

FACILITADORES MINDFUL GESTALT (Gestalt-Cuerpo-Mindfulness)



CURSO COMPLETO DE APLICACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.

Formación para la adquisición de recursos terapéuticos en el campo de la salud emocional, mental, relacional, espiritual.

Enfocada en hacer de la terapia Gestalt una vía de autoconocimiento, actualización personal y despliegue de recursos desde una visión consciente, plena y profunda de lo que acontece. No es suficiente con gritar, descargar o entrar en catarsis, esto no conduce por sí solo a buen puerto.

El cambio aparece cuando los procesos internos se acompañan de presencia y consciencia, es entonces que tiene lugar la transformación, siendo el cuerpo el vehículo a través del cual ocurre toda vivencia y todo aprendizaje.

Sumando momentos lúdicos, afectivos y de celebración que nos despierten y recuerden que aquí-ahora estamos vivos!

DIRIGIDA A:

- personas que buscan un proceso de transformación personal
- personas que desean realizar un aprendizaje amplio en los campos del auto-conocimiento y de la auto-gestión a través del cuerpo, lo afectivo, la cognición y la relación con los demás y con el mundo
- personas que desean formarse en las áreas de la terapia Gestalt, modelos centrados en lo corporal, Mindfulness y meditación
- psicólogos, psicoterapeutas, coachs, educadores, profesores, formadores, dinamizadores de grupos y otros profesionales que buscan ampliar sus conocimientos con el fin de trabajar a nivel corporal/afectivo/cognitivo con sus clientes y/o grupos

APLICACIÓN EN:

- talleres, monográficos, jornadas, cursos relacionados con los contenidos desarrollados en el temario de la formación o como vía para acompañar, gestionar, conducir y dinamizar trabajos en grupo
- propuestas complementarias dentro de otras materias o actividades
- propuestas de inteligencia emocional, desarrollo personal, introspección, expresión, representación, movimiento
- terapia individual y de grupo

Cursos de 90 horas de duración en modalidad intensiva.

FECHAS INTENSIVOS 9 DÍAS EN NATURALEZA

NIVEL I del 28 de julio al 6 de agosto 2017.

NIVELES II y III en posteriores intensivos, se entregará un certificado de asistencia por nivel.

Para la obtención del diploma de **MÁSTER EN MINDFUL GESTALT Experto/a en procesos individuales y grupales con aplicación de Gestalt, Técnicas Corporales y Mindfulness**, se requiere:

- asistencia mínima del 90% a los tres niveles
- envío por mail de las memorias tras asistir a cada intensivo
- sesiones de tutoría presencial o por internet



LUGAR DE REALIZACIÓN

Cal Massot

C. Major, 16, 25266 Belianes (Lleida)

Si vienes en tren, se hará un viaje común desde Les Borges Blanques a Cal Massot a las 16:30.

HORARIO

de 17:30 a 22:00 viernes

de 9:00 a 15:00 miércoles (tarde libre)

de 9:00 a 14:00 domingo final

de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00 los demás días

Este programa es diseño exclusivo de la escuela SALUD CREATIVA.

PROGRAMA GENERAL INTENSIVOS DE 90 HORAS

NIVEL I

MÓDULO I - **GESTALT, CUERPO, MINDFULNESS**

- redescubrir el cuerpo a través de su biografía de vivencias
- identificar bloqueos y resistencias en el movimiento y la expresión
- soltar el cuerpo, soltar los personajes que nos atan
- auto-conocimiento a través de propuestas dinámicas y estáticas
- diálogos con el cuerpo
- celebrar el impulso de vida, la sensualidad, el afecto

MÓDULO II - **EL MOVIMIENTO DE LAS RELACIONES**

- el movimiento corporal dentro de la relación y el vínculo con las figuras materna/paterna
- el puente entre la relación con las figuras materna/paterna y el modo de relación con uno mismo/una misma, la vida y los demás
- atender las necesidades de la parte niño/niña no atendidas
- integrar las vivencias de la biografía emocional
- tomar la dirección en las relaciones
- el movimiento y la expresión del sentir libre y espontáneo

