Taller

Reduir l'estrès

Eurítmia Ocupacional

https://www.euritmia-ocupacional.org
iao@euritmia-ocupacional.org

m: +34 648 55 03 30
m: +34 677 59 50 78

Taller per reduir l'estrès

L'ESTRÈS

El tipus de vida de la nostra societat actual porta a l'ésser humà a una acció d'estrès. Un mateix, a vegades, no pot determinar si viu pres d'ell, l'estrès es pot manifestar de diferents maneres: el canvi continu d'un pensament a un altre, la incapacitat de sostenir-lo en el cap, no saber què fer amb un mateix, perdre's en la presa de decisions...

PÈRDUA DE VITALITAT I ESTRÈS

Moltes persones no estan interiorment unides amb la seva feina, amb les seves tasques, se senten allunyades en el seu cor de les coses que han de fer amb el seu cap.
Sentir el cor lluny de les coses que un fa, porta a la debilitat de la pròpia VITALITAT, degut al poc interès que existeix en un mateix pels assoliments professionals i personals.

RITME, EL CAMÍ SALUDABLE

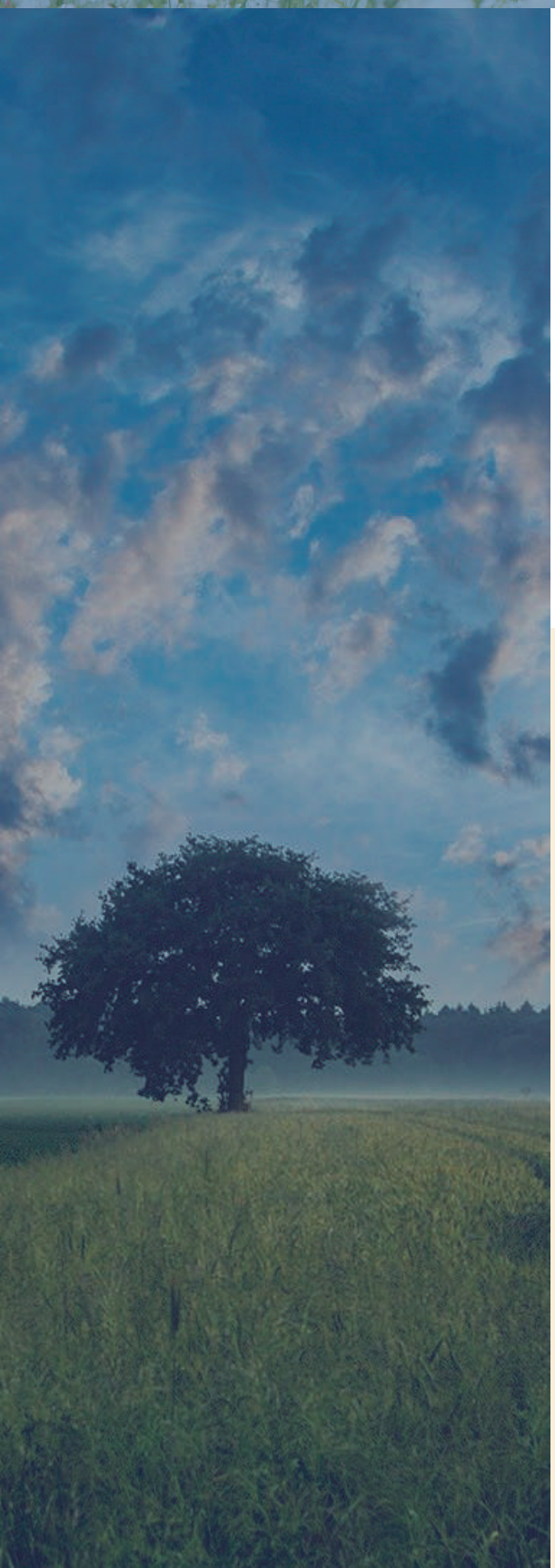
L'efecte contrari de l'estrès s'obté quan hom pren les regnes de la seva vida i decideix invertir "el deixar-se portar" per l'esforçar-se en caminar un CAMÍ SALUDABLE. Un sent i es comporta de tal manera que és un mateix qui dirigeix els actes de la seva vida, de manera que tot el seu ésser viu en el RITME, en