



LA PEDRA GESTALT
CENTRE DE DESENVOLUPAMENT HUMÀ I SALUT HOLÍSTICA

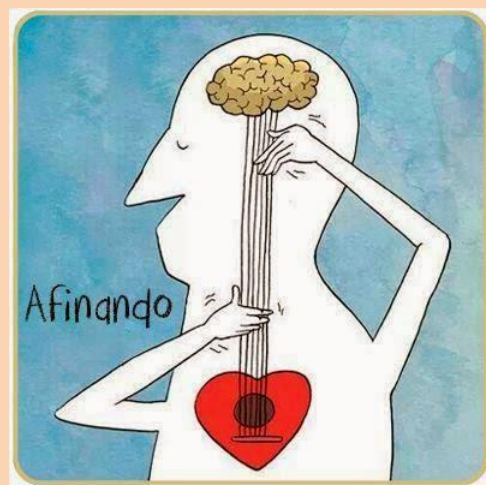
TALLER RESIDENCIAL A LA NATURA **LES QUATRE EMOCIONS BÀSIQUES**

Entenem que hi ha quatre emocions bàsiques a partir de les quals la resta s'estructuren. Son: la por, la ràbia, la tristesa i l'alegria.

És important que en algun moment puguis posar consciència com estàs gestionant cadascuna d'elles. I per fer-ho, hauràs d'esbrinar com t'han estat presentades en la teva història de vida; quines connotacions profundes tenen i han tingut per a tu.

Et proposem durant dos dies i mig un viatge per la teva història personal en la qual s'enquadren aquestes quatre emocions bàsiques.

Treballem a través de la psicologia Gestalt, la bioenergètica (teràpia corporal) i amb molta presència de la natura. Hem adaptat al taller a les actuals mesures de seguretat pel COVID-19.



L'OBJECTIU :

- *Poder identificar i diferenciar aquestes emocions dins de les meves vivències quotidianes.*
- *Aprendre a gestionar-les, sent més conscients de la pròpia experiència corporal interna*
- Posar consciència en els judicis propis (que tenen a veure amb la meva història personal) i que m'impedeixen donar espai a cadascuna d'elles.*
- *Poder d'expressar-les i manifestar-les.*

Tot això amb la finalitat de:

- *Que et sentis millor amb tu mateix/a, conèixer realment el que sents i necessites en aquestes situacions que et generen les teves diferents respostes emocionals.*
- *Conèixer-te més i expressar-te millor, guanyaràs en seguretat i autoconfiança*
- *Desenvolupar la teva intel·ligència emocional per a millorar les teves relacions (personals i professionals)*
- *Guanyar recursos per a manejar-te en situacions d'estrès i frustració (interna o externa) i recuperar un estat intern més centrat.*

Com ho fem?

Treballem des d'un enfocament de la psicologia humanista, acompanyat amb propostes de consciència corporal (bioenergètica i teràpia corporal integrativa), procurant sempre mantenir un clima de confiança, acompanyament i respecte.

On i quan ho fem?

Del dia 12 de Març a les 18 hores, fins 14 de Març a les 14 hores.

Mas Blanc, Sant Martí de Centelles (Al ser un curs formatiu et podem facilitar un justificant de mobilitat)



Facilita:

Josep Maria casassas 629 52 77 79

Rubén López 605164188

www.lapedragestalt.com



