

NOM de la formació: Desbloquegem-nos per aprendre!

Activitat
XIC



Formadora: Guiomar Castaños

Dies i hores de disponibilitat: dimecres 17.30 o dilluns 12:30 h (possibilitat d'altres horaris de matí)

Objectius	Continguts a treballar
Identificar i abordar obstacles emocionals que dificulten l'aprenentatge	Aspectes emocionals de l'aprenentatge
Compartir experiències i crear un espai de confiança on abordar aquestes dificultats	Rols, etiquetes (no només "negatives") que ens limiten
Desfer mals entesos i creences errònies relacionades amb l'aprenentatge, especialment en el que respecta a adults	Facilitar l'expressió emocional i creativa
Disposar d'algunes eines per abordar aquests bloquejos i dificultats	

Nombre de sessions i durada: 4 sessions 1,5 hores, 1 dia a la setmana (6 hores)

La inscripció implica assistir a les 4 sessions.

Inici la setmana del 22 de gener.

Grandària màxima del grup: 15 persones

Continguts de cada sessió:

Per la metodologia basada en les línies de la Gestalt, no és possible establir, a priori, els continguts específics de cada sessió, ja que aquests dependran del grup i del que les persones aportin en cada moment.

Per què em pot servir la formació?

Has de preparar un examen i et poses a mil? La prova oral del curs d'idiomes et fa venir malsons? Et costa moltíssim aprendre a programar la rentadora? O creus que ni val la pena apuntar-se a manualitats, que tu, per això, no?

Parlem-ne! Molt sovint determinades idees, que sovint hem après de petits, ens dificulten moltíssim els processos d'aprenentatge. Obrim un espai per compartir experiències en grup i explorar-les amb eines terapèutiques, aprenent alguna cosa per acompanyar-nos en l'aprenentatge.

Metodologia:

Treball grupal. Part teòrica i part pràctica relacionada amb un treball vivencial.

Aquest treball vivencial serà desenvolupat amb eines de teràpia Gestalt, en la qual estic conclouent una formació. És una teràpia basada en la presa de consciència i autoconeixement.

S'alternaran dinàmiques de grup amb exercicis individuals i en parella. També hi haurà, segons necessitat, petits espais de treball corporal i atenció al cos.