s'expressin i ens expliquin com estem gestionant la nostra vida. Acollorem les que ens generen patiment escoltant molt bé el missatge que ens porten i ens connectarem a la gamma emocional més clara i saludable.



### LA CASA DE LA PARAULA

Aquesta és la Casa on les paraules volen, creixen, expliquen, interroguen, consolen... És la Casa on emoció i paraula s'enfilen per cercar la màxima coherència. És l'espai on treballarem amb el llenguatge responsable i aprendrem a fer ponts de trobada entre les persones, a gestionar els nostres significats, a actualitzar el nostre diccionari emocional i a treballar per la cultura de la pau.

Us obrim les seves portes perquè les pugueu visitar. En cadascuna hi trobareu temàtiques interessants per reflexionar, reptes per entomar, aprenentatges per revisar o actualitzar i, sobretot, persones amb qui fareu camí.

**Us animem a participar-hi!**

*...que casa meva és casa vostra  
si és que hi ha... cases d'algú.*

**Sisa**

Pau,  
Emoció,  
Valors



La **Fundació Privada Àmbit Ecologia Emocional**, projecte amb vint 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 objectius de la **Fundació Àmbit Ecologia Emocional** 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.
- Ser un centre de referència en documentació, investigació i recerca en Ecologia Emocional.

En el moment actual, la Fundació Àmbit Ecologia Emocional s'estructura en dues Àrees:

## ■ ÀMBIT – UNIVERSIT@RTDELVIURE

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

Aquesta àrea de la **Fundació Àmbit Ecologia Emocional** està basada en la generositat de totes les persones que la fan possible. La premissa és que cap dels professionals que la fan possible en percep remuneració, essent la demostració palpable de la seva qualitat humana i també motiu d'esperança i joia per nosaltres. Estem convençuts que és bo per tots retornar a la vida quelcom que hem tingut el privilegi de rebre. És aquest un plantejament que forma part de la nostra essència i que, per tant, volem continuar aplicant.

## ■ L'INSTITUT D'ECOLOGIA EMOCIONAL

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

El model d'Ecologia Emocional, creat per Jaume Soler i Maria Mercè Conangla, està dipositat en el sí de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional amb la finalitat de generar els recursos econòmics per fer viable el projecte fundacional. Aquesta àrea té com a finalitat formar professionals competents en educació emocional des de la vessant de l'Ecologia Emocional i de divulgar la cosmovisió per tal de millorar els diferents ecosistemes: familiar, social i d'organitzacions.

- **MÀSTER EN ECOLOGIA EMOCIONAL**
- **EMOTION@RTWORK** (Programa de formació per organitzacions vinculat al segell OEE de qualitat emocional)
- **e-LEARNING** (Curs bàsic d'Ecologia Emocional / Curs La Casa de les Emocions/Curs Voluntat i altres)
- **Programa CAPA** (Comunitats Educatives Ètiques i Emocionalment Ecològiques)
- **CURS ACOMPANYAMENT EN PROCESSOS DE PÈRDUES I DE FINAL DE VIDA.**
- Programa de **CERTIFICACIÓ EN FACILITACIÓ I DINÀMIQUES DE GRUPS.**
- Programa **INCORPOR@RTE** (Treball amb el cos i les emocions)

## ■ MÀSTER EN ECOLOGIA EMOCIONAL

El nostre propòsit, a més de l'autoconeixement, és la creació de nous perfils professionals especialitzats en la Gestió Emocional Sostenible, la Facilitació de Grups i Programes, metodologies i processos de Creixement Personal i capacitació de professionals per a actuar en el diagnòstic i la millora de l'ecosistema de tot tipus d'Organitzacions. Podeu demanar-ne el programa específic a: [www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org).

Inscripcions: <http://goo.gl/forms/Vxhe8KyzcE>

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

\*\*Acreditat pel Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries - Comissió de Formació Continuada del Sistema Nacional de Salut.

