

TALLER

“HABLANDO DESDE EL SER: COMUNICACIÓN Y GESTALT”

28 DE SEPTIEMBRE 2024

HORARIO: 9.30-14.30

50 EUROS

ESPAI MOOD, Carretera de la Bordeta, 7 Barcelona

OBJETIVOS

1. Darte cuenta de cómo te comunicas con el otro.
2. Darte cuenta de tus dificultades para validar al otro como un ser único.
3. Darte cuenta de las resistencias que te impiden comunicarte desde la autenticidad.
4. Acompañarte a desarrollar nuevas formas de comunicarte para tener relaciones más sanas y equilibradas desde el amor.
5. Fomentar la reflexión y la auto conciencia personal.



METODOLOGIA Y ENFOQUE

Vamos a utilizar diferentes técnicas teóricas y vivenciales, enfocándonos en el cuerpo como punto de partida, para acceder a nuestro plano emocional, para finalmente llegar a la expresión verbal. Todo esto desde un enfoque gestáltico, en el que vamos a trabajar en el aquí y ahora, utilizando la energía grupal como herramienta de trabajo y apoyo.

A QUIEN VA DIRIGIDO

1. A personas interesadas en el crecimiento personal.
2. A personas que quieren mejorar sus habilidades relacionales.
3. A personas en proceso de sanar heridas emocionales.
4. A personas que estén pasando por procesos de cambio o transición en su vida.

ESTARÁS ACOMPAÑADO POR:

XAVI ALMEIDA 679525700

GEMMA RIBAS 638118222

Terapia Gestalt

PNL

Coaching

Eneagrama

Terapia Corporal Integrativa

Terapia Energética