

FOCUSING I DECISIONS - PRESENCIAL (sempre que sigui possible)

Decidir amb el cos: obrint-nos a la pròpia saviesa

Formador GERARD PORREDON



Decidir forma part del viure, del créixer. **Prendre decisions** és un punt en el qual ens podem bloquejar, angoixar-nos, silenciar parts pròpies o veus de fora, delegar les regnes... i en funció del caràcter o de les circumstàncies que estiguem vivint, **sovint comporta sofriment**, desconfiança vers un mateix i cap a la vida... Aquest monogràfic proposa un **instrument de presa de decisions** amb un recorregut experiencial molt complert que pot ajudar tan a **professionals de l'acompanyament** com a **persones interessades en aprendre** eines per a decidir des de la reflexió alhora que des de l'escolta orgànica. El Focusing fa una proposta

d'escolta integradora que completa, aprofundeix i empeny la decisió des del nucli de qui Sóc. La font des d'on emanen les pròpies raons habita en nosaltres. Del nostre profund brolla una saviesa que s'experimenta corporalment i es pot sentir amb claredat.

CURS VÀLID PER A LA FORMACIÓ OFICIAL DE FOCUSING.

CONTINGUT:

- Situar el Decidir en el **Cicle de l'Experiència**.
- Els **problemes** mes comuns **que aturen el procés** de decidir: bloqueig, dispersió, distorsió.
- **Propostes de la psicoteràpia humanista** que ajuden a atendre aquests problemes i desbloquegen el procés de decidir.
- **Coneixement** experiencial de l'Instrument de Presa de decisions **a partir d'una decisió pròpia**: amb Focusing, Anàlisi Transaccional, Maslow, Fantasía, Cadira buida

IMPARTIRÀ EL CURS: GERARD PORREDON



Trainer de Focusing per *The International Focusing Institute*.
Terapeuta Humanista (Gestalt i Focusing).
Llicenciat en CC. Polítiques.

DATES:

Dissabte 7 de maig (de 9:30 a 13:15h i de 3:30 a 19:15h)

Diumenge 8 de maig (de 9,30h a 13:15h)

PREU

170€ (només curs)

INSCRIPCIÓ

<https://monestirsantbenetmontserrat.com/cursos/>

MÉS INFORMACIÓ

activitats@monestirsantbenetmontserrat.com

OBSERVACIÓ: Ja que la nostra hostatgeria, en aquest moment, és molt limitada pel tema de la pandèmia, hi ha la possibilitat de dormir al recinte del Santuari de Montserrat o a Monistrol.

Els àpats si que els podreu fer a la nostra hostatgeria, mentre hi hagi places:

Cal que prèviament concreteu la reserva (el preu és a part del curs)

* Per posar-vos en contacte amb la **nostra hostatgeria**

Telèfon: 93 835 00 78 ext.1 / 663 95 45 53

Correu: hostatgeria@monestirsantbenetmontserrat.cat

* Al recinte del Santuari de **Montserrat**, Alberg Abat Oliva: 93 877 77 77

* **Hotel Guilleumes** a Monistrol de Montserrat: 93 828 40 65