

CURS GESTALT I COMUNICACIÓ

Curs de Creixement personal

*“Augmentaràs la teva Autoestima
i milloraràs les teves relacions personals.”*

Impartit per Sara Medel Terapeuta Gestalt

Inici 18 d'octubre 2020

espai creatiu vic



Vivint una nova realitat



*Créixer, crear, Ritme, moviment,
Improvisar, respirar, VIURE...*

Per al curs vinent 2020-21 l'equip d'espai creatiu vic **hem creat nous formats per les nostres activitats i també organitzant una forma diferent de compartir els espais.**

Tenim la il·lusió de continuar endavant cuidant de vosaltres i de nosaltres, prioritzant fer les activitats amb la màxima seguretat sanitària.

La seguretat és el primer.

En espai creatiu vic guardem les mesures de seguretat sanitària.

Realitzem les nostres activitats en **grups reduïts limitats al nostre aforament**, mantenint la distància de seguretat entre persones, **porten mascareta, i es netegen les mans i sabates abans d'entrar a la sala amb esprai desinfectant.**

L'ESPAI

- Abans i després de cada activitat és portar a terme la neteja i desinfecció de l'espai i els materials utilitzats.
- Totes les activitats es realitzaran en espais ben ventilats

Pots inscriure't als cursos amb tranquil·litat

El curs està programat per a realitzar-se preferentment de manera presencial, i també se ha adaptat un format flexible per moure els continguts a espais online en cas que les circumstàncies pel COVID-19 així ho requereixin.

El curs de Gestalt comunicació es realitzarà presencialment en grups reduïts limitats al nostre aforament .

PRESENTACIÓ DEL CURS

En la certesa que no podem no comunicar, perquè la comunicació és dóna encara que no vulguem.

Quan utilitzo la paraula “Comunicar” no em refereixo només a parlar en públic, comunicar és tot el que dic, sento, expresso...

Presento aquest curs des de l'experiència com a terapeuta i com a persona i també des del coneixement adquirit en els anys de formació que m'han ajudat a comprendre **com la comunicació interior, base d'aquest curs, està íntimament relacionada amb una bona o mala autoestima** i a més afecta en les relacions familiars (pares, parelles, fills) i socials.

Plantejo aquest curs com la combinació i integració en mi de les diferents disciplines en la qual m'he format i dels anys d'experiència com a terapeuta, que sobretot tenen en comú **un aprenentatge teòric experiencial**, i és des d'aquesta metodologia que proposo un viatge de noves experiències cap a la transformació i el canvi.

La meva passió per la comunicació interna, llenguatge privat, diàlegs interns, soliloquis o com vulguem dir-li, està inspirada en el fet **que des de petits la persona amb la qual passem més temps i la que exerceix més influència en nosaltres és un mateix.**

Per mi té sentit, estudiar i ensenyar a fons aquest llenguatge privat i aprendre a parlar-nos de la forma més constructiva i saludable possible. **És l'únic camí possible per a arribar a una "Autoestima Saludable"**



OBJECTIUS DEL CURS



“Et sents bé quan la teva llengua pot transmetre el missatge del teu cor”

- Desenvolupar habilitats que ens permetin una comunicació sana i millori les nostres relacions personals. *Més Autoestima*
- Prendre consciència que els nostres sentiments, emocions afecten en la forma de comunicar-nos. *Ser com m'expresso i expressar-me com sóc.*
- Transformar els vells patrons i creences en uns altres que ens proporcionen major satisfacció i llibertat per a expressar-nos i per a viure. *Un canvi de perspectiva en la forma d'enfrontar la vida.*
- Desenvolupar la destresa per *"donar-nos el permís"* al coneixement, a l'aprenentatge i a l'experiència, que són la base de la transformació i del canvi.
- Aprendre que el contacte i comunicació signifiquen *l'acceptació de les diferències*. Entendre la forma en què les persones manegem els conflictes (interns /externs).
- Fomentar una major consciència del si mateix com a persona: del seu cos, els seus sentiments i el seu ambient.
- Adquirir i aplicar eines que ens permetin seleccionar els contactes i relacions *que contribueixin a una vida més amorosa, més rica i productiva.*

METODOLOGIA

Durant els nou mesos que dura el curs practicarem un aprenentatge teòric vivencial on la persona sigui partícip del seu propi aprenentatge i de la seva recerca creant les condicions per a estimular la recerca de les seves pròpies respostes.

Aprendre és descobrir que alguna cosa és possible

Un curs basat en:

Dinàmiques de Teràpia Gestalt de grup, parelles i triades.

Jocs de rols (teatre, psicodrama).

Exercicis de Consciència corporal.

Sessions de Biodansa "Otra Mirada".