MÓDULO III - **CUERPO Y MENTE:**

SENSACIÓN-EMOCIÓN-ESTADO

COGNICIÓN-INSIGHT (COMPENSIÓN PROFUNDA)

- el reflejo en el cuerpo de sensaciones, emociones y estados
- el reflejo en el cuerpo de pensamientos, creencias, limitaciones
- el ciclo de las experiencias, resistencias y mecanismos de evitación
- observar el flujo de emociones y pensamientos
- el proceso personal y la cognición, comprensión profunda
- "esto soy yo y no hay más"
- celebración de Buda

MÓDULO IV - **TÉCNICAS GESTÁLTICAS, CORPORALES Y MINDFULNESS I**

- ACTITUDES PARA LA GESTIÓN DEL GRUPO/ENCUENTRO INDIVIDUAL:
presencia, autenticidad, empatía, resonancia
- TÉCNICAS GESTÁLTICAS:
tomar contacto, sostenerse en la incomodidad y en el vacío, "silla caliente", integración de polaridades
- TÉCNICAS CORPORALES:
construir sesiones corporales basadas en Bioenergética, Movimiento Auténtico, Hatha Yoga
- TÉCNICAS DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN:
meditaciones dinámicas, mindfulness en posición yacente, mindfulness en movimiento, mindfulness en acción, meditación Vipassana

NIVEL II (2º intensivo)

MÓDULO V - **EL MOVIMIENTO DE LA VIDA Y LA MUERTE**

- el movimiento corporal en contacto con las energías de vida y muerte
- construyendo el destino a través de estas dos líneas paralelas
- aceptación-rendición a la realidad de la existencia y de las pérdidas
- soltar para vivir
- reverencia a la vida y la muerte para ser y estar con integridad

MÓDULO VI - **CUERPO Y ALMA-GENUINIDAD**

- cuerpo y movimiento de almas (constelaciones)
- el camino de la máscara
- el camino de lo genuino
- transitar el vacío, estar disponible para el alma
- re-encuentro con la espontaneidad, la creatividad, la fluidez, la entrega

MÓDULO VII - **TÉCNICAS GESTÁLTICAS, CORPORALES Y MINDFULNESS II**

- ACTITUDES PARA LA GESTIÓN DEL GRUPO/ENCUENTRO INDIVIDUAL:
apoyo, confrontación, realismo (lo obvio)
- TÉCNICAS GESTÁLTICAS:
exagerar el síntoma, fomento de auto-responsabilidad, auto-apoyo, auto-regulación orgánica
- TÉCNICAS CORPORALES:
Movimiento expresivo, Biodanza, Contact Dance, Free Dance
- TÉCNICAS DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN:
focalización y expansión de la atención, actitud de silencio y contemplación, introspección, Nidra Yoga

NIVEL III (3º intensivo)

MÓDULO VIII - **CUERPO Y ENEAGRAMA**

- dime cómo andas y te diré qué tipo de personalidad eres
- los rasgos de la personalidad grabados en el cuerpo y el movimiento
- la construcción de la armadura egoica
- comprender la estrategia y el propósito de protección de la armadura
- poner conciencia a los mecanismos de la personalidad
- moverse desde el lado de la personalidad (más) libre, espontánea y sana

MÓDULO IX - **PRÁCTICAS INDIVIDUALES Y GRUPALES**

- módulo de prácticas supervisadas por el equipo formador, dirigido a los alumnos que hayan cursado los tres niveles de la formación
- **entrega de diploma de MÁSTER EN MINDFUL GESTALT Experto/a en procesos individuales y grupales con aplicación de Gestalt, Técnicas Corporales y Mindfulness,**
con asistencia mínima del 90% del total de horas de la formación (niveles I, II y III),
envío por mail de la memoria de vivencias tras asistir a cada intensivo,
sesiones de tutoría presencial o por internet
(se entregará un **certificado con el número total de horas asistidas** a los participantes no interesados en cumplir los requisitos para el diploma)

