

XI JORNADA ÀMBIT

La vida ens porta situacions difícils que són inevitables, ineludibles, i que requereixen respostes individuals a més de col·lectives. Ningú pot viure un dol per una pèrdua en lloc nostre, ningú pot decidir en lloc nostre l'actitud enfront de situacions de malaltia o pèrdues.

No és emocionalment ecològic ni intel·ligent esperar a trobar-nos enmig d'un "naufragi" per aprendre a nedar. Val la pena invertir energia i temps en prevenció. Donat que sabem que ningú no pot viure tota una vida sense conèixer el regust amarg del patiment, cal preparar-nos per saber "surfejar" l'onada de la crisi sense que aquesta ens tombi.

En aquestes XI Jornada volem tractar alguns aspectes claus que promouen la salut emocional, el benestar i l'equilibri personal. Ho farem acompanyats d'especialistes que ens explicaran experiències viscudes de com ho han aconseguit malgrat el repte que varen tenir que encarar.

Reflexionarem sobre millors camins per aconseguir-ho. Aprendrem plegats algunes eines que ens hi poden ajudar.

Ens hi acompanyeu?

Us hi esperem!

Inscripcions:

Enllaç inscripció: [crear google docs](#)

Correu electrònic a: jornadesambit@fundacioambit.org

Telèfon al: 647 742 140 (De 10.00 - 14.00h i de 15.30 - 20.00h)

Quan rebeu la confirmació:

Abonar la quota al compte ES44 2100 0788 68 0200245272

Remetre còpia al correu electrònic.


* Places limitades per rigorós ordre d'inscripció.


Fins al 15 de febrer de 2018	Després del 15 de febrer de 2018
Públic en general 60 €	Públic en general 70 €
Estudiants 40 €	Estudiants 50 €
Amics de la Fundació 25 €	Amics de la Fundació 35 €

Lloc:

Sala d'Actes Centre Cultural Can Fabra.

 Metro L1 Sant Andreu.

 Renfe Sant Andreu Comtal

 Bus 11, 35, 40, 73, H8, B20 i N9

 Pàrquing a la mateixa plaça de Can Fabra.

Direcció Logística: Anna Cruspina, Ana Sáez

PRESENTACIÓ DE LA FUNDACIÓ

La Fundació Privada Àmbit Ecologia Emocional és una entitat sense ànim de lucre que treballa des de fa més de 21 anys per donar una resposta seriosa i creativa al repte del creixement personal, l'educació en valors i la gestió emocional.

Els objectius de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional són:

- Proporcionar eines d'autoconeixement a aquelles persones interessades a fer un camí de progrés i de creixement personal.
- Impartir formació especialitzada dins d'una línia psicològica d'enfocament humanista, en el marc de l'Ecologia Emocional.
- Crear espais d'educació emocional i de treball en valors.
- Treballar per afavorir l'intercanvi d'experiències entre persones i col·lectius que treballen per una societat més humanitzada i, molt especialment, entre aquells que es dediquen a l'atenció, l'assistència i la formació de persones.
- Ser un centre de referència en Ecologia Emocional.

En el moment actual Fundació Àmbit s'estructura en:

- L'Institut de Creixement Personal
- L'Institut d'Ecologia Emocional
- L'Institut de Recerca en Ecologia Emocional i Creixement Personal

www.fundacioambit.org
www.ecologiaemocional.org


Fundació Àmbit
Ecologia Emocional


INSTITUT
D'ECOLOGIA
EMOCIONAL

ÀMBIT Rocafort
Rocafort, 242 bis, 3r
08029 Barcelona
T. 647 742 140

ÀMBIT Sant Andreu
Recinte Fabra i Coats
Sant Adrià, 20
08030 Barcelona

 fb.com/fundacioambit
fb.com/ecologiaemocional

 [#fundacioambit](https://twitter.com/fundacioambit)
[#Eco_Emocional](https://twitter.com/Eco_Emocional)


