

Cultivant l'equilibri emocional, curs amb Jorge Moltó



- Dia i hora: dissabte, 4 mai 2019 - dissabte, 18 mai 2019 (Curs de dos dies: dissabtes 4 i 18 de maig, de 9:30 a 13:30 i de 15:00 a 19:00 - 16 hores lectives)
- Aportació: 212€ (socis Sangha Activa 169€)
- Contacte / inscripcions: <http://sanghaactiva.com/inscripciones/>

“Conreant l'equilibri emocional” és un programa oficial desenvolupat pels experts Alan Wallace i Paul Ekman, en el qual podràs descobrir els teus hàbits emocionals i aprendre a transformar-los, integrant la pràctica meditativa i les estratègies de la psicologia occidental.

Orientat a aprofundir en un mateix, a generar canvis sostenibles que ens ajudin a ser més feliços i compassius amb un mateix i els altres, aprenent a sostenir-nos en les emocions perquè puguin servir-nos com a experiències de canvi i aprenentatge personal. Les emocions ens poden arruïnar el dia. O la vida. Però també ens poden fer gaudir, madurar i ajudar els altres. Depèn de com les visquem.

Un curs en el qual aprendrem:

- A detectar l'espurna abans que prengui la flama: augmenta la claredat i permet detectar pistes subtils sobre l'emoció.
- Regulació emocional: obrir-se a les ones intenses de les emocions sense reactivitat, la qual cosa és una plataforma per a “caçar” i transformar les emocions.
- Consciència meta-cognitiva: refina la nostra capacitat per a observar esdeveniments mentals sense quedar enganxats en ells ni re-detonant emocions.
- A augmentar la consciència emocional: millora el discerniment sobre les emocions particulars i els seus efectes, permetent-nos prendre decisions més sàvies.
- Eines per a viure amb saviesa i compassió les emocions de cada dia.

PRINCIPALS BENEFICIS

- Menys emocions negatives.
- Més emocions positives.
- Reducció en símptomes de depressió i ansietat.

- Augment de mindfulness.
- Milliores en l'empatia.
- Major resistència a les amenaces socials.
- Augment de la compassió.

CONTINGUT

Primera jornada: Pràctiques contemplatives, meditacions de:

- Calma mental (Samatha).
- Visió profunda (Vipassana).
- Incommensurables (amor, compassió, joia i equanimitat).

Amb elles desenvoluparem una ment lúcida i en pau, aprofundirem en les capes del nostre ésser i investigarem les causes profundes del nostre malestar físic, mental i existencial. També conrearem l'amor, la compassió i l'altruisme com a antídots per a les nostres emocions destructives i base per a una vida en harmonia.

Segona jornada: Emocions, informació sobre:

- Què és una emoció a diferència de sentiments o estats d'ànim, i de trastorns com a depressió o ansietat.
- Funcions de les emocions.
Els quatre equilibris: l'equilibri emocional i els equilibris o intel·ligències sobre els quals se sosté (atencional, conatiu i cognitiu).
- Línia del temps d'una emoció; com es desenvolupa una emoció en el temps i de quines maneres podem generar consciència sobre el procés per a aprendre diversos recursos que ens ajudin a sostenir-nos en les emocions desagradables i poder gestionar-les saludablement.
- El curs es desenvolupa amb teoria, practiques de meditació i exercicis sobre les emocions que ens ajudin a generar consciència sobre aquestes, aprenent a reconèixer patrons en un mateix.

DIRIGIT a tot el públic, especialment aquells professionals que tenen cura dels altres: infermeria, medicina, psicologia, educació, treball social. Molt indicat també per a professionals dins de l'àmbit de l'educació.

FORMAT

Impartit en el centre de retirs de SANGHA ACTIVA, Dons d'Aigua (Sant Iscle de Vallalta, Barcelona).

Curs de dos dies: dissabtes 4 i 18 de maig.

Horari: 9.30 a 13.30 i 15.00 a 19.00 (16 hores lectives).

Contingut essencialment pràctic, acompanyat de la teoria necessària per a entendre els conceptes.