FORMADORES PRINCIPALES



María Rosa Parés

Formadora de formadores
Máster en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Risoterapeuta - Líder Yoga de la Risa
Terapeuta Gestalt (AETG) - Psicodrama
Terapeuta TREC
PNL Practitioner
Profesora de Hatha Yoga
Máster en Mindfulness Salud, Empresa, Educación (en curso)
Monitora de Biodanza



Joséma Torres

Formador de formadores
Coordinador y didacta de Máster en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Terapeuta Gestalt (AETG) - Psicodrama
Terapeuta TREC
PNL Practitioner
Profesor de Hatha y Nidra Yoga
Practicante de Meditación Vipassana (Mindfulness)
Co-Director de Consultoría de formación continua en clima laboral y habilidades directivas

Directores de Salud Creativa, especialistas en formación para particulares, organizaciones y empresas con experiencia superior a 12 años en la metodología *vivencial-integrativa* aplicada al campo de recursos y habilidades personales, sociales y del auto-conocimiento.

Más de 30 años dedicados al trabajo personal, terapeutas psico-emocionales en sesión individual. Autores de **RÍO, LUEGO EXISTO - Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo**, Ed. Desclée www.edesclée.com/.../serendipity-mai.../rio-luego-existo

COLABORADORES



Artur Canals

Terapeuta Gestalt (AETG)
Terapeuta Corporal Bioenergético
Formado en Eneagrama en el programa SAT, nivel II
Coach personal
PNL Máster
Director del centro Gestalt Vida en Barcelona

Según los temas que se desarrollen en cada intensivo, intervendrán diversos colaboradores especializados en cada área.

AETG Asociación española de Terapia Gestalt
TREC Terapia racional - emotivo - conductual
PNL Programación Neuro-Lingüística

COSTE-INVERSIÓN DE LA FORMACIÓN

INTENSIVOS DE 90 HORAS (10 DÍAS)

990.- euros cada intensivo,

900.- euros para antiguos alumnos de Salud Creativa,

todo incluido:

90 horas de curso, alojamiento, pensión completa, refrigerios, documentación, material.

Este curso no tiene matrícula.

Para reservar plaza, se pagarán 100.- euros a descontar del total.

Solicita la ficha de inscripción y los datos bancarios para efectuar el ingreso.

Si tienes dificultades para el pago del curso, podemos fraccionar parte del importe en cuotas mensuales.

COSTE DE LAS TUTORÍAS

30.- euros por internet

40.- euros modo presencial en Barcelona

La primera sesión es gratuita.

Para la obtención del diploma final de **Experto/a en procesos individuales y grupales con aplicación de Gestalt, Técnicas Corporales y Mindfulness**, son necesarias un mínimo de 12 tutorías por nivel. En caso de estar en un proceso de terapia en una línea de trabajo similar, es probable que sean necesarias menos.

OBJETIVOS DEL CURSO

Al encuentro genuino de cuerpo, emoción, mente y el contacto con los demás.

- Descubrir el cuerpo y la historia personal que se revela a través de su movimiento y no-movimiento
- Soltar el cuerpo, encontrar e integrar nuevas formas de movimiento y expresión
- Identificar los aspectos nucleares que limitan la auto-realización
- Tomar la realidad de lo que uno es aquí ahora, integrar limitaciones y polaridades
- Pacificar la relación con la familia de origen, crear relaciones libres
- Identificar la propia relación con la vida y la muerte
- Actuar el propio personaje, probar otros personajes, soltar los personajes, permitirse ser genuino
- Aprender técnicas gestálticas, de trabajo corporal y mindfulness para aplicar a nivel individual y grupal
- Poner a prueba los conocimientos adquiridos en la formación a través de prácticas individuales y grupales

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso consta de una introducción teórica de los conceptos que se desarrollan de forma especialmente **práctica y vivencial**, constituyendo el grupo de participantes el entorno para exponer, explorar y experimentar en un ambiente de respeto y con el seguimiento cercano del equipo formador.

