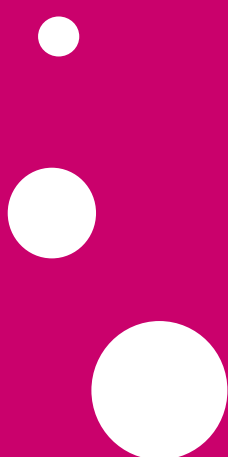


GREC

Grup de Recerca i Estudi dels Conflictes

Catàleg Creixement personal



www.grecmail.cat



“S’equivoquen els que pretenen que la raó i el sentiment són materials incompatibles, que no es pot assolir un bon raonament si s’està contaminat per les emocions.”

A. Damasio (El Error de Descartes)

Noves situacions, nous llenguatges, nous canals de comunicació... Moltes de les eines i estratègies que utilitzem per sobreviure han deixat de ser efectives i les creences en les que es sustenten les nostres accions, moltes vegades ja no ens porten a resultats satisfactoris. Potser si canviem la forma de mirar, podrem crear noves formes de viure.

Prioritzar la raó i menysprear les emocions ens fa, moltes vegades, patir problemes de comunicació, de relació. A vegades ens sentim tractats injustament, diem coses de les que després ens penedim, ens veiem involucrats en conflictes i no entenem perquè. Tot això ens provoca malestar a nivell personal, professional ...

Aprendre a conèixer-se, a gestionar les emocions, a desxifrar els desitjos, ajudarà a assolir els objectius personals de forma satisfactòria i eficient en els diferents àmbits de la vida.

Oferim tallers pràctics i útils que possibilitin l’adquisició d’habilitats i competències que ajudin a créixer com a individus per viure i relacionar-se com a éssers socials. També intentarem aprofitar les diferències de sexe, edat, cultura, procedència ... per ampliar el nostre horitzó, la nostra forma d’entendre el món, d’estar oberts a comprendre altres percepcions.

Crearem espais de diàleg, treball i reflexió per arribar a l’enteniment i a la creativitat per consolidar noves formes d’actuar al nostre entorn proper i quotidià. A través de jocs dinàmics i de treball en equip, facilitarem eines i estratègies que serveixin per obrir els ulls a noves formes de crear realitat.



Catàleg Creixement Personal

1. DESENVOLUPEM LES NOSTRES HABILITATS SOCIALS (intel·ligents? socials? efectius? Ampliant les nostres competències)

“Qualsevol pot enfadar-se, això es molt senzill, però fer-ho amb la persona adequada, en el moment oportú, amb el propòsit just i de forma correcta, això no és senzill”
Aristòtil (Ètica a Nicòmano)

OBJECTIUS:

1. Adquirir habilitats per millorar el nostre coneixement i les nostres competències personals.
2. Dotar-nos d'eines per afrontar el dia a la feina de forma “intel·ligent”.
3. Afavorir les nostres relacions a casa, amb els amics, amb nosaltres mateixos.

CONTINGUTS:

1. Sóc així? (Autoconeixement)
2. Perquè em molesta ? (Autocontrol)
3. Què puc fer ? (Automotivació)
4. Què voldrà dir ? (Empatia)
5. Potser em diu que sí ..! (Habilitats Socials)

MODALITAT: Taller

DESTINATARIS: Sector públic, personal d'atenció al públic, empreses de serveis, ITC, etc.
Totes aquelles persones que volen aprendre eines pràctiques per gestionar positivament situacions quotidianes.

DURADA: 10 hores

Nº PLACES: 12 persones



2. CANVIS A LA VIDA: ON SÓC... ON VULL ANAR

“Quan vols alguna cosa, tot l’univers conspira per a que realitzis el teu somni”
Paulo Coelho

OBJECTIUS:

1. Obrir-nos a noves possibilitats. Plantejar-ne nous objectius.
2. Canviar la forma de mirar, per canviar la forma de viure i aprofitar el que podem fer.
3. Dotar d’eines per anar cap el futur des d’una altra perspectiva de present.

CONTINGUTS:

1. Desitjos? Objectius?
2. Gaudim del viatge
3. Preparem la maleta
4. Assolint compromisos

MODALITAT: Taller

DESTINATARIS: Homes i dones que volen fer un gir a la seva vida, gaudir del dia a dia en tots els entorns (laboral, familiar,...) i treure el màxim de profit a les seves activitats.

DURADA: 10 hores

Nº PLACES: 12 persones



3. NOVES PERSPECTIVES DE FUTUR: QUÈ FEM DEMÀ?

“Quan menys ho esperem, la vida ens col·loca davant d’un repte que posa a prova el nostre coratge i la nostra voluntat de canvi”

Paulo Coelho

OBJECTIUS:

1. Aprofitar l’experiència adquirida i la voluntat de canvi per plantejar nous objectius i desenvolupar-los.
2. Viure els canvis amb una mirada nova i aprofitar les oportunitats que tenim al davant per gaudir, crear, compartir.
3. Reafirmar la seguretat en la capacitat d’un mateix. Projectar el pensament, creure i demostrar-ho.

