



Eines per a la vida 17/18

Des d'Univers Joviat us oferim una formació que posa al servei de les persones alguns coneixements i pràctiques diàries que ens poden ajudar a gaudir d'una vida més plena i conscient, tot incrementant el nivell de benestar.

"Eines de vida" són cinc mòduls, independents entre sí, de creixement personal, impartits per professionals experts en cada una de les temàtiques.

1 MINDFULNESS [Eix Benestar] CARME VILA

Dissabte, 30 de setembre de 9 h a 14 h

Mare, professora de l'Escola Joviat i facilitadora de Mindfulness. Llicenciada en Enginyeria industrial, màster en Pedagogia Sistèmica. Practicant de reiki (3r nivell), de Tai xí i Txi Kung.

Viure en mindfulness o atenció plena consisteix a centrar l'atenció en l'instant present, amb amabilitat i acceptació, observant tot allò que esdevé amb una ment de principiant i deixant de banda els judicis. Aquesta actitud pot modificar la nostra relació amb el món de manera radical, ajudant-nos a ser més compassius amb nosaltres mateixos i facilitant-nos la presa de consciència dels nostres pensaments i les nostres emocions.

Aprèn una eina senzilla i eficaç per estar oberts a l'aquí i a l'ara.

2 ECOLOGIA EMOCIONAL [Eix Comunitat] M. MERCÈ CONANGLA

Dissabte, 21 d'octubre de 9 h a 14 h

Formadora, consultora i escriptora. Llicenciada en Psicologia clínica i educativa; i diplomada en Infermeria. Co-creadora amb Jaume Soler del model Ecologia Emocional (2002) especialitzada en intel·ligència emocional, comunicació no verbal, assertivitat i lideratge. Formadora en l'àmbit docent i sanitari i consultora especialitzada en psicologia de les organitzacions. Autora de llibres com "Ecologia Emocional", "Aplicate el cuento" i "Ámame para que me pueda ir", entre d'altres. El darrer llibre és "La força de la gravitació emocional". <http://www.ecologiaemocional.org>

Les nostres emocions afecten a les relacions personals; gestionar ecològicament el nostre món emocional i transformar positivament les emocions augmenta el nostre equilibri i benestar. Tenim tres mons per cuidar; el de dins nostre, el planeta Terra i el món virtual. Amb el model EE aprenem a treballar ecosistèmicament per a gaudir d'una vida amb major salut i benestar emocional.

Aprèn a gestionar les teves emocions per poder oferir un bon model d'influència.

3 COMUNICACIÓ EDUCATIVA [Eix Expressió] EVA BACH

Dissabte, 11 de novembre de 9 h a 14 h

Mare, mestra, pedagoga, escriptora, conferenciant i formadora. Màster en Pedagogia Sistèmica. Una de les pioneres en la introducció de l'educació emocional en els àmbits educatiu i familiar a Catalunya i Espanya. Autora de "Adolescentes: ¡Qué maravilla!", "Por amor a mi familia", "La belleza de sentir!", «Educar per estimar la vida» i d'altres llibres d'èxit sobre emocions, comunicació i relacions humanes. Columnista de l'Ara i col·laboradora habitual en diversos mitjans de premsa escrita i en alguns programes de ràdio i televisió.

Adquirir les habilitats comunicatives bàsiques com l'assertivitat ens permet gaudir d'unes relacions més positives i harmonioses. Ens permet expressar el que sentim, el que pensem i el que necessitem d'una manera honesta, directa i respectuosa amb un mateix i amb els altres.

Aprèn a comunicar-te de manera honesta, directa i respectuosa.

4 TREBALL CORPORAL [Eix Cooperació] MARTA MUNNÉ

Dissabte, 20 de gener de 9 h a 14 h

Mare, professora de l'Escola Joviat i responsable del Pla D'acció Tutorial. Diplomada en Ciències Empresarials, màster en educació emocional, pedagogia sistèmica i formadora en el sistema ARC (sistema d'Anàlisi Restaurador Corporal).

Moure el cos amb intenció i atenció, sentir el benestar del moviment i escoltar la informació de la pausa, observar el ritme del pensament i de la respiració.

Aprèn a sentir l'arrelament a la terra i a la vida per retrobar la calma.

5 PNL [Eix Voluntat] ALÍCIA VALLESPI

Dissabte, 17 de febrer de 9 h a 14 h

Psicopedagoga, formadora, especialista en Desenvolupament Neurofuncional i terapeuta en àudio-psicofonologia, Màster en Coaching Personal, Executiu i Organitzacional i més de 1700 hores d'experiència en coaching certificades. Licensed Business Practitioner of NLP, per la Society of NLP i el Dr Richard Bandier. Treballa en diferents organismes públics com el Departament d'Ensenyament o la Diputació de Barcelona.

Prendre consciència dels patrons de comportament que tenim i entendre com pensem, per poder escollir els comportaments i el llenguatge més adequats per una vida més plena i feliç.

Aprèn a pensar i actuar de manera més efectiva en la vida.

Preu: 50 € mòdul
Socis AMPA: 25 € mòdul

Inscripció:

· www.universjoviat.com

· Ingress al compte ES7121000017560200748651
Caixabank, indicant el nom i cognoms.

Les places són limitades segons ordre de rebuda de la inscripció.

La inscripció quedarà formalitzada quan s'hagi realitzat el pagament.

Ens reservem el dret de fer modificacions, si fos necessari, per causes organitzatives.

Lloc:

Joviat: C. Rubió i Ors, 5 de MANRESA



Univers Joviat
escola de vida