Se trata de una formación completa cuyo objetivo es tomar contacto con uno mismo y la propia realidad para hacerse cargo de ella con todos sus contenidos y así vivirlos, identificarlos, aceptarlos, potenciarlos/pacificarlos, integrarlos, para llegar a un espacio personal de máxima paz, libertad, expansión.

Básicamente, en una constante línea de trabajo **Gestáltico, Corporal y de Mindfulness**, esta formación busca movilizar y transformar desde diversos puntos y propuestas para enfocar la mirada hacia lo genuino, lo auténtico, la "verdad" interior -sabiduría- descubriendo cada participante a su ritmo los niveles de conciencia que se revelan en el proceso del auto-conocimiento.

En cada módulo se retoman todos los conceptos desarrollados y la metodología para su aplicación posterior.

De esta manera, a lo largo de todo el curso se establecen puentes **desde la vivencia personal hacia la dinamización de sesiones** tanto individuales como grupales en las áreas de dinámicas gestálticas, técnicas corporales y ejercicios de atención plena.

DESCRIPCIÓN DE LAS PRINCIPALES PRÁCTICAS

• **Gestalt:** encuadrada en el movimiento de la Psicología Humanista, la terapia Gestalt comparte con dicho movimiento la visión esperanzada del ser humano que tiende a su autorrealización, no como individuo patologizado sino con recursos saludables para su desarrollo óptimo en el aquí y ahora: un tiempo presente y puntual despojado de absolutos e inmerso en una situación interrelacional con los otros y con el mundo.

La Terapia Gestalt, más que una teoría de la psiquis, es un eficaz abordaje terapéutico y una filosofía de la vida que prima la conciencia (awareness, darse cuenta), la propia responsabilidad de los procesos en curso y la fe en la sabiduría intrínseca del organismo (la persona total que somos) para auto-regularse de forma adecuada con un medio cambiante. Antepone la espontaneidad al control; la vivencia a la evitación de lo molesto y doloroso; el sentir a la racionalización; la comprensión global de los procesos a la dicotomía de los aparentes opuestos... y requiere del terapeuta un uso de sí como instrumento (emocional, corporal, intelectual) que transmita una determinada actitud vital en vez de practicar únicamente una técnica útil contra la neurosis.

Dicho con otras palabras, el enfoque gestáltico se orienta pues en el aquí-ahora, en la toma de contacto con lo que acontece en el momento presente para darnos cuenta de los síntomas o las sensaciones en el cuerpo, de las emociones, de los pensamientos, de las acciones que realizamos o no realizamos, con el fin de atender, transitar, elaborar y sanar los contenidos internos que nos impiden ser personas completas y maduras.

Bajo la premisa de la auto-responsabilidad de la propia realidad de cada cual, sea cual sea esta, para poder hacerse cargo de lo que emerge y ser parte activa del proceso de actualización y sanación.

Confianza en el proceso innato de auto-regulación del organismo para encontrar y poner en marcha los recursos personales que de los que todos sin excepción disponemos.

La terapia Gestalt trata, entre muchos de los campos que abarca, de:

- lo que nos ocurre a nivel corporal con toda la gama de sensaciones, reacciones, alteraciones y enfermedades que puedan tener lugar
- los ciclos de nuestra vida que siguen abiertos, pendientes, sin resolver y que condicionan nuestras relaciones, nuestros proyectos de vida, las decisiones que tomamos o que no llegamos a tomar dejando que la vida u otros decidan
- las ideas, las creencias, las fantasías que tenemos acerca de nosotros mismos, de los demás, de la vida, generando patrones de conducta que repetimos una y otra vez aún y sabiendo que no son útiles a nuestros propósitos
- los aspectos personales que evitamos, rechazamos, reprimimos o directamente nos prohibimos

Se trata de un proceso en el que se ve modificada, por constarse con la realidad, la percepción de sí mismo, de las propias vivencias y por tanto del auto-concepto, así como la percepción acerca de los demás y de la vida, aumentando a la par la capacidad de auto-apoyo, auto-gestión y elección.