Dinàmiques de PNL.

Les metàfores (conta'm un conte).

Eines per a l'escolta ressonància resposta.

Exercicis d'expressió plàstica (la pintura i el dibuix...)

Dinàmiques de Cartografia humana.

Pràctiques de meditació.

Rodes de vivència.

Tots ells pensat dissenyats perquè puguis explorar i descobrir els teus potencials i habilitats millorant la teva capacitat de comunicació

Creant un espai de trobada en grup on poder expressar, compartir i aprendre en un entorn de seguretat i confiança, en un ambient lúdic treballant de forma vivencial integrant la ment el cos les emocions i l'ànima de cadascun de nosaltres.



Aprendre és
descobrir que
alguna cosa és
possible



QUE T'APORTARÀ AQUEST CURS

Un major autoconeixement en la manera de relacionar-te amb tu i amb els altres (pares fills, parelles, amics...) i amb tot l'existent (naturalesa, espiritualitat).

T'aportarà noves eines per a construir relacions saludables

Gaudir de la convivència i les relacions afectives perquè una millor comunicació dóna lloc a un major benestar propi i aliè; val la pena que ens apliquem!

Eines per a gestionar les teves emocions i reduir l'ansietat i l'estrès

La capacitat de gestionar el teu programa vital, sortir de les rutines i aconseguir objectius satisfactoris.

Descobrir que pots aprendre, comprendre't i per tant transformar-te, és la més valuosa aportació que t'ofereix aquest curs.

T'aportarà **Sentir-te bé amb tu mateix, augmentar la teva autoestima.** I tindre una major satisfacció de la teva vida

Hi ha alguna cosa més important en la nostra vida que com ens sentim amb nosaltres mateixos? Rojas Marcos

Curs Gestalt i Comunicació 2020-2021

	Temari i dates del curs
18 octubre	Inici del curs: Ens presentem. Les emocions en la nostra comunicació BASES DE LA TERÀPIA GESTALT "El camí del buit fèrtil" DEFINICIÓ I CONCEPTE DE COMUNICACIÓ. <i>La comunicació és alguna cosa que passa encara que no vulgui. No puc no comunicar.</i> AQUÍ I ARA <i>el present és l'únic lloc possible on viure l'experiència i adonar-me del que sento, penso, exprés.</i> • Presència/present • La respiració • Ansietat/angoixa /l'estrès /comunicació.
15 novembre	DIÀLEGS INTERNS "Autoestima Saludable": <i>Des de petits la persona amb la qual passem més temps i la que exerceix més influència en nosaltres és un mateix. Té sentit estudiar aquest llenguatge privat i aprendre a parlar-nos de la forma més constructiva i saludable.</i> L'ADONAR-SE: <i>és important adonar-me, prestar atenció al fet de que estic sentint quan escolto algú, perquè els meus sentiments estan relacionats amb els meus pensaments. I els meus pensaments es convertiran en el que exprés o comunico.)</i> EL PODER DE LES PARAULES: <i>Resulta fascinant comprovar com les paraules que usem per a parlar-nos a nosaltres mateixos modelen la nostra autoestima, afecten en el nostre estat d'ànim, nodreix la nostra confiança i guien les nostres actituds i comportaments.</i>
20 desembre	LA SAL EN LA SOPA: <i>Creences, Valors, Família, Cultura, Autorerealització, Identitat.</i> • Creences limitant/motivadores <i>descobrir-les, qüestionar-les, i crear de noves</i> • Valors: <i>Que són? Quins dirigeixen la meua vida avui?</i> • Família i cultura: <i>Consciència dels meus introjectes.</i>
17 gener	COMUNICACIÓ EXTERNA "La comunicació és a la relació el que la respiració a la vida" <i>No es pot no comunicar. Expresso realment el que sento i penso o ho reprimeixo i inhibeixo? Quines emocions intervenen en la meua comunicació? Com és la meua expressió verbal- corporal? Com percebo als altres?</i> EL COLOR PARAULES: <i>Paraules i expressions facilitadores de la comunicació. Expressions que limiten el nostre contacte (el ser no es toca)</i> ESCOLTAR I ENTENDRE. <i>Tots necessitem ser escoltats amb una escolta de qualitat per a poder expressar-nos plenament.</i>

