



EL PROCESO DEL PERDÓN

Introducción

Todos en nuestras vidas nos hemos sentidos víctimas en algún momento. El proceso del perdón se inicia al reconocer que algo en nosotros está atascado desde hace tal vez mucho tiempo en relación a alguien o a algo que vivimos como injusto o como un daño personal. El dolor dentro de cada uno también se relaciona con una determinada visión de cómo deben ser las cosas o las personas, así como con una propia imagen interna. Para que una vivencia perdure y nos haga comportarnos de una determinada manera es imprescindible que existan aspectos desconocidos que nos atan a la misma.

Conocer nuestras identificaciones de pensamiento, corporales y emocionales nos dan señales para conocer nuestro verdadero enredo. Desplegar este contenido y declarar un cambio verbalmente y desde el organismo nos posibilita empezar a responder y dejar de reaccionar ante algo.

El único posible perdón es a uno mismo y cada momento es una oportunidad de emprender un viaje hacia el sí mismo que modifica la vivencia.

Objetivos

- Identificar nuestras proyecciones y negaciones
- Aprender a desplegar el diálogo interno.
- Transformar estados internos emocionales y de sentido.
- Gestionar nuestra realidad sentida
- Cambiar un rechazo a una situación, persona o relación en una oportunidad de aprendizaje y evolución.

Contenido

- El concepto del perdón.
- La gestión emocional.
- Calidad relacional.

Metodología:

- Exposición.
- Debate y reflexión en grupos grandes y pequeños.
- Dinámicas vivenciales.
- Demostraciones
- Recursos audiovisuales

La proporción teoría-práctica será aproximadamente de un 70% Práctica- 30% Teoría.

Formador

María Guzmán y Jordi Llecha

Fechas

Residencial desde el 30 de enero hasta el 2 de febrero. Empezamos el jueves a las 16:00 horas. El horario del resto de los demás días será de 10:00 a 14 h para mañanas y de 16:00 a 20:00 para tardes.

En las mañanas antes del desayuno habrá meditación de 8:00 a 9:00.

Lugar

VINYOLS CAMP. Camí de Barenys s/n. Vinyols i els Arcs. Tarragona

Precio

500€. Con Subvención 0€ (Consulta esta opción)

Nota: El curso es residencial. La estancia en bungalows tiene un coste de 90€. Consultar las opciones de alojamiento y sus diferencias de precio.

Inscripción

Telefono: 977211221 Mail: direccion@fiss.es