El rol del terapeuta es acompañar al cliente/la clienta a través de este proceso facilitando, mostrando y permitiendo que se revele todo cuanto se manifiesta como significativo e importante para la persona.

• **Dinámicas de grupo:** las dinámicas de grupo son medios, métodos o herramientas que tienen el poder de activar los impulsos y las motivaciones individuales. Son técnicas que pretenden lograr que los integrantes de un grupo adquieran conceptos, conocimientos y en particular, nuevos comportamientos.

Las experiencias grupales son consideradas como un modelo reducido de la sociedad y un laboratorio donde los individuos realizan una investigación sobre ellos mismos, pero al mismo tiempo sobre los grupos sociales en general.

A las Dinámicas para grupos se las ha denominado como "juegos" porque pueden resultar divertidos y atractivos para las personas y porque son ficticios. Se las denominan también "experiencias estructuradas", porque son diseñadas con base a experiencias del mundo real que se estructuran para fines de aprendizaje. Lo que se busca es que las personas experimenten el hecho como si éste en realidad estuviera sucediendo.

• **Trabajo corporal:** en el cuerpo están registradas todas las vivencias tal como un relato de memorias; es el medio donde tienen lugar las sensaciones, donde se reflejan emociones, sentimientos, estados, donde se manifiestan los pensamientos, las ideas, las creencias. Hagamos lo que hagamos, experimentemos paz o desbordamiento emocional, estemos meditando profundamente o en plena actividad, en reposo o en movimiento, todo se expresa en el cuerpo. Desde que nacemos -o ya en el vientre materno- el cuerpo se convierte en una biografía viviente que se traduce en su forma, posturas, salud, tensiones, dolores, enfermedad, agilidad, pesadez, rigidez, bloqueos, energía, vitalidad, desgana, apatía, etc.

El cuerpo es un mapa con rutas claras e información precisa acerca de la existencia de la persona, de los momentos vividos que no se digirieron ni procesaron adecuadamente y estancaron aspectos esenciales pasando factura al día de hoy, de necesidades reales no atendidas, de verdades interiores tapadas por la educación recibida, de potenciales por sacar a la luz y desarrollar, de infinidad de recursos desconocidos.

El cuerpo es inteligente como todos los "cuerpos" en el Universo, hay una sabiduría en él almacenada a lo largo del tiempo y ésta se manifiesta cuando lo escuchamos, le damos el espacio para que se revele, confiamos en sus procesos, nos rendimos a la evidencia.

El trabajo corporal es un hermoso camino hacia el auto-conocimiento, la libertad, el apoderamiento de la propia vida, un camino para estar vivo en vida.

• **Bionergética** (forma resumida de llamar a la terapia o análisis bioenergético): es una técnica terapéutica cuyo objetivo es ayudar al individuo a recuperarse y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporal. En este campo de interés sobre el organismo se incluye la sexualidad, que es una de las funciones básicas, si bien comprende las funciones más básicas todavía que son las de respirar, moverse, sentir y expresarse en sí mismo.

Cualquier terapia es un proceso de conexión con uno mismo en el que la relación con el terapeuta es el factor de cambio más importante. El procedimiento para profundizar en este conocimiento es el análisis.

Toda terapia debe incluir un análisis exhaustivo de la historia del paciente para poder descubrir las experiencias que han moldeado su personalidad y determinado su conducta. Las terapias más tradicionales basan el análisis fundamentalmente en contenidos verbales, sin embargo a menudo la persona tiene muy difícil traducir en palabras sus emociones o acceder a los recuerdos más significativos para hablar de ellos.

