

• *SESSIÓ-TALLER 1*

- *Planificant el viatge. Bases per a l'autoconeixement.*
- Com distingir emoció de sentiment i valors.
- Descobrir i definir prioritats de treball i vida.
- Viure'm com un tot.
- L'estrès i les disposicions clau per al benestar.

• *SESSIÓ-TALLER 2*

- *Obertura a la innovació. Estabilitat i equilibri personal.*
- Origen i comprensió del conflicte intern. Com funciona la ment.
- La mirada innovadora: què és? com s'adquireix?

• *SESSIÓ-TALLER 3.*

- *Relacions saludables.*
- Com desenvolupar companyerisme i cooperació.
- Generar confiança i relacions que desenvolupen.
- Aprendre a identificar des d'on estic comunicant

• *SESSIÓ-TALLER 4.*

- *Inspirant el futur.*
- La inspiració i el camí d'allò individual a allò col·lectiu.
- Grups i xarxes que potencien benestar.

• *SESSIÓ-TALLER 5.*

- *Resiliència i competències per a la vida*
- Transcendir adversitats i èxits
- Descobrir recursos de resiliència i actius propis
- Acompanyar la descoberta d'actius als meus entorns

Dates:

- 2018, dies 26 Octubre i 30 de Novembre
- 2019, dies 1 de Febrer, 15 Març i 3 de Maig

Horari: 17-21 hores

LifeCourse



Organitza:
La Fundació Valors Humans
Espiritualitat emergent



INNOVACIÓN EN EDUCACIÓN
PARA LA VIDA Y LA SALUD

Curs de formació
Interioritat, ment i
Intel·ligència emocional

Lloc :Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri
Nena Casas 37 - 47 FFCC Tres Torres

Presentació

El present programa LifeCourse ofereix un conjunt de 5 tallers pràctics per al benestar global (físic, mental, emocional, relacional i d'interioritat) i la intel·ligència i transcendència emocional. Es basa en un mètode propi, desenvolupat per als mateixos professors, que proposa una pràctica estructurada d'experiències transformadores, dinàmiques i estratègies, que, mitjançant l'autoreflexió i la relació amb els altres, descobreix com aprofundir i extraure sentit i satisfacció davant la vida. Val a dir el taller connecta als participants amb els seus actius i valors naturals i facilita el descobriment de les competències i actituds que condueixen als resultats esperats.

Objectius

- **Identificar emocions, sentiments i creences** que limiten i condicionen l'autenticitat i el benestar en el dia a dia
- Aportar **noves eines** per l'autoconeixement i elements de reflexió que enforteixen la **confiança** en un mateix, la comprensió i coherència de vida.
- **Enfortir la comunicació i les relacions** nutritives de **desenvolupament** que establim amb els entorns propis (alumnes, companys de treball i familiars).
- **Descobrir** i integrar **recursos pràctics i vivencials** aplicables a l'aula

Material

- *Diari de Camp* per a cada participant (inclou tots els exercicis i eines utilitzades)
- Material necessari per a la formació a cada sessió

Informació i matrícula

Correspon a 40€ (+IVA) per sessió i participant (200€ +IVA cinc tallers).

info@casaespiritualitat.barcelona

www.casaespiritualitat.barcelona

telf.: 686 076 732

LifeCourse

El programa **LifeCourse** desenvolupat per WHI-Institute té els seus fonaments en base als següents sis pilars, que ens permeten treballar de forma global i portar a les persones a viure i treballar des d'un nou lloc:

AUTO –
CONÈIXEMENT

VALORS

EMOCIONS I
SENTIMENTS

GESTIÓ DE
L'ESTRÉS

RELACIONS
NUTRITIVES

CONDICIONAMENTS

Metodologia

- Aprenentatge basat en reptes i aplicació de casos reals.
- Qüestionaris específics i reflexions individuals sobre els resultats.
- Auto-indagació amb aplicació de tècniques diverses de narració i silenci.
- Investigació-Observació sobre els canvis en els entorns i reflexió sobre com ens afecten com a professors-mestres.

Ángela Jordana

Estudió Farmacia y Health Literacy, PDD de IESE, Dirección de Marketing en ESADE y cursó el programa Executive Business Coach & Mentoring por el Instituto de Empresa.

Ha transformado modelos de negocio... Dice de ella "considero la formación y el aprendizaje continuo la clave y esencia que abre al pleno desarrollo humano."



Javi Vidal

Ingeniero, MBA Internacional y MOOC sobre Gamificación.

Ahora, co-funda WHI-Institute para poner al servicio su experiencia de vida para las futuras generaciones.