## ■ CURS ACOMPANYAMENT EN PROCESSOS DE PÈRDUES I DE FINAL DE VIDA

**Octubre a juny.**

Amb un enfocament nou i creatiu i un plantejament holístic, proposem, un dissabte al mes, millorar les competències professionals i capacitar a tota persona que vulgui encarar aquests temes per poder donar millors respostes en situacions de crisi, pèrdues i dol, davant la certesa: Un dia morirem i, a més, cada dia ens caldrà gestionar les "petites morts quotidianes" que, en forma de canvis no desitjats i pèrdues, la vida ens presenta. Ho enfoquem des dels dos rols que ens poden pertocar: com a acompanyants o com a protagonistes.

Inscripcions: <http://goo.gl/forms/cjMpf9tyL>

\* Tramitat el reconeixement pel Departament d'Ensenyament com a hores de Formació del Professorat.

\*\* Tramitada l'acreditació al Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries - Comissió de Formació Continuada del Sistema Nacional de Salut.

## ■ CERTIFICACIÓ EN FACILITACIÓ I DINÀMIQUES DE GRUPS

**Gener a desembre.**

La missió d'aquesta certificació és la capacitació en la conducció i facilitació de tot tipus de grups per afavorir la creació de vincles sans i emocionalment ecològics que contribueixin a aconseguir objectius personals i col·lectius, buscant l'excel·lència en alts nivells de creativitat. Les dinàmiques per a grups són un bon mitjà per vincular els coneixements a la pràctica, ja que no es pot ensenyar cap habilitat només parlant-ne.

Inscripcions: <http://goo.gl/forms/9h7lWCS00WOKpbBt2>

## ■ PROGRAMA INCORPORArte

**Inici al gener.**

El cuerpo es la llave a la infinita potencialidad del ser humano. Es necesario descubrir sus misterios para beneficiarnos. El profesional que trabaja con la dinamización y facilitación de personas y colectivos en el ámbito educativo, social, organizacional o de desarrollo personal, obtendrá herramientas de intervención desde el cuerpo, recursos metodológicos y didácticos bien fundamentados para poder complementar su labor desde una perspectiva novedosa participativa y creativa.

Inscripcions: <http://goo.gl/forms/SINQ3p1gAdRKpwny1>

	DATA	HORARI	LLOC	ACTIVITAT	RESPONSABLE			
2016	Setem.	30 Divendres	18.30 h	AR	Inauguració i presentació Curs. Conferència "Una persona CAPA no s'improvisa"	M. Mercè Conangla		
		Octubre	10 Dilluns	19.30-21.00 h	AR	Trobada Grups de Creixement Personal	Àngels Ferrao	
			15 Dissabte	18.00 h	AR	Conf. "Els fonaments de la nostra casa emocional"	Rafel Bisquerra	
	Novembre	24 Dilluns	18.00-20.30 h	AR	"Cada emoció un món" (Inici Cicle)	Àngels Ferrao		
		27 Dijous	19.00-21.00 h	ASA	Atrapats per la paraula 1. "El cansament moral"	Cesca Cintas		
		04 Divendres	18.00-20.30 h	AR	"Expedició a la serenitat i el benestar" (Inici Cicle)	Jaume Soler		
		12 Dissabte	18.00 h	AR	Conferència "L'art de millorar-se un mateix"	Antoni Bolinches		
		16 Dimecres	18.30-20.30 h	ASA	"Converses alternades" (Inici Cicle)	Xavier Guix i Jaume Soler		
		18 Divendres	19.00 h	CCCF	Conferència "La filosofia cura"	Francesc Torralba		
		26 Dissabte	9.30-13.30 h	AR	Taller matinal "La Resiliència, un camí de la vida"	Carme Alba		
Des.	10 Dissabte	18.00 h	AR	Conferència "Entre la culpa i la responsabilitat"	Àngels Ferrao			
2017	Gener	10 Dimarts	18.00-20.00 h	AR	Perles de Saviesa GCP (alumnes Màster)	Carme Olivera		
		19 Dijous	19.00-21.00 h	ASA	Atrapats per la paraula 2. "Sin ánimo de ofender"	Cesca Cintas		
		20 Divendres	19.00-21.00 h	ASA	Taller setmanal "Eneagrama de la personalidad"	Cesca Cintas		
		21 Dissabte	9.30-13.30 h	AR	Taller matinal "Les paraules i les emocions"	Isabel Cordón		
		21 Dissabte	18.00 h	AR	Conferència "Viatge al planeta "Alegria"	M. Mercè Conangla		
	Febrer	18 Dissabte	18.00 h	AR	Conferència "Y tu ¿Qué puedes hacer para mejorar tu entorno?"	Baldí Figueras		
	Març	10 Divendres	19.00 h	ASA	Conferència "La piràmide de prioritats, una eina d'autoconeixement"	Carlos Ocho		
		18 Dissabte	18.00 h	AR	Conferència "Escrits que m'han canviat la vida"	Jaume Soler		
		25 Dissabte	9.30-13.30 h	AR	Taller matinal "Aventura'ti"	Sandra Mateu		
	Abril	07 Divendres	17.30-20.00 h	CCCF	X Jornades Àmbit Ecologia Emocional "Sexe, Amor i Relacions"	Ana Sáez		
08 Dissabte		9.00-21.00 h	CCCF	X Jornades Àmbit Ecologia Emocional "Sexe, Amor i Relacions"	Ana Sáez			
27 Dijous		19.00-21.00 h	ASA	Atrapats per la paraula 3. "Corazón que siente, ojos que ven"	Cesca Cintas			
Maig	06 Dissabte	9.30-13.30 h	AR	Taller matinal "Del perdó a la gratitud"	Anna Cruspinera - Ana Sáez			
	12 Divendres	18.00-21.00 h	AR	Obrim les portes al benestar i al Creixement Personal	Àngels Ferrao			
	13 Dissabte	9.30-14.30 h		"Emocions i Natura". Sortida a Collserola	N. Puntero, N. Sagrera, A Selva			
	13 Dissabte	18.00 h	AR	Conferència "El valor de la vida: més enllà de la biologia, la biografia"	Begoña Román			
	19 Divendres	19.00 h	ASA	Conf. "La cura del paisatge com a riquesa personal i d'economia circular"	Miquel Vidal			
Juny	10 Dissabte	9.30-13.30 h	ASA	Taller matinal "L'ecosistema que respira"	Carme Olivera - Jordi Pujol			
	17 Dissabte	18.00 h	AR	Conferència "El rebost, el jardí i el pati de la paraula"	Dra. Rosa Casafont			