• **Movimiento Auténtico:** desde el punto de vista terapéutico, Movimiento Auténtico posee un enorme potencial de profundización en el proceso personal. En nuestro cuerpo se halla guardada la memoria de toda nuestra vida, de la evolución de la humanidad y de todas las especies; al movernos fuera de nuestros esquemas habituales podemos acceder a esa riqueza impresa en nuestras células; tenemos la posibilidad de rescatar e integrar aspectos olvidados o reprimidos de nuestro ser y del inconsciente colectivo. Al mismo tiempo, esta forma de trabajo posee una importante cualidad clarificadora, que no agrega análisis, consignas, ni información externa; posibilitando un verdadero encuentro con uno mismo, con la propia verdad; con nuestras auténticas necesidades y motivaciones; instancia tan necesaria en un mundo plagado por la sobreinformación e hiperestimulación.

• **Biodanza:** es un sistema de "auto-desarrollo", creado por Rolando Toro Araneda, que utiliza los sentimientos provocados por la música y el movimiento para profundizar en la conciencia de uno mismo. Su objetivo es promover la integración de uno mismo con sus emociones y expresarlas. La biodanza también reclama permitir establecer y profundizar lazos afectivos con la naturaleza y entre las personas, y poder expresar sentimientos acogedores.

Se define como un "sistema de integración humana de renovación orgánica, reeducación afectiva, y de reaprendizaje de las funciones originales de la vida". Su aplicación consiste principalmente en vivencias provocadas a través de la música, el canto, los movimientos y situaciones de grupo de encuentro". Es un método que tiene como objetivo el desarrollo de capacidades humanas, sentimiento de felicidad, habilidades de comunicación y mejora de las relaciones humanas.

• **Mindfulness:** significa un espacio de escucha interior y de dedicación de atención al cuerpo, a la respiración y a los contenidos internos que pueden surgir en forma de sensaciones, emociones, pensamientos, imágenes, con el propósito de observar desarrollando una posición de perspectiva para soltar, liberar y disponer finalmente de mayor calma y energía.

La práctica consiste en ejercicios sencillos de seguir y de realizar que, como cualquier otra disciplina, requieren de una constancia en su entrenamiento hasta integrarlos y reproducirlos con soltura.

Además, es posible practicar Mindfulness en cualquier momento del día y en cualquier situación, sin necesidad de hacer ninguna cosa especial puesto que se trata más de una actitud de focalización de la atención y de desarrollo de la presencia y la consciencia, que de un ejercicio puntual a una cierta hora del día.

Mindfulness aporta un cambio importante en la percepción y en la manera de vivir las situaciones. Con ello, se modifica el estado emocional alcanzando una mejor gestión interna y externa, llegando a experimentar mayor serenidad y equilibrio, liberando tensiones y recuperando o favoreciendo un buen grado general de salud a todos los niveles.

En general, Mindfulness nos facilita:

- tomar consciencia del cuerpo y aflojar los puntos de tensión, dolor, bloqueos
- calmar la agitación mental
- centrar la atención en el momento aquí-ahora
- gestionar el estrés y todo su abanico de síntomas
- gestionar las emociones, especialmente las emociones desbordadas, crónicas
- mejorar la calidad de presencia
- desarrollar el autoconocimiento
- experimentar comprensiones profundas
- disfrutar de la percepción a través de los sentidos
- vivir con una mayor conexión con las personas, el entorno, la naturaleza

• **Meditación Vipassana:** mediante la práctica de meditación Vipassana, integramos las experiencias vividas en los trabajos grupales.

Cuando aceptamos lo que experimentamos a nivel mental, físico y/o emocional, sin juicios, sin apego ni rechazo, liberamos patrones antiguos generalmente inconscientes que están grabados en nuestro cuerpo y en nuestra psique. Estos patrones "dolorosos" pueden expresarse y liberarse por medio de la atención consciente, lo que a su vez se transmuta en mayor energía personal, bienestar interior y creatividad.

Vipassana significa ver las cosas tal y como son en realidad y esto nos lleva hacia la libertad y la claridad de nuestra naturaleza esencial.

Es un proceso de auto-purificación mediante la auto-observación. Se comienza observando la respiración natural para concentrar la mente y luego, con la conciencia agudizada, se procede a observar la naturaleza cambiante del cuerpo, la mente y las emociones.

Vipassana es un proceso de sanación, purificación y autoconocimiento.