IMPARTEIX: JORGE MOLTÓ

Co-fundador d'Elephant Plena Mindfulness (València).

- Llicenciat en Psicologia. Psicoterapeuta.
- Psicòleg General Sanitari.
- Format en el programa *Cultivating Emotional Balance* (CEB), del Santa

Bàrbara Institute for Consciousness Studies, creat per **Alan Wallace** i **Paul Ekman**.

- Professor de Mindfulness en diferents contextos.
- Formació en Teràpia Gestalt.
- Formació avançada i especialitzada en l'aplicació de Mindfulness a la pràctica clínica en l'Associació Espanyola de Mindfulness.
- Terapeuta i coordinador de la formació en l'Institut de Teràpia Gestalt de València.
- Membre titular de l'Associació Espanyola de Teràpia Gestalt (AETG).

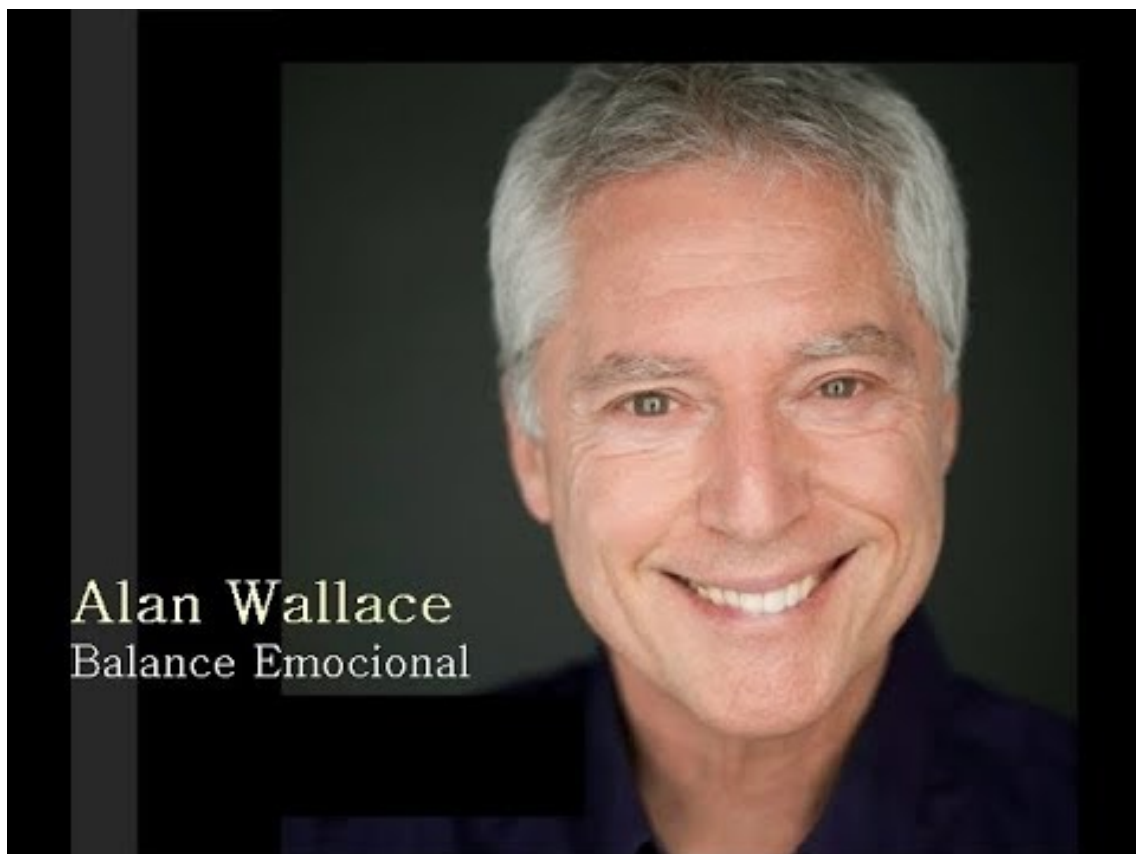
APORTACIÓ:

212€ (Soci@s Sangha Activa 169€).

