



1. DADES DE L'ENTITAT

Nom entitat: **ESPAI DEL KOR**

Associació **sense ànim de lucre** que pertany al Registre d'Entitats Jurídiques de la Generalitat de Catalunya amb el nº 30529 i al Portal d'Entitats de l'Ajuntament de Sant Sadurní d'Anoia.

Persona de referència : **Martí Garcia Cruells**, psicòleg col. nº 15028 al Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya.

CIF.: G-65175390

Telèfon: **677.528.814**

E-mail : espaidelkor@gmail.com

Web : www.espaidelkor.org

Adreça: CASAL D'ENTITATS
Marc Mir, 15
08770-SANT SADURNÍ D'ANOIA

2. DADES DE LES PROPOSTES

2.1. Títol de l'acció educativa : CURS D'AUTOCONEIXEMENT I BENESTAR PERSONAL



Objectiu: Aprendre que el benestar de les persones depèn molt del nostre grau d'autoconeixement i de la nostra responsabilitat davant les circumstàncies vitals que ens envolten.

Metodologia: Activa i participativa, amb exercicis pràctics, utilització de contes, relats curts i vídeos que afavoreixin i ajudin a integrar la pròpia experiència sobre els conceptes que es treballen.

PROGRAMA :

- Qui som, com som les persones... ?
- Conceptes de temperament, caràcter i personalitat.
La percepció, diferències individuals : La responsabilitat personal.
- El triangle cos, emocions, pensaments.
- Les emocions i la seva gestió.
- Els 7 “pecats” mentals, que ens aboquen a l’estrès.
- La comunicació i els estils comunicatius.
- Les relacions interpersonals.
- Les 7 lleis d’ecologia emocional aplicades a les relacions.

2.2. Títol de l’acció educativa :

CURS D’ATENCIÓ PLENA, *mindfulness*, pel benestar personal :



Objectius i metodologia del curs

L’objectiu del curs és desenvolupar la capacitat de ser conscient de l’estrès o malestar psicològic, aprenent a reconèixer i relacionar les sensacions corporals, emocions i pensaments que aquest manifesta.

Així, podem alliberar-nos de les pautes de dependència i reactivitat i cultivar una acceptació compassiva i llibertat de resposta davant l’estrès.

PROGRAMA

- **Què és l’Atenció Plena, *mindfulness*,...?**
Definir el mindfulness. Parlar des del cor i escoltar profundament la motivació.
- **La suspensió dels judicis.**
El triangle de la consciència. La percepció des del judici o l’observació: qui sóc jo?
- **L’experiència conscient de les emocions.**
Les emocions bàsiques i l’equilibri emocional. La seva gestió.
- **La reducció de l’estrès.**
El cicle reactiu de l’estrès. El jo narratiu i el jo de l’experiència.

- **La compassió i auto-compassió.**
L'auto-estima vs l'auto-compassió. El tacte tranquil·litzador i les frases auto-compassives.
- **La comunicació conscient.**
Assertivitat, comunicació compassiva i ressonància empàtica.
- **Actuar amb consciència.**
El camí del mindfulness: aprendre a respondre sense reaccionar.
- **Integrar la pràctica al dia a dia.**
L'opció de viure en atenció plena és per a tota la vida.

2.3. Títol de l'acció educativa :

CURS D'ESCRITURA CREATIVA : “ La creativitat al paper...”



Objectiu: Fer palès que la creativitat té molt a veure amb l'actitud personal, que per a ser creatiu no cal ser precisament un geni, que la creació és un procés de vida i una presa de consciència dels propis valors i canalitzar degudament la seva energia.

Metodologia: Taller eminentment pràctic en estils de petit format : micro-relat , relat curt i conte. Dinàmiques amb els cinc sentits com a elements afavoridors de la creació literària.

Dirigit a persones que els agradi escriure i assistir a un espai de lliure expressió escrita de la seva sensibilitat des d'una vessant creativa i lúdica a la vegada.

PROGRAMA :

- Creativitat, què vol dir...?
- La creativitat és un do o una praxi...?
- Dinàmica pràctica, la pluja d'idees. Exemples.
- La creació, el procés creatiu, les seves fases.
- El microrelat com a gènere literari.
- Exemples i autors.
- Anàlisi d'un microrelat : “*El rayo negro*”.
- Els sentits com a font d'inspiració i creació literària.

2.4. Títol de l'acció educativa :

CURS D'ORATÒRIA : “ Parlar en públic no és tan difícil”.



Objectiu : Taller dedicat a perdre la por a parlar davant del públic, a eliminar la sensació de “pànic escènic” que podem sentir quan ens hem d'exposar davant d'una audiència.

Metodologia : Activa i participativa, amb exercicis pràctics, oberta i marcada per un tarannà lúdic

És un taller dedicat a tothom, joves i adults, interessats en el tema o que per la seva feina, estudis o activitat, facin servir la paraula com a vehicle de comunicació habitual i vulguin millorar la seva capacitat expressiva.

PROGRAMA :

- CONCEPTE D'ORATÒRIA I ORADOR.
- LA COMUNICACIÓ : El fet comunicatiu. Com es produeix.
- ELABORACIÓ D'UN DISCURS. Tipus de discursos.
- ESTAR CONVENÇUT DEL QUÈ ES DIU. Comunicar és creativitat.
- ESTRATÈGIES PER AFRONTAR L'ANSIETAT.
- ACTITUD MENTAL I CORPORAL EN EL MOMENT DE COMUNICAR.