Fundació Àmbit
Ecologia Emocional

XI JORNADA
ÀMBIT ECOLOGIA EMOCIONAL

14 d'abril de 2018



Emocionalment
sans

Recursos per
encarar les crisis
vitals amb equilibri i
benestar emocional

*Viure no és només perdre.
Viure també és viatjar.
Deixes unes coses i en trobes unes altres.
La vida és meravellosa si no li tenim por.*

CHARLES CHAPLIN

PROGRAMA

Emocionalment sans

Dissabte 14 d'abril de 2018

Espai creativitat

A càrrec de Carme Alba, Paula Gelpi i Isabel Cordonó

09.00 - 09.30 h. Arribada i taules informatives.

09.30 - 09.45 h. Benvinguda i inauguració de les Jornades
Mercè Conangla. Presidenta Fundació Àmbit Ecologia Emocional

09.45 - 10.30 h. La teva Ment, crea l'oportunitat
Rosa Casafont

Podrem fomentar des de la Neurociència les característiques de la nostra ment; descobrir-les ens permet obrir i dirigir la mirada a la llibertat de pensament i ens permet confirmar que som responsables de com construïm les xarxes cerebrals de possibilitat, per afrontar les incerteses amb el màxim potencial.

10.30 - 11.15 h. Quan la vida et posa a l'altre costat
Anna Cruspina, Josep Caritg, Domingo Escudero
Moderadora: **Ana Sáez**

Tots ens podem trobar en un moment de la nostra vida en situacions extremes on es posen a prova les nostres capacitats de resposta. Això ens pot fer descobrir els nostres potencials i la nostra força interior. Es denomina resiliència a saber afrontar amb èxit i extraure la part positiva d'una situació adversa. Compartirem les vivències de tres testimonis que, d'un dia per l'altre, van encarar situacions crítiques i en van reeixir.

11.15 - 11.45 h. PAUSA

11.45 - 12.30 h. Interioritat compromesa
Xavier Guix

En un món que s'expandeix en estímuls de tota mena i s'aventura en postveritats, cal una resposta responsable i decidida vers el que implica consciència del que pensem, com ho pensem i les seves conseqüències, així com un treball d'interioritat compromesa, que no quedi com una manera "de posar-se dins una closca" un mateix, sinó d'exercir-la allà on més convé socialment.

12.30 - 13.30 h. La força de la gravitació emocional:
Un viatge apassionant pel món de les emocions
Maria Mercè Conangla i Rafel Bisquerra
Moderadora: **Àngels Ferrao**

De la por cap a la confiança. De la ira cap a la serenitat. De la tristesa cap a l'alegria. Com podem gestionar les nostres emocions per no quedar emprisonats per la força de la gravitació de la constel·lació fosca i anar cap al benestar i millora de la nostra ecologia emocional?

13.30 - 15.30 h. PAUSA PER DINAR

16.00 - 17.30 h. Tallers

Taller 1. Risofonku
Toni Fontcuberta

El poder del riure esdevé una eina efectiva i saludable que, a més de tenir innombrables beneficis, aporta benestar a les persones. El fet de riure escurça distàncies i ajuda a tenir una actitud més positiva davant les circumstàncies i adversitats del dia a dia. Riure tots junts i de ningú és màgic perquè com deia Chaplin "Un dia sense riure és un dia perdut".

Taller 2. El cinema, comunicador i generador d'emocions:
una especial eina per l'autoconeixement
Arantxa Acosta

Les experiències emocionals són bàsiques, des de la nostra infància, per definir la nostra identitat i caràcter. En aquest taller parlarem del cinema com a eina per conèixer el perquè de les nostres reaccions, repassant algunes escenes clau de pel·lícules que transmeten alegria, por, tristesa o ira, per després analitzar com ho ha aconseguit i, específicament, traslladar aquest aprenentatge a l'aplicació personal.