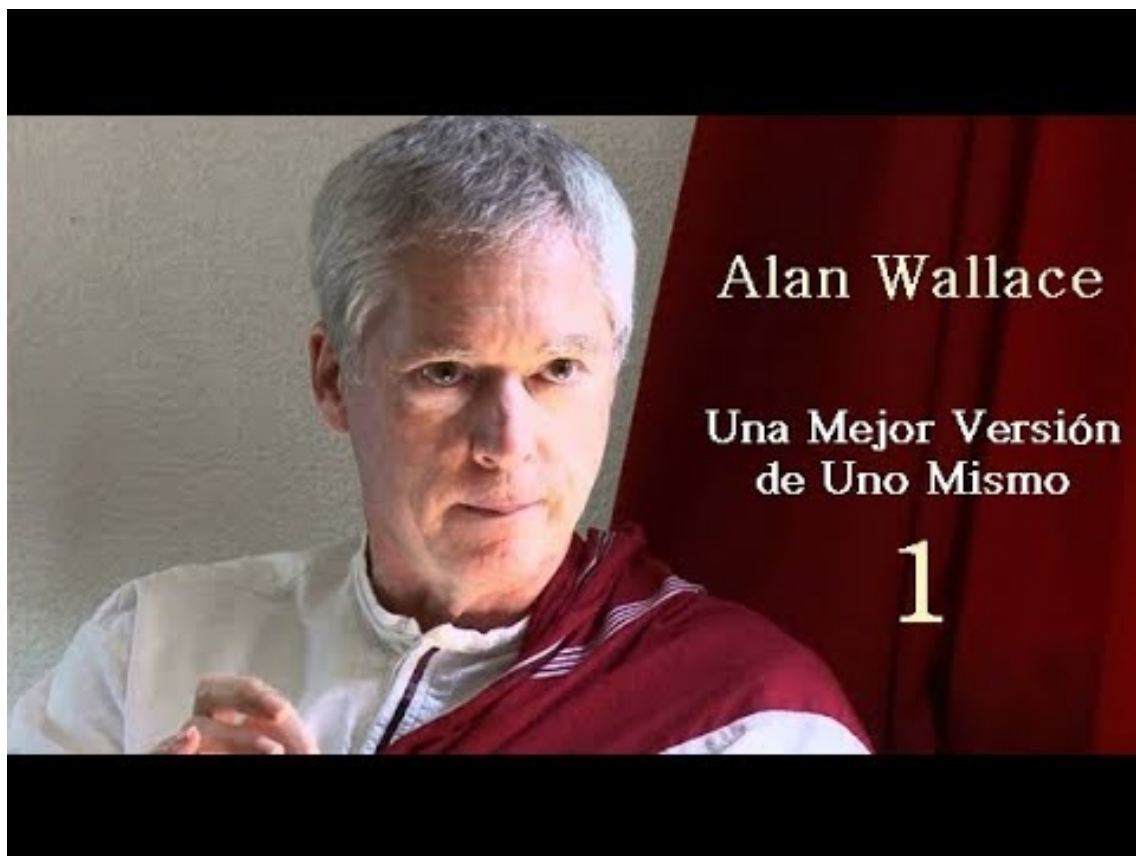
Aquests imports inclouen el dinar de tots dos dies.

INSCRIPCIONS: <http://sanghaactiva.com/inscripciones>

Per a més informació escriure a: actividades@sanghaactiva.org



Alan Wallace. Balanç Emocional i Mental



Alan Wallace. Una Millor Versió d'Un Mateix 1



Ekman i les emocions

Data de l'esdeveniment:

Dissabte, 4. maig 2019 - 9:30 a Dissabte, 18. maig 2019 - 19:00

Cal inscripció prèvia?:

Si

Preu:

212.00€

Nom de l'entitat organitzadora:

Sangha Activa en col·laboració amb Elephant Plena

Web:

<http://sanghaactiva.com/>

Centre budista de retirs de Sangha Activa

Dones d'Aigua

08359

Sant Iscle de Vallalta