AR= Àmbit-Rocafort / ASA= Àmbit-Sant Andreu / CCCF= Centre Cultural Can Fabra



## CASA DEL CREIXEMENT PERSONAL

	DATA	HORARI	LLOC	ACTIVITAT	RESPONSABLE
2016	10 Dilluns	19.30-21.00 h	AR	Trobada Grups de Creixement Personal	Àngels Ferrao
2017	10 Dimarts	18.00-21.00 h	AR	Perles de Saviesa GCP (alumnes Màster)	Carme Olivera
	12 Divendres	18.00-21.00 h	AR	Obrim les portes al benestar i al Creixement Personal	Àngels Ferrao



## CASA DE LES EMOCIONS

	DATA	HORARI	LLOC	ACTIVITAT	RESPONSABLE
2016	24 Dilluns	18.00-20.30 h	AR	"Cada emoció un món" (Inici Cicle)	Àngels Ferrao
	04 Divendres	18.00-20.30 h	AR	"Expedició a la serenitat i el benestar" (Inici Cicle)	Jaume Soler
	16 Dimecres	18.30-20.30 h	ASA	"Converses alternades" (Inici Cicle)	Xavier Guix i Jaume Soler
	26 Dissabte	9.30-13.30 h	AR	Taller matinal "La Resiliència, un camí de la vida"	Carme Alba
2017	20 Divendres	19.00-21.00 h	ASA	Taller setmanal "Eneagrama de la personalidad"	Cesca Cintas
	21 Dissabte	9.30-13.30 h	AR	Taller matinal "Les paraules i les emocions"	Isabel Cordón
	25 Dissabte	9.30-13.30 h	AR	Taller matinal "Aventura'ti"	Sandra Mateu
	06 Dissabte	9.30-13.30 h	AR	Taller matinal "Del perdó a la gratitud"	Anna Cruspinera - Ana Sáez
	13 Dissabte	9.30-14.30 h		"Emocions i Natura". Sortida a Collserola	N. Puntero, N. Sagrera, A Selva
	10 Dissabte	9.30-13.30 h	ASA	Taller matinal "L'ecosistema que respira"	Carme Olivera - Jordi Pujol



