

PERLES QUE GERMINEN

CURS 2023-24



 **atocdecor**
DESENVOLUPAMENT PERSONAL



Perles és el primer curs d'un procés profund d'auto coneixement i desenvolupament personal. És una experiència transformadora i íntima, en un espai segur i rigorós, al mateix temps que divertit, creatiu, actiu i dinàmic.

QUÈ ACONSEGUIRÀS?

- Fer un procés profund d'auto coneixement i desenvolupament personal.
- Desenvolupar la capacitat d'escolta i connexió interna.
- Aprendre eines de reconeixement, acceptació i estima.
- Descobrir la personalitat i els mecanismes, patrons que dificulten el fet de fluir i el benestar.
- Identitat, descobreix qui ets tu quan ets tu.
- Aconseguir un alt estat de consciència i responsabilitat personal.
- Adquirir habilitats per la millora de la relació amb tu mateix i amb el teu entorn.
- Aprendre eines d'auto gestió emocional, creació d'estats i lideratge intern.
- Desenvolupar el poder personal entès com la coherència interna, la presència, confiança i seguretat.
- Integrar, de forma vivencial, noves maneres de mirar-te i mirar, obrint consciència des de diferents disciplines i teràpies.

DESTINATARIS

- Per a persones que desitgen conèixer's i descobrir- se a sí mateixes, trobar la pròpia essència i autenticitat.
- Per a persones interessades en l'autoconeixement i desenvolupament personal que volen viure una experiència de creixement en grup.
- Per a professionals de la relació d'ajuda, d'ensenyament, de formació, de comunicació, del coaching, terapeutes i de salut en general.
- Per a tots els professionals d'empreses que desitgin optimitzar els seus propis recursos personals i per a la millora de la qualitat humana en el propi àmbit laboral.

PROGRAMA DE CONTINGUTS

- 01 Escolta interna, connexió i desconexió
 - 02 Qui soc, identitat
 - 03 Auto concepte i auto estima
 - 04 Imatge, identitat i personatges interns
 - 05 La relació i comunicació amb l'altre
 - La projecció
 - Interpretar i suposar
 - Judici i exigència
 - Dependència
 - 06 Les emocions i gestió emocional
 - 07 La responsabilitat personal
 - 08 Estat de presència
 - 09 El Perdó
 - 10 L'agraïment
-

CALENDARI I DURADA

D'OCTUBRE DE 2023 A JULIOL DE 2024

16 sessions grupals
(d'octubre a juny)

11 sessions individuals
(d'octubre a juliol i una al setembre)

1 constel·lació familiar al llarg del curs (data a escollir)

1 Stage - Retir (Intensiu de cap de setmana a la natura)

MODALITATS

OPCIÓ 1

DIMARTS MATÍ

Grup quinzenal

HORARI:

10:00h a 13:00h

DATES:

24 OCT /

7 i 21 NOV /

5 i 19 DES /

16 i 30 GEN /

13 i 27 FEB /

12 i 19 MAR /

9 ABR /

7 i 21 MAI /

4 i 18 JUN

STAGE: 28, 29 i 30 JUNY

OPCIÓ 2

DIJOUS TARDA

Grup quinzenal

HORARI:

17:30h a 20:30h

DATES:

26 OCT /

9 i 23 NOV /

7 i 21 DES /

18 GEN /

1, 15 i 29 FEB /

14 i 21 MAR /

11 i 25 ABR /

9 i 23 MAI /

6 JUN

STAGE: 28, 29 i 30 JUNY

** Les dates estan subjectes a possibles canvis.*

CONDICIONS DEL GRUP

Grups d'entre 6 i 12



METODOLOGIA

Perles és un procés de creixement actiu i dinàmic on l'aprenentatge és vivencial i experiencial. Es crea un espai que facilita la consciència i curació a través d'un nou mètode que neix de la fusió de diferents disciplines com són: la teràpia gestalt, el coaching, la programació neurolingüística (PNL), moviments sistèmics, constel·lacions familiars i espirituals, art i musicoteràpia, el moviment i expressió corporal, la meditació i mindfulness.

S'atén a tots els nivells de consciència (físic, emocional, mental i espiritual) i afavoreix l'Estat de presència necessari per mirar amb força la vida. El treball es realitza des de l'amor, la compassió i l'absolut respecte vers la persona, el seu moment, ritme i procés.

AL ACABAR LA FORMACIÓ

T'auràs conegut a tu mateix, hauràs obtingut consciència de qui ets, com ets, com et gestiones, hauràs obtingut eines de gestió personal, autoestima, seguretat i empoderament personal.

PREU

Pagament únic: 1.900€ (240€ de matrícula, en concepte de reserva de plaça i 1.660€ fins a 11 d'octubre)

Pagament mensual: 2.040€ (240€ de matrícula, en concepte de reserva de plaça i 10 mensualitats de 180€ d'octubre a juliol).

**El pagament inclou: 16 sessions grupals, 11 sessions individuals, una constel·lació i un Stage-Retir.*

**En cas que necessitis alguna altra fórmula de pagament, contacta amb Secretaria.*

**En cas d'anul·lació de plaça es retornarà la meitat de la matrícula fins un mes abans de l'inici de la formació.*

**En cas que l'anul·lació sigui en menys d'un mes de l'inici, A toc de cor retindrà el 100% de la matrícula.*

**En cas de baixa un cop iniciada la formació no es retornarà la matrícula, es liquidarà la quota de la part de formació (sessions grupals i individuals) realitzades fins al moment.*

INSCRIPCIÓ I RESERVA DE PLAÇA

- 01 Pots sol·licitar la inscripció per telèfon o al mail de Secretaria secretaria@atocdecor.com
- 02 Rebràs un correu on hi haurà adjunt el formulari d'inscripció que caldrà omplir i també rebràs la informació de com realitzar el pagament de la matrícula per reservar la plaça. La inscripció es formalitza un cop pagada la matrícula.
- 03 En cas que sigui la primera vegada que t'inscrius a una activitat o formació d' A toc de Cor, caldrà fer una entrevista prèvia abans de l'inici de la formació.

Per qualsevol dubte o qüestió, posa't en contacte amb nosaltres. L'equip A toc de Cor.



atocdecor
DESENVOLUPAMENT PERSONAL