



PERLES QUE GERMINEN

Procés d'auto coneixement i
desenvolupament personal en grup

12a edició. Curs 2025-2026



” Perles és 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 T'APORTA?

- ⊕ 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.

/ PER A QUI? Per a persones que...

- ⊕ Desitgen conèixer’s i descobrir- se a sí mateixes, trobar la pròpia essència i autenticitat.
- ⊕ 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 Auto concepte i auto estima
- 03 Les emocions i gestió emocional
- 04 Els personatges interns, l'ego
- 05 La relació i comunicació amb l'altre:
 - La projecció
 - Interpretar i suposar
 - Judici i exigència
 - Dependència
- 06 La responsabilitat personal
- 07 Estat de presència
- 08 El Perdó
- 09 Qui soc, identitat

/ FORMAT

16 sessions grupals en dijous
tarda (d'octubre a juny)
o
8 sessions grupals en dissabte
(de novembre a juny)

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

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

1 Stage - Retir
(Intensiu)

/ CALENDARI I DURADA

D'octubre de 2025 a juliol de 2026

OPCIÓ 1:
DIJOUS TARDA
Grup quinzenal

HORARI:
17:30h a 20:30h

DATES:
23 OCT /
6 i 20 NOV /
4 i 18 DES /
8 i 22 GEN /
5 i 19 FEB /
5 i 19 MAR /
16 i 30 ABR /
14 i 28 MAI /
11 JUN /
STAGE: 3, 4 i 5 JUL

OPCIÓ 2:
DISSABTE
Grup mensual

HORARI:
10h a 14h i de 16h a 19h

DATES:
15 NOV /
13 DES /
24 GEN /
14 FEB /
21 MAR /
18 ABR /
16 MAI /
13 JUN /

STAGE: 3, 4 i 5 JUL

** Totes les dates estan subjectes a possibles canvis.*

**TASTET
DE PERLES:**
9 d'octubre
Vine a provar!

CONDICIONS DEL GRUP

Grups d'entre 8 i 16



/ FORMADORS

Mar Valls

Diplomada en Educació Social i Llicenciada en Pedagogia col·legiada 01268, membre de COPEC (Col·legi Oficial de Pedagogs de Catalunya), Formació en Teràpia Gestalt, membre de AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt). Màster en musicoteràpia. Formació en Constel·lacions familiars i Trainer en PNL. Màster en PNL i Màster en Coaching amb PNL. Formació en Coaching Wingwave. Formada en Hipnosis amb Jaqueline Hitchcock. Formació en Trance Camp amb Stephen Gilligan. Màster en Hipnosis Eriksoniana amb PNL. Maestria Reiki Usui Tradicional i Maestria en Registres Akàshics. En formació en Teràpia Floral - Flors de Bach i en formació en psicoteràpia integrativa - Programa SAT Claudio Naranjo.

Marc Peiris

Màster en PNL i Màster en Coaching amb PNL. Formació en Coaching a MetaEscola. Format en Hipnosis amb Jaqueline Hitchcock, Formació en Trance Camp amb Stephen Gilligan. Formació en Generative Coaching by Robert Dilts i Stephen Gilligan, membre de IAGC (International Association for Generative Change), Formació en viatge de l'heroi i de l'heroïna by Stephen Gilligan. En formació en Teràpia Gestalt i en formació en psicoteràpia integrativa - Programa SAT Claudio Naranjo. Maestria en Reiki Usui Tradicional.

/ 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'hauràs 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 abans del 9 d'octubre i 1.660€ abans de l'inici del grup).

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

Pagament mensual grup de dissabte: 2.040€ (240€ de matrícula, en concepte de reserva de plaça i 9 mensualitats de 200€ de novembre a juliol).

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

**En cas d'anul·lació de plaça no es retornarà la matrícula.*

**En cas de baixa un cop iniciada la formació no s'està exempt del pagament de tota la formació.*

/ REQUISIT D'ACCÉS

Per accedir a la formació, en cas que no hagi realitzat cap procés de creixement personal (en format individual, grupal o formatiu) a A toc de Cor, caldrà realitzar una entrevista prèvia gratuïta.

Pots sol·licitar dia i hora al telèfon de **Secretaria: 622 72 89 52**

/ INSCRIPCIÓ I RESERVA DE PLAÇA

- ⊕ Pots sol·licitar la inscripció per telèfon o al mail de Secretaria: secretaria@atocdecor.com

- ⊕ 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.

Termini inscripció: 9 d'octubre 2025



atocdecor
DESENVOLUPAMENT PERSONAL

**Per més informació, posa't en contacte
amb nosaltres:**

C/ Marquès Caldes de Montbui núm. 85, 1r 1a
17003 Girona

Secretaria: 622 72 89 52

secretaria@atocdecor.com

<https://www.atocdecor.com/>