Taller 3. Música i emocions
Equip de Música i Emocions: **Begoña García, Susana Eva Martínez, Cris Ruiz i Elisabet Surís**

Taller experiencial de descobriment i aprenentatge de les nostres emocions a través de la música. Estudis de neurociència demostren que la música activa múltiples parts del cervell i pot modificar i generar estats d'ànim desitjables.

Taller 4. La Suite de la Belleza
Eva Juan i Gabriel Gomera

En aquest taller treballarem la regulació de les emocions a través de la bellesa, un valor que està profundament vinculat amb el benestar emocional i amb el sentit de la nostra existència. Psicologia i art es donaran la mà per fer-vos viure una experiència significativa.

17.30 - 18.00 PAUSA

18.00 - 18.45 h. Informatius que eduquen: Pensament crític i gestió
Laia Servera

La Directora del informatiu per infants i joves Info-K (programa premiat amb el premi Marta Mata de pedagogia per Rosa Sensat) compartirà la seva experiència sobre com explicar-los els temes difícils de la vida: Mobbing, terrorisme, mort, abusos. La bona salut emocional i mental demana eines per a ésser capaços d'abordar positivament les dificultats i crisis.

18.45 - 19.30 h. Conferència Cloenda. Educar per estimar la vida
Eva Bach

Preguntes essencials per viure i educar amb alegria. De la mà de la pedagoga i escriptora Eva Bach reflexionarem sobre com estimar millor la vida des de la consciència de que aquesta és un do que podem rebre amb gratitud i alegria.

PONENTS

per ordre d'aparició en el programa:

Maria Mercè Conangla. Fundadora i Presidenta de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional. Autora de diversos llibres, psicòloga clínica i educativa, infermera i escriptora. Directora del Màster Ecologia Emocional.

Rosa Casafont. Consultora, formadora i conferenciant en els àmbits sanitari i educatiu. Part de l'equip formatiu de diferents Màsters i Postgraus Universitaris. Autora dels llibres: Viatge al teu cervell i Viatge al teu cervell emocional. Coautora de Gimnasia emocional i coaching.

Anna Cruspina. Infermera. Training en Ecologia Emocional i Directora del Programa de formació Acompanyament en processos de pèrdues i de final de vida, Fundació Àmbit Ecologia Emocional.

Josep Caritg. Metge Pediatre. Adjunt a Direcció Mèdica. Hospital Sant Joan de Déu i coordinador responsable de la base de transport inter-hospitalari del nen/neonatat crític.

Domingo Escudero. Metge especialista en Neuroimmunologia. Hospital Clínic.

Xavier Guix. Llicenciat en Psicologia, especialitzat en Comunicació i Programació Neurolingüística (PNL). Escriptor. Terapeuta, formador i conferenciant.

Rafel Bisquerra. Catedràtic d'Orientació Psicopedagògica a la Universitat de Barcelona, director del Màster en Educació Emocional i Benestar i del Màster en Intel·ligència Emocional a les Organitzacions.

Toni Fontcuberta. Instructor i Màster en risoteràpia i salut emocional. Facilitador del loga del riure.

Arantxa Acosta. Crítica de cinema, membre de l'Associació Catalana de la Crítica i Escripció de Cinema (ACCEC). Consultora d'Estratègia i Organització a l'Hospital Clínic de Barcelona. Màster en Ecologia Emocional Fundació Àmbit.

Eva Juan i Gabriel Gomera. Eva Juan és doctora en Psicologia. Treballa a l'Hospital de Sant Pau. Gabriel Gomera és dissenyador i artista.

Equip de Música i Emocions: **Begoña García, Susana Eva Martínez, Cris Ruiz i Elisabet Surís**. Professionals expertes en desenvolupament personal i organitzacional, neurociència, teatre terapèutic, ioga, counselling, cant i educació emocional.

Laia Servera. Directora del informatiu per infants i joves Info-K (programa premiat amb el premi Marta Mata de pedagogia per Rosa Sensat).

Eva Bach. Pedagoga, mestra, escriptora, conferenciant, formadora de formadors, orientadora i terapeuta familiar.