CONTINGUTS:

1. Que sé cap a on miro ?
2. Somni o projecte ?
3. Nous paisatges, noves imatges
4. I tu ... que hi fas aquí ?

MODALITAT: Taller

DESTINATARIS: Treballadors que s’acosten a la finalització de la seva vida laboral i es plantegen noves fites. Persones que han passat per situacions de crisi i es situen davant de nous reptes. Equips de professionals davant nous Status Quo..

DURADA: 6 hores

Nº PLACES: 12 persones



4. DESENVOLUPAMENT DE L'AUTOESTIMA: NAIXEM... VIVIM... ENS FEM...

“Ulls i orelles son finestres ”

Maria Zambrano

OBJECTIUS:

1. Crear una nova i millor percepció dels altres, de nosaltres mateixos, i del món a partir d'imatges, relats, música...
2. Dotar d'eines per canviar la percepció de l'entorn immediat.
3. Relacionar-nos diferent, desenvolupar la creativitat per resoldre problemes. Viure el present per millorar el futur.

CONTINGUTS:

1. A on em porta aquesta imatge? Què em vol dir amb aquest missatge ?
2. Viure les sensacions, re-crear el pensament.
3. Com penso, com sento, com visc. Com veig als altres.
4. Mirar a fora per relacionar-me diferent.

MODALITAT: Taller

DESTINATARIS: Homes, dones, joves en situacions de risc social (institucions ...)

DURADA: 6 hores

Nº PLACES: 12 persones



5. TRENCANT PERCEPCIONS: APRENEM I GAUDIM DE LES DIFERÈNCIES

“Les persones utilitzen paraules com si aquestes representessin la realitat, oblidant que la descripció es part de la realitat... Els problemes no es produeixen per les diferències sinó quan aquestes diferències son excloents dels valors de l'altre”.

Rubén A. Calcaterra (Mediació Estratègica)

OBJECTIUS:

1. Apropar-nos, compartir.
2. Modificar la visió que tenim dels altres i dels col·lectius als que representen.
3. Trencar els prejudicis que amaguen la por davant de tot allò que no coneixem.

CONTINGUTS:

1. Hi havia una vegada
2. Parlem, escoltem, compartim
3. Vivim aquí

MODALITAT: Taller

DESTINATARIS: Persones que comparteixen espais però no procedència, costums, cultura, estètica al barri, a la feina...

DURADA: 3 hores

Nº PLACES: 12 persones



6. MÒDUL I: COSA D'HOMES?

OBJECTIUS:

1. Aprendre a conèixer-nos, a entendre als altres des de la seva perspectiva, millorar les nostres relacions i aconseguir de forma positiva els nostres objectius.
2. Aprofitar la diferència per assolir metes comunes.
3. Replantejar creences molt arrelades i formes d'actuar que no ens funcionen davant de les noves situacions: dones amb càrrecs superiors, autònomes, autosuficients, amb les que compartim espais, compromisos, expectatives...

CONTINGUTS:

1. Què vol dir ?
2. Què mirem ? Què veiem ?
3. Canviem les ulleres...
4. Platja o muntanya ...

MODALITAT: Taller

DESTINATARIS: Homes que en el seu dia a dia (laboral, familiar) es relacionen amb dones amb les que volen millorar la seva comunicació.

DURADA: 3 hores

Nº PLACES: 12 persones



7. MÒDUL II: COSA DE DONES?

OBJECTIUS:

1. Aprendre a conèixer-nos, a entendre als altres des de la seva perspectiva, millorar les nostres relacions i aconseguir de forma positiva els nostres objectius.
2. Aprofitar la diferència per assolir fites comunes.
3. Entendre les diferències per aconseguir la igualtat a través del respecte i el reconeixement comú.

CONTINGUTS:

1. Què volem? Què diem?
2. I tu què en penses?
3. Què mirem? Què veiem?
4. Canviem les ulleres
5. Platja o muntanya.

MODALITAT: Taller

DESTINATARIS: Dones que en el seu dia a dia (laboral, familiar) es relacionen amb homes amb els que volen millorar la seva comunicació.

DURADA: 3 hores

Nº PLACES: 12 persones



8. MÒDUL II: COSA DE TOTS?

OBJECTIUS:

1. Desenvolupar eines i aprendre estratègies que permetin, des de la diferència i la individualitat, assolir fites i objectius comuns afavorint l'enteniment i la comunicació.
2. Treballar en comú els aspectes que treballats als tallers individuals.
3. Treballar objectius comuns.

CONTINGUTS:

1. I tu què dius ?
2. I tu què en penses ?
3. Blanc, negre ? o potser

MODALITAT: Taller

DESTINATARIS: Dones i homes que en el seu dia a dia (laboral, familiar) es relacionen i volen millorar la seva comunicació.

DURADA: 3 hores

Nº PLACES: 24 persones