

A càrrec de:

Carles Romero Martínez, Barcelona 1969. Llicenciat en Psicologia Clínica per la Universitat Rovira i Virgili, Master en Gerontologia Social per la Universitat de Barcelona. Format en diverses tècniques corporals i psico corporals, ha cursat els cicles Bàsic i Superior de Desbloqueig Psico Corporal (DPC). En la seva pràctica professional combina la consulta privada de pacients a Espiral amb la docència on col·labora amb diverses Universitats (URV, FUB i Ramon Llull) i Institucions (Fundació Pere Tarrés, Consorci Hospitalari de Catalunya, ACRA, FISS) i També facilita i coordina grups de creixement personal. Esta especialitzat en acompanyament en processos de dol i mort.



TALLER DEL 2007

DATES:

Del 25 al 27 de novembre de 2011

DURADA:

20 hores.

ADREÇAT A:

Qualsevol persona interessada en el seu propi procés de creixement interior, que vulgui elaborar dols i pèrdues no resoltos, tancar temes pendents, treballar el sentit de la pròpia existència.

INSCRIPCIONS:

L'import del total Curs és de 225 Euros: Matrícula de 100 Euros i la resta quan comenci el taller. L'import inclou el material i l'estança del cap de setmana (Pensió completa). Per tal de ser admès s'haurà d'abonar la matrícula, les matrícules efectuades abans del 25 d'octubre tindran un 10% de descompte.

PLACES LIMITADES A 20 PERSONES

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS A:

<http://www.espiralweb.org/tallers/taller2011.htm>

tallers@espiralweb.org

679 78 49 41

L'ART DE TANCAR SITUACIONS

Atreveix-te a millorar la teva vida

Taller Vivencial sobre:



MAS DE CARET

Del 25 al 27 de novembre de 2011

Presentació:

D'un temps ençà, s'observa la cada vegada més preocupant manca de responsabilitat, en els assumptes propis. Moltes persones projecten en els altres les causes dels seus problemes, del seu malestar, és a dir, actuen des del victimisme. Esperant infructuosament que la solució als conflictes de les seves vides vingui de fora. Una conseqüència d'aquest enfocament és la frustració, ja que mai trobarem fora o en els altres la solució a conflictes que tenen el seu origen en nosaltres mateixos. Saber que la causa està en un mateix, òbviament t'obliga a prendre la responsabilitat de la teva vida, a l'hora que et dona el PODER de saber que la solució també està en tu.



És tal la dificultat que moltes persones tenen per adaptar-se als canvis, i superar i aprendre dels temes pendents que d'una manera desesperada, per evitar sentir aquest sentiment de buidor, de frustració, de culpa o de por, el tapen ràpidament creant nous vincles i addiccions de tota mena, o senzillament vivint d'esquena a ells mateixos, aquesta actitud mai els durà a sentir-se íntegres i plens com a persones.

Hi ha tres grans focus generadors de patiment en les persones: Els Traumes, La Culpa i Els Dols. Tot allò que ens incomoda, que ens genera malestar o directament ens impedeix gaudir de la nostra existència té a veure amb algun d'aquests tres aspectes.

Un **TRAUMA** és l'exposició a un esdeveniment que és viscut com a d'una amenaça real o potencialment de la integritat personal. L'esdeveniment es converteix en traumàtic quan la persona no és capaç de donar una resposta adaptativa adequada i tot l'estrès generat per la situació queda immobilitzat.

La **CULPA** és la valoració que fem o ens fan d'algun dels nostres actes, que es consideren desajustats d'un patró social o moral. En la base de la culpa està la por a ser abandonats, exclosos del "sistema", per tant si valorem que hem transgredit la norma, pot despertar-se en nosaltres aquest sentiment que ens dificultarà l'assumpció de la pròpia responsabilitat personal.

El **DOL** és la conseqüència a experimentar una situació de pèrdua, la persona pateix un desequilibri que poc o molt acabarà afectant totes les àrees de la seva vida (física, emocional, mental i espiritual). Aquest desequilibri serà directament proporcional al tipus de vincle relacional i al grau de significació que la persona concedeixi al objecte perdut.

Elaborar un procés de Dol, té com a finalitat retrobar l'equilibri trencat rera la pèrdua, és un procés llarg i difícil, i que moltes persones no conclouen de manera efectiva, quedant-se atrapades en alguna de les seves fases, impossibilitant-se així poder seguir vivint.

Per què participar en aquest Taller?

Tenint en compte que tots tenim temes per tancar, traumes no resolts, situacions que arrosseguem de les quals ens sentim culpables i dols aparcats o simplement ignorats, el taller té com objectiu ajudar a donar l'impuls necessari als assistents per a poder concloure aquests processos oberts que dificulten a la persona viure amb plenitud, és a dir, passar de sobreviure a gaudir de viure.

Moltes de les situacions que han esdevingut a la nostra vida no han estat escollides per nosaltres, intentarem trobar quines lliçons positives podem extreure d'aquestes situacions, transmutar el dolor en un impuls de vida que serveixi a la persona de motivador per seguir endavant.

Metodologia:

El curs consta de 20 hores dividides en un cap de setmana, des de divendres al vespre, fins diumenge a la tarda. El taller es realitzarà a Mas de Caret (www.masdecaret.com)



El taller és totalment pràctic i vivencial, es realitzaran exercicis diversos (d'autoconeixement, relaxacions i visualitzacions, d'alliberació emocional, exercicis a la natura per enfrontar-se a limitacions i pors, deixar-se anar a través de la música i el ball...) tot plegat per ajudar a la persona a prendre consciència, a connectar amb el dolor amagat per a poder-lo alliberar i així començar a tancar aquelles portes que ens impedeixen obrir totes aquelles altres que estan esperant ser obertes.



Cal Portar:

Roba còmoda (es recomana xandall o roba ampla, a poder ser eviteu els texans i altres peces de roba ajustades), mitjons gruixuts, tovallola, manta i coixí.