

## ESCOLA D'ESTIU ESPAI OBERT EMPORDÀ

# TALLER DE MINDFULNESS PER LA GESTIÓ EMOCIONAL DEL DIA A DIA

**\*Si** sents que les hores se t'escapen, que els dies passen volant, que de cop ja som a l'estiu i ja ha passat mig any sense que t'adonis.

**\*Si** notes que en el dia a dia els temes s'acumulen i no s'acaben de tancar i això et genera ansietat, angoixa, estrès, frustració.

**\*Si** notes que les teves reaccions a vegades no encaixen amb la situació externa i que tendeixes a reaccionar en comptes de respondre conscientment.

**\*Si** et sents portat o portada pels esdeveniments en comptes de prendre conscientment les millors decisions per sentir-te satisfet/a i coherent amb tu mateix/a.

**\*Si** sents que t'agradaria gaudir del teu dia a dia i sentir més satisfacció tant en la vida personal com professional.

**\*Si consideres en que el benestar, la satisfacció i la felicitat es poden cultivar.**

**Llavors en aquest Taller pots trobar eines que t'ajudin a viure amb més calma, amb més consciència i més satisfacció!**

Durant els dimarts juliol al vespre aprendrem i posarem en pràctica recursos de Mindfulness per la gestió emocional del dia a dia.

Farem dues sessions a dintre de l'aula i dues a la natura per tal d'aprofundir amb l'experiència de consciència i atenció plena i la connexió amb un mateix/ i amb l'entorn.

“Un viatge de mil milles comença amb un primer pas”

Lao - Tse

## Què és el Mindfulness?

Mindfulness es una habilitat inherent a l'esser humà que tots i totes podem desenvolupar a través de la pràctica de tècniques senzilles. Ens permet sentir-nos més presents i connectats, gaudir dels moments del dia a dia, augmentar l'estat de calma i tranquil·litat reduint l'estrès i l'ansietat, i incorporar el benestar i la satisfacció. Permet a les persones desenvolupar recursos interns d'auto-observació i auto-regulació i desactivar la reacció automàtica davant els estímuls.



## L'entrenament de Mindfulness o Atenció plena permet:

- Reduir el "pilot automàtic" i augmentar la presència.
- Reduir l'estrès i augmentar l'estat intern de calma i estabilitat.
- Augmentar la capacitat per gestionar situacions estressants.
- Reduir la reactivitat i augmentar la capacitat per escollir conscientment les respostes a situacions quotidianes.
- Gestionar les emocions i calmar la ment.
- Aprendre a orientar l'atenció, enfocar l'energia i mantenir l'equilibri.
- Explorar en un/a mateix/a l'autocura.
- Crear i sostenir hàbits saludables.

## On i quan?

El Taller comença el dimarts 2 de maig a Espai Obert Empordà. Es portarà a terme els dimarts de 19.00 a 21.00h a Espai Obert Empordà de Figueres (Carrer Sant Pau, 3) i a Pontós, a la natura. Dies: 2, 9, 16 i 23 de juny 2019.



\* sensibilidad / innovación / naturaleza / emoción  
sensibilitat / innovació / natura / emoció  
sensitivity / innovation / nature / emotion



## Qui?

La Formadora és Inés Fernández Barnosell, apassionada per la seva feina i per compartir amb els altres allò que va suposar un punt d'inflexió en la seva vida.

Psicòloga per la Universitat de Barcelona (nºcol.13007). Formada en Mindfulness i Compassió per la Mindfulness Association, Instructora de Mindfulness pel Programa MBLC (Mindfulness Based Living Course).

Formada en Teràpia Gestalt a l'Escola Gestalt de Catalunya, en PNL (Richard Bandler), Neurobiologia Interpersonal (Mindsight Institute), Psicoteràpia i Aprenentatge/Coaching Assistit amb Equins (Model EAGALA).

Amb formació i experiència en el treball amb persones. Tant en l'àmbit de l'empresa, l'educació i la Universitat, com en el desenvolupament de Programes de Formació i Terapèutics a nivell individual i de grup. Fundadora de [www.sinegrow.com](http://www.sinegrow.com)

## Inversió

125€/persona, 8 hores de formació presencial i pràctiques diàries amb audios facilitats durant la formació.

## Contacte

Per la reserva de plaça: poseu-vos en contacte a través del mail: [info@espaioBERTemporda.org](mailto:info@espaioBERTemporda.org) o del tel: 972 51 20 75 - [www.espaioBERTemporda.org](http://www.espaioBERTemporda.org)

Si tens preguntes o si estàs interessat/da en rebre més informació, no dubteu en contactar al mail: [info@sinegrow.com](mailto:info@sinegrow.com) o al tel: 676333255 - [www.sinegrow.com](http://www.sinegrow.com)