



AUTOCUIDADO ESENCIAL

Camino de exploración personal y espiritual

TERCERA EDICIÓN

OCTUBRE '23 – MARZO '24

FORMATO PRESENCIAL

INSCRIPCIONES ABIERTAS

📍 MARTÍ CODOLAR



Avda. Cardenal Vidal i Barraquer, 15
Barcelona

PLAZAS LIMITADAS

Curso Experiencial

Proponemos un itinerario formativo de carácter eminentemente práctico y experiencial, dirigido a aquellas personas interesadas en llevar a cabo un trabajo personal en un entorno de respeto.

La capacidad de ser conscientes y conocerse con mayor profundidad resultan claves para saber reconocer lo que cada uno/a necesita para cuidarse.

En esta formación se combinan conocimientos psicológicos útiles e innovadores, con la autoindagación, así como la práctica de recursos y técnicas que integran cuerpo, mente y espíritu.

Os invitamos a realizar un viaje de autodescubrimiento en un formato grupal, con la finalidad de disponer de herramientas esenciales para el autocuidado.



En este curso

- ❖ Se adquirirán conocimientos psicológicos para comprender los procesos personales.
- ❖ Se aprenderán técnicas de autorregulación emocional y corporal.
- ❖ Se cultivará el autoconocimiento a través de ejercicios y dinámicas.
- ❖ Se realizará autoexploración mediante terapias artísticas.
- ❖ Se practicarán ejercicios contemplativos y de atención plena.
- ❖ Se conectará con la propia interioridad mediante espacios de introspección.
- ❖ Se participará en un espacio grupal de autodescubrimiento compartido.

Metodología

Se realizarán 10 encuentros los sábados, con un total de 57 horas:

- ❖ 6 sesiones teórico-experienciales durante la mañana seguidas de un espacio de trabajo grupal por la tarde.
- ❖ 4 talleres matinales.

A quién va dirigido

Personas implicadas en relaciones de ayuda y/o interesadas en descubrir recursos de autocuidado basados en el autoconocimiento y aumentar sus competencias sobre aspectos psicológicos, emocionales y espirituales.



Horarios y fechas

Sesiones teórico-experienciales: sábados de 9:30 a 14h y de 15:30 a 17:30h.

Existe la posibilidad de comer en el mismo recinto.

Talleres: sábados de 9:30 a 14h.

Fechas

2023: 21 de octubre / 4 y 18 de noviembre / 2 y 16 de diciembre.

2024: 13 y 27 de enero / 10 y 24 de febrero / 9 de marzo.

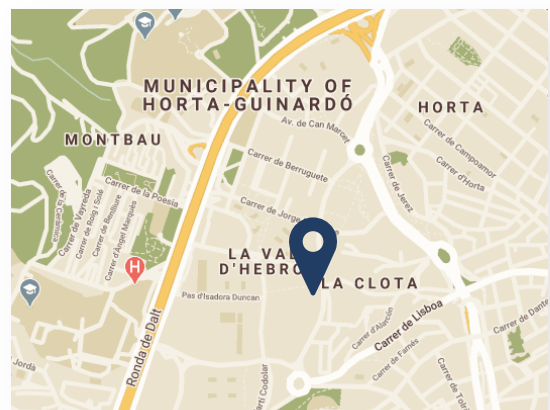
Durante todo el curso los alumnos serán acompañados por dos psicólogas expertas y una facilitadora para que el proceso se realice con el cuidado emocional necesario.

Ubicación

Residencia Martí Codolar

Avda. Cardenal Vida i Barraquer, 15
Barcelona.

El recinto dispone de aparcamiento gratuito.





Programa

S1 EL AUTOCONOCIMIENTO COMO PIEDRA ANGULAR.

- ❖ Reconocerse en la propia historia.
- ❖ Instaurar una mirada comprensiva en la relación con uno/a mismo/a.

Docentes: Cristina Llagostera y María Rufino – Fecha: 21 de octubre

S2 LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES.

- ❖ Desarrollar autoconciencia sensorial y emocional.
- ❖ Psicofisiología de las emociones y técnicas de autorregulación.

Docente: Cristina Llagostera – Fecha: 4 de noviembre.