## CASA DE LA PARAULA

	DATA	HORARI	LLOC	ACTIVITAT	RESPONSABLE		
2016	Setem.	30 Divendres	18.00 h	AR	Inauguració i presentació Curs. Conferència "Una persona CAPA no s'improvisa"	M. Mercè Conangla	
		Octubre	15 Dissabte	18.00 h	AR	Conf. "Els fonaments de la nostra casa emocional"	Rafel Bisquerra
			27 Dijous	19.00-21.00 h	ASA	Atrapats per la paraula 1. "El cansament moral"	Cesca Cintas
	Novem.	12 Divendres	18.00 h	AR	Conferència "L'art de millorar-se un mateix"	Antoni Bolinches	
		18 Divendres	19.00 h	CCCF	Conferència "La filosofia cura"	Francesc Torralba	
		10 Dissabte	18.00 h	AR	Conferència "Entre la culpa i la responsabilitat"	Àngels Ferrao	
		Gener	19 Dijous	19.00-21.00 h	ASA	Atrapats per la paraula 2. "Sin ánimo de ofender"	Cesca Cintas
	21 Dissabte		18.00 h	AR	Conferència "Viatge al planeta "Alegria"	M. Mercè Conangla	
	18 Dissabte		18.00 h	AR	Conferència "Y tu ¿Qué puedes hacer para mejorar tu entorno?"	Baldí Figueras	
	Març	10 Divendres	19.00 h	ASA	Conferència "La piràmide de prioritats, una eina d'autoconeixement"	Carlos Ocho	
18 Dissabte		18.00 h	AR	Conferència "Escrits que m'han canviat la vida"	Jaume Soler		
Abril	07 Divendres	17.30-20.00 h	CCCF	X Jornades Àmbit Ecologia Emocional "Sexe, Amor i Relacions"	Ana Sáez		
	08 Dissabte	9.00-21.00 h	CCCF	X Jornades Àmbit Ecologia Emocional "Sexe, Amor i Relacions"	Ana Sáez		
	27 Dijous	19.00-21.00 h	ASA	Atrapats per la paraula 3. Corazón que siente, ojos que ven	Cesca Cintas		
Maig	13 Dissabte	18.00 h	AR	Conferència "El valor de la vida: més enllà de la biologia, la biografia"	Begoña Román		
	19 Divendres	19.00 h	ASA	Conferència "La cura del paisatge com a riquesa personal i d'economia circular"	Miquel Vidal		
	17 Dissabte	18.00 h	AR	Conferència "El rebost, el jardí i el pati de la paraula"	Dra. Rosa Casafont		

## DADES GENERALS

### Què cal fer per inscriure-s'hi?

Fer 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](mailto:fundacio@fundacioambit.org)

Quan rebreu la confirmació:

- **Abonar la quota al compte: ES44 2100 0788 68 0200245272**  
Remetre còpia al correu electrònic, posant-hi nom i concepte.
- **O bé per domiciliació a c/c.**

Places limitades per rigorós ordre d'inscripció.

PREU SESSIÓ	AMICS FUNDACIÓ	ALTRES
Conferències	Gratuït	Gratuït
Tallers matinals	15 €	30 €
Cicles	80 €	120 €
Atrapats per la paraula	Gratuït	15 €
Emocions i natura. Sortida a Collserola	Gratuït	5 €
Grups Creixement Personal (quota trimestral)	50 €	120 €

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



#### ÀMBIT - Rocafort

Rocafort, 242 bis, 3r  
08029 Barcelona

Telèfon inscripcions: 647 742 140 (De 15.30 a 20.30 h. de dl. a dv.)

Horari secretaria: d'11.00-14.00 h i de 15.30 a 20.30 h. de dl. a dv.

#### ÀMBIT - Sant Andreu

Recinte Fabra i Coats  
Sant Adrià, 20  
08030 Barcelona

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

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



[fundacioambit](https://www.facebook.com/fundacioambit)  
[ecologiaemocional](https://www.facebook.com/ecologiaemocional)



[@fundacioambit](https://twitter.com/fundacioambit)  
[@Eco\\_Emocional](https://twitter.com/Eco_Emocional)