



Cursos gratuitos realizados por “Espai kor” para los voluntarios de CC ONG.

CURSO DE AUTOCONOCIMIENTO Y BIENESTAR PERSONAL

Objetivo: Aprender que el bienestar de las personas depende mucho de nuestro grado de autoconocimiento y de nuestra responsabilidad ante las circunstancias vitales que nos rodean.

Metodología: Activa y participativa, con ejercicios prácticos, utilización de cuentos, relatos cortos y vídeos que favorecen y ayudan a integrar la propia experiencia sobre los conceptos que se trabajan.

PROGRAMA :

- ¿Quién somos, como somos las personas...?
- Conceptos de temperamento, carácter y personalidad. La percepción, diferencias individuales: La responsabilidad personal.
- El triángulo cuerpo, emociones, pensamientos.
- Las emociones y su gestión.
- Los 7 “pecados” mentales, que nos abocan al estrés.
- La comunicación y los estilos comunicativos.
- Las relaciones interpersonales.
- Las 7 leyes de ecología emocional aplicadas a las relaciones.

CURSO DE ATENCIÓN PLENA, mindfulness, para el bienestar personal

Objetivos y metodología del curso

El objetivo del curso es desarrollar la capacidad de ser consciente del estrés o malestar psicológico, aprendiendo a reconocer y relacionar las sensaciones corporales, emociones y pensamientos que este manifiesta.

Así podremos liberarnos de las pautas de dependencia y reactividad y cultivar una aceptación compasiva y libertad de respuesta ante el estrés.

PROGRAMA

- **¿Qué es la Atención Plena, *mindfulness*,...?**

Definir el *mindfulness*. Hablar des del corazón y escuchar profundamente la motivación.

- **La suspensión de los juicios.**

El triángulo de la conciencia. La percepción del juicio o la observación: quién soy yo?

- **La experiencia consciente de las emociones**

Las emociones básicas y el equilibrio emocional. Su gestión.

- **La reducción del estrés.**

El ciclo reactivo del estrés. El yo narrativo y el yo de la experiencia.

- **La compasión y auto-compasión.**

La auto-estima vs la auto-compasión. El tacto tranquilizador y las frases auto-compasivas.

- **La comunicación consciente.**

Asertividad, comunicación compasiva y resonancia empática.

- **Actuar con consciencia.**

El camino del mindfulness: aprender a responder sin reaccionar.

- **Integrar la práctica en el día a día.**

La opción de vivir con atención plena es para toda la vida.

CURSO DE ESCRITURA CREATIVA: “La creatividad en el papel...”

Objetivo: Hacer patente la creatividad tiene mucho que ver con la actitud persona, que para ser creativo no hace falta ser precisamente un genio, que la creación es un proceso de vida y una toma de conciencia de los propios valores y canalizar debidamente la energía.

Metodología: Taller eminentemente práctico en estilos de pequeño formato: microrelato, relato corto y cuento. Dinámicas con los cinco sentidos como elementos favorecedores de la creación literaria.

Dirigido a personas que les guste escribir y asistir a un espacio de libre expresión escrita de su sensibilidad desde una perspectiva creativa y lúdica a la vez.

PROGRAMA :

- Creatividad, ¿qué quiere decir...?
- ¿La creatividad es un *do* o una *praxi*...?
- Dinámica práctica, la lluvia de ideas. Ejemplos.
- La creación, el proceso creativo, sus fases.
- El microrelato como género literario.
- Ejemplos y autores. Análisis
- Análisis de un microrelato: “*El rayo negro*”.
- Los sentidos como fuente de inspiración y creación literaria.

CURSO DE ORATORIA: “Hablar en público no es tan difícil”

Objetivo: Taller dedicado a perder el miedo a hablar ante el público, a eliminar la sensación de “pánico escénico” que podemos sentir cuando hemos de exponernos delante de la audiencia.

Metodología: Activa y participativa, con ejercicios prácticos, abierta y marcada por un marcado per un talante lúdico.

Es un taller dedicado a todos, jóvenes y adultos, interesados en el tema o que por su trabajo, estudios o actividad, hagan servir la palabra como vehículo de comunicación habitual y quieran mejorar su capacidad expresiva.

PROGRAMA :

- Concepto de oratoria y orador.
- La comunicación: El hecho comunicativo. Como se produce.
- Elaboración de un discurso. Tipos de discursos.
- Estar convencido de lo que se dice. Comunicar es creatividad.
- Estrategias para afrontar la ansiedad.
- Actitud mental y corporal en el momento de comunicar.