Curs Gestalt i Comunicació 2020-2021

	Temari i dates del curs
14 febrer	EL CONTACTE. <i>El contacte és una forma de mantenir la integritat, augmentar l'autoestima i enfortir les relacions amb un mateix i amb els altres. Obrint la possibilitat al fet que ens sentim estimats i valorats i que aprenem a resoldre els nostres conflictes amb major eficàcia</i> <i>El contacte amb les meves necessitats (sensació, consciència, acció i repòs)</i> <i>Mecanismes interrupció del contacte (introjecció, projecció, confluència, retroflexió)</i> LIMITIS "La frontera del jo" <i>Els límits del jo marquen la capacitat, quantitat i qualitat del contacte- que una persona vol o pot establir amb el món que li envolta.</i>
14 març	COS I COMUNICACIÓ 1 <i>Coses que diu el meu cos</i> <i>Cartografia humana: Prendre consciència del meu cos i la forma com integro els afectes i les emocions en ell. Comprendre la manera en què valoro cadascuna de les parts del meu cos i les seves funcions.</i> <i>Cos i emocions</i>
18 abril	COS I COMUNICACIÓ 2 <i>El llenguatge del cos El nostre cos és en envàs de les nostres idees, emocions, pors, alegria, tristesa. Tot passa dins del nostre cos; els gestos, el to de veu, la postura corporal, el moviment; informen més sincerament del que està passant que les paraules que es narren. Podem emmascarar els nostres conflictes emocionals amb paraules, és el cos el que comunica la veritat del que sentim.</i> Expressió corporal: Gestos, postures, veu, moviment, joc de rols
16 maig	I JO QUE VULL REALMENT? OBJECTIUS: <i>els meus objectius. Són realment meus? / Formulació d'objectius. Comunicar/em per a traspasar els meus propis límits.</i> PLA D'ACCIÓ
13 juny	LABORATORI VIVENCIAL. <i>Aquest laboratori té com a finalitat: integrar les experiències viscudes.</i> <i>Roda de vivència.</i> Comiat del grup. Festa de comiat

INFORMACIÓ PRÀCTICA DEL CURS

Curs de Gestalt i Comunicació

Durada: 9 mesos de octubre 2020 a juny 2021

Modalitat: 1 diumenge al mes

Horari: de 10,00h a 14,00h i de 15,30h a 19,30h

Preu: del curs 900 €

El pagament es reparteix en matrícula de 90€ i 9 mensualitats de 90 €

Inclou 2 sessions individuals a realitzar durant el curs.

Cada participant rebrà un dossier amb el corresponent material teòric, exercicis....

Completada la totalitat de les hores l'alumne rebrà un certificat d'assistència

Impartit per Sara Medel

**Per a més informació tens una primera entrevista
gratuïta. Truca'ns 691 686 571**



IMPARTIT PER



A mi M'agrada viure despentinada, m'agrada el nas de pallaso i ballar sentint la melodia i el ritme en el meu cos i m'agrada moure des del meu propi silenci m'agraden les persones, veure-les pintar, somriure, riure i plorar, mossegar, saltar, cridar i ballar ... Expressar-se des de qualsevol emoció.

M'agrada el cos, el moviment, m'agrada la tendresa.

Sara Medel

Sóc la suma de processos, experiències viscudes en la vida i en companyia de diferents teràpies, que m'ha ajudat a conèixer-me més, en la meua pròpia recerca de mi mateixa i dels altres.

M'agrada acompanyar a altres en el seu procés com jo vaig ser i sóc acompanyada en el meu. Encendre aquest fanalet que il·lumina cada pas del camí. Passar la llum perquè no s'apagui ".

Aquest és el motiu pel qual cada dia segueixo aprofundint en el desenvolupament de les persones des de la meua consulta, on realitzo teràpia individual, de parella i grups de creixement personal. I a través del continu aprenentatge de formacions que em fan créixer com a persona i com a professional.

Entenc la teràpia com un procés basat en la confidencialitat, el respecte, la confiança, l'honestedat, perquè puguis atrevir-te a mostrar amb llibertat i respectant el ritme que necessitis.

Crec profundament en l'ésser humà i en la necessitat actual de retrobament amb un mateix i amb els altres. Cada moment de la nostra vida la vivim des d'un lloc diferent, té una forma diferent, una mirada nova, amb la qual aprendre a acceptar la vida.

A dir-li Si a la vida. A Viure-la plenament.

Sara Medel

Terapeuta Gestalt. Postgrau en Constel·lacions Familiars , Teràpia de Patrons de Relació Disfuncional amb Luis Fernando Camara. En formació Psicoteràpia Integrativa en el programa SAT de Claudio Naranjo. Postgrau en Coaching Generatiu. Eneagrama (estudi de la personalitat). Clown Terapèutic. Facilitadora de Biodansa "Otra Mirada" . Tècniques de meditació. Practitioner en PNL. Facilitadora de teatre terapèutic



Inscriu-te aquí

espai creatiu vic

Tel. 93 883 49 56

info@espaicreatiuvic.com

www.espaicreatiuvic.com

Pg. De la Generalitat 18 ent. E Vic