S3 Taller: CONCIENCIA CORPORAL Y YOGA

- ❖ El cuerpo como vía de autoconocimiento.
- ❖ Claves de la respiración y ejercicios para favorecer el equilibrio.

Docente: Irene Jimeno – Fecha: 18 de noviembre.

S4 RECONOCIENDO LAS HERIDAS EMOCIONALES.

- ❖ Comprender las propias heridas y protecciones.
- ❖ Conocer la relación entre el ego y la esencia.

Docente: María Rufino – Fecha: 2 de diciembre.

S5 Taller: MLC (Método de Liberación de Corazas)

- ❖ Experimentar una técnica psicocorporal y energética.
- ❖ Movimientos conscientes para deshacer bloqueos y aumentar la vitalidad.

Docente: Mercè Sallas – Fecha: 16 de diciembre.

S6 ETAPAS DEL CAMINO INTERIOR

- ❖ Conocer las vías del camino del autoconocimiento.
- ❖ Reconocer cuál es el propósito último del camino.

Docente: María Rufino – Fecha: 13 de enero.

S7 Taller: MUSICOTERAPIA

- ❖ Experimentar la musicoterapia activa y receptiva.
- ❖ Un viaje personal a través del método GIM (Imagen guiada y música).

Docente: Lidia Ayllón – Fecha: 27 de enero.

S8 EXPLORAR LA PROPIA VIVENCIA ESPIRITUAL

- ❖ El sufrimiento y la oportunidad de transformación.
- ❖ Conectar con el propio significado de trascendencia.

Docente: Cristina Llagostera – Fecha: 10 de febrero.



S9 Taller: ARTETERAPIA

- ❖ Descubrirse a través del acto creativo.
- ❖ Realizar un abordaje simbólico de los recursos personales.

Docente: Nadie Collette – Fecha: 24 de febrero.

S10 ELABORAR EL SENTIDO

- ❖ Recoger los frutos del itinerario de autodescubrimiento.
- ❖ Explorar el sentido personal actual para orientarse en el futuro.

Docentes: María Rufino y Cristina Llagostera – Fecha: 9 de marzo.

Organizadoras y docentes

Cristina Llagostera. Directora de la formación. Psicóloga especialista en psicooncología, cuidados paliativos y duelo. Terapeuta Familiar Sistémica. Formada en terapias de recuperación del trauma. Docente y divulgadora.

María Rufino. Doctora en psicología. Psicóloga experta en psicooncología y cuidados paliativos. Psicoterapeuta. Docente y colaboradora en formaciones de grado y posgrado del ámbito sanitario.

Facilitadora

Margarita García. Responsable de formación y representante del Instituto para la Excelencia Clínica y Sanitaria. Vela por la organización y buen funcionamiento del curso, atendiendo las diversas necesidades de los alumnos.



Docentes especialistas

Lidia Ayllón. Musicoterapeuta y Terapeuta BMGIM (Método Bonny de Imagen Guiada y Música). Titulada por el Atlantic Institute for Consciousness and Music (AICM). Especialista en Musicoterapia y medicina. Docente en diversas formaciones especializadas.

Nadia Collette. Arteterapeuta en la Unidad de Cuidados Paliativos e Institut de Recerca del Hospital Sant Pau, Barcelona. Doctora en Psicología; Licenciada en Biología Médica; Licenciada en Bellas Artes. Master en Arteterapia Transdisciplinar y en Counselling de duelo, pérdidas y trauma.

Irene Jimeno. Profesora de yoga formada en ETY Viniyoga con amplia experiencia docente. Especializada en la enseñanza del yoga adaptado a las distintas necesidades y etapas vitales.

Mercè Sallas. Terapeuta de MLC (Método de Liberación de Corazas) y formadora en Armonización Energética Anschma. Acompaña a las personas en movimientos de tránsito vitales y en su crecimiento personal desde un enfoque global alma-emoción-consciencia-cuerpo.

Inscripciones e información

INSTITUTO PARA LA EXCELENCIA CLÍNICA Y SANITARIA

Margarita García Mas

mgarcia@inpecs.com • Telf. +34 93 556 55 15 • www.inpecs.com



Se obtendrá un certificado de asistencia de la formación.

Grupo reducido. Se realizará una entrevista previa.

Precio: 800€.