

Eines per a professionals que intervenen amb població vulnerable

DURADA: 8h

DATA: Els dimecres 22 i 29 de novembre, de 10h a 14h.

LLOC: Seu del CEESC a Girona, c. Ibèria, 4.

INTRODUCCIÓ

Després d'haver treballat com a psicòloga en atenció directa amb poblacions vulnerables al llarg de la meua vida, sóc conscient de la importància d'atendre les necessitats que tenen els tècnics i tècniques que treballen amb aquestes poblacions. Contenció, expressió emocional, autocura, alliberament de tensions, nutrició, escolta personal o cohesió poden ser algunes de les necessitats que al llarg del temps demanen a crits ser ateses. A través d'aquesta formació vivencial, coneixerem i donarem resposta a les nostres necessitats, a través de les eines del *Sistema Río Abierto*, per descobrir els beneficis en la nostra pròpia salut i en la de les persones a qui dirigim el nostre treball.

FORMADORA

Marta Pineda, psicòloga, col·legiada 23281. Terapeuta especialitzada en Tècniques Psicocorporals pel Desenvolupament Humà – *Sistema Río Abierto*, formada al *Espacio de Desarrollo Armónico* de Montevideo, de la mà directa de Graciela Figueroa, directora de *Río Abierto Uruguay* i el seu equip. Coordinació de diferents projectes per infants i adults a la *Fundación Por la Paz de Graciela Figueroa* a Uruguai. Coordinació del Projecte "Cuidar els que cuiden", dirigit a tècnics i treballadors socials del MIDES (Ministeri de Desenvolupament Social) de Montevideo i als tècnics del Consorci de Benestar Social Gironès-Salt. Psicoterapeuta grupal, atenent col·lectiu en risc d'exclusió social. Osteòpata bioenergètica cel·lular. Formada en Constel·lacions Familiars a l'Uruguai i Argentina. Formada en l'Eneagrama amb Claudio Naranjo. Formada en lideratge i cohesió de grups. Actualment tutora dels alumnes en formació de *Río Abierto* al territori de Girona.

OBJECTIUS

1. Oferir un espai de nutrició, autocura i autoconeixement a través del cos.
2. Aconseguir una visió holística de l'ésser humà que integri els diferents cossos: corporal, mental i emocional.
3. Oferir un espai de salut i aprenentatge que repercuteixi en la millora de la pràctica professional.
4. Prendre consciència de la importància del contacte i del moviment vital expressiu en la salut física i psicològica.
5. Aprendre eines psicocorporals per treballar la cohesió i el sentit de pertinença en els grups.

METODOLOGIA

La formació és vivencial ja que l'aprenentatge està íntimament lligat a l'experiència i al procés personal de cadascú, qui posteriorment podrà desenvolupar els recursos necessaris per a la seva aplicació en l'àmbit personal i/o professional.

L'enquadrament és grupal ja que el grup és un espai creatiu i curatiu que s'enriqueix amb la presència de cada persona. En cada mòdul transitarem per les quatre etapes essencials del desenvolupament humà; la **nutrició**, l'**expressió**, la **concientització** i la **irradiació**. Treballarem en roda grupal, amb la música, els ritmes, alternant parts guiades i altres de moviment lliure espontani, facilitant la integració cos, ment i emoció i acompanyant la connexió amb un mateix i amb els altres.

Eines psicocorporals del *Sistema Río Abierto* que s'utilitzaran:

- La **dansa, el ritme, la música, la paraula, el contacte, l'escolta...**
- El **moviment**: lliure, guiat, expressiu, energètic, creatiu...
- El **massatge**.
- La **autoobservació**: l'entrenament en l'atenció i l'escolta.
- La **respiració**: aspectes fisiològics, energètics i psicològics. Ens ajuda a descobrir nous espais interns.
- L'atenció als nostres **hàbits posturals** ens permet trobar altres formes d'estar i d'ocupar l'espai.
- El **joc, el contacte, l'expressió i la dramatització** ens permeten compartir aquests nous espais, amb la possibilitat de crear un nou lloc en la nostra relació amb l'altre.
- El treball amb la **personalitat mecànica i creadora**. El treball sobre un mateix. La dinàmica dels oposats complementaris.
- **Expressió i creativitat**. La **veu** i el **so**.
- La **relaxació, la meditació i el silenci** ens obren a un espai de connexió intern amb els aspectes més essencials del nostre ésser.

CONTINGUTS

Sessions	Continguts formatius	Durada
1a	Arrelar en el present: aquí i ara. La connexió amb les necessitats emocionals i corporals com a professional. Autocura	4h
2a	Alineament dels centres d'energia. Les polaritats en mi, reflectides en l'àmbit professional. Connexió amb el cor: treballar al servei dels altres.	4h