

Cuerpo y apertura a mi mundo interior

Descifrar los mensajes del cuerpo para conocerse mejor

LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

- Descubrir la atención a tu cuerpo es fuente de un mejor conocimiento de ti mismo.
- Progresar en el análisis y la comprensión de lo que sientes corporal y psicológicamente.
- Aprender un método sencillo de presencia a ti mismo/a.

EL CONTENIDO DEL CURSO (24 horas)

- *1ª parte – Aprendizajes que conciernen al análisis de las sensaciones.*
 - Tipos de sensaciones (distinción entre sensaciones corporales y sensaciones de contenido psicológico).
 - Distinción entre «sensaciones» y «recuerdos de sensaciones».
 - Identificación y elección de las sensaciones a analizar.
 - Descripción y exploración de las sensaciones.
 - Análisis en profundidad y descubrir lo nuevo.
- *2ª parte – Temas abordados que conciernen a la expresión no verbal de la personalidad.*
 - Los mensajes del cuerpo, su escucha y su acogida.
 - La capacidad de expresión de sus sensaciones.
 - La expresión de sí mismo/a frente a un grupo.
 - La expresión de sí mismo/a en relación con el otro.
- *Síntesis, plan de acción y balance.*

MARCO PEDAGÓGICO

La formación se da en grupo. Una serie de ejercicios corporales sencillos, accesibles, y el contacto con la naturaleza, te ayudan a acercarte a los aspectos esenciales de ti mismo/a.

Después de los ejercicios, hay un tiempo personal de análisis guiado, seguido de un compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el/la formador/a interviene utilizando diversos medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas síntesis, etc.). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se te invita a tomar decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Este curso es accesible a toda persona adulta. No se aconseja a las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.