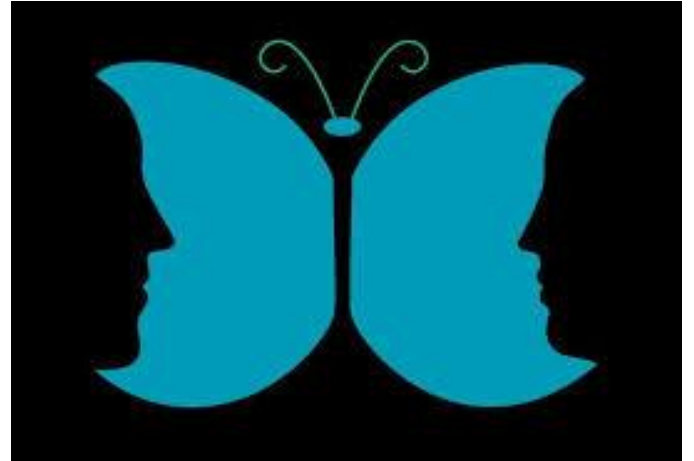




¡Gestalt!



Herramientas para la vida cotidiana

¿Te das cuenta de ti mismo en tu día a día, de tus necesidades?

y... ¿cómo las atiendes?

¿Hay coherencia entre lo que sientes, lo que piensas y lo que haces?

¿Cuánto operan en ti, esos aspectos de los que no eres consciente, y que configuran una parte importante de la forma en la que sientes y significas tu vida?

¿Cómo te comunicas? ¿Saber pedir? ¿Sabes decir no?

¿Te gustaría cerrar ese asunto que aparece y reaparece, y no te deja avanzar?

Te proponemos un programa de cuatro talleres pensados para que puedas incorporar herramientas para tu día a día, que te permitan estar en contacto con tu vida presente, de una forma más plena, responsable y honesta contigo mism@, y con tus necesidades, y de esta forma puedas dar una respuesta más fructífera y saludable.

1er Taller 30 de Noviembre: El Darse Cuenta

La conciencia de mi mismo. Solo la conciencia de mi mismo, aporta la luz necesaria para comprender mis necesidades y poder atenderlas. Mientras, el piloto automático conduce mi vida.

2º Taller 18 de Enero : Iluminando la sombra

A menudo no caemos en la cuenta de cómo aspectos de nuestra personalidad de los que no somos conscientes, operan con fuerza desde la sombra.

3er Taller 29 de febrero: Comunicación y juegos psicológicos

¿Cómo me relaciono? ¿Cómo pido? ¿Cómo expreso mis necesidades? ¿A qué juegos psicológicos juego desde el automatismo de mis patrones aprendidos y fijados?

4º Taller 14 de Marzo: Los asuntos inconclusos

Lo pendiente... lo inacabado... aquello que retorna una y otra vez para ser concluido y me impide avanzar... lo que no dije... lo que no hice... lo que no se cómo cerrar

Terapeuta facilitador: Sergio Huguet Gaspar

Programa detallado

1er Taller 30 de Noviembre: El Darse Cuenta

El primero de los talleres tiene por objetivo formar al alumno en el desarrollo de la Toma de Conciencia o Darse Cuenta que es imprescindible para poder afrontar cualquier experiencia personal que nos esté generando dificultades. Sin la capacidad de reconocer lo que siento, lo que pienso y lo que hago no es posible clarificar las necesidades personales y satisfacerlas adecuadamente.

2º Taller 18 de enero: Iluminando la sombra

A menudo no caemos en la cuenta de cómo aspectos de nuestra personalidad de los que no somos conscientes, operan con fuerza desde la sombra. Hay un amplio abanico de cualidades que nos hemos negado, y que bien nos pueden ser de utilidad en alguna que otra ocasión. Sin embargo, nos afanamos en apartar de nuestro autoconcepto dichas cualidades con las que no nos llevamos demasiado bien. La paradoja es que a menor conciencia, más nos manejan ellas a nosotros, y menos, nosotros a ellas. Cómo bien muestra en su novela "El doctor Jekyll y el señor Hyde", Robert Louis Stevenson, la sombra acaba tomando las riendas a menos que le pongamos luz, y podamos darnos cuenta, de que más allá de los prejuicios, tiene mucho que aportarnos.

3er Taller 29 de febrero: Comunicación y juegos psicológicos

Este tercer taller, y una vez hemos visto cómo reconocermé y atenderme, versa sobre la Comunicación y los Juegos Psicológicos que se dan en toda relación humana. Se trata de desarrollar en este momento la Toma de Conciencia o Darse Cuenta no tanto sobre lo que nos ocurre intrapersonalmente, es decir, con nosotros mismos, sino interpersonalmente, lo que se da entre las personas cuando estamos en conflicto.

4º Taller 14 de marzo: Los asuntos inconclusos

El cuarto y último taller del segundo bloque y del programa ofrece un trabajo orientado a detectar cuáles son aquellos temas o asuntos que no tenemos resueltos en nuestra vida y que, por tanto, actúan como un lastre que nos impide avanzar en de forma fluida y armoniosa por la vida. Son tareas por resolver que nos mantienen anclados una y otra vez a los mismos viejos conflictos de siempre y que nos impiden vivir el día a día con plenitud.

Metodología de trabajo.

La metodología de trabajo será teórica, práctica y vivencial.

En un primer momento se realizará un acercamiento teórico a la temática correspondiente al taller para, posteriormente, realizar una serie de ejercicios y dinámicas grupales que ayudarán al alumno a integrar más fácilmente la teoría. Finalmente se crearán espacios en el taller en los que, quien esté interesado pueda trabajar individualmente y con mayor profundidad sus temáticas personales. Estos trabajos se realizarán desde los principios de la Terapia Gestalt y también desde las Constelaciones Familiares.

Terapeuta-facilitador: Sergio Huguet Gaspar



Ficha de inscripción

Nombre:

Teléfono:

Dirección:

DNI:

¿Qué talleres te interesan?

- Programa completo
 Talleres sueltos. Especificar
cual/cuales: _____

Fecha:

Precio:

Talleres sueltos:	70€ cada taller
Programa completo:	260€ (65€ cada taller)

Forma de pago para el programa completo:

50 € al formalizar la reserva
100 € antes del 30 de Noviembre
110 € antes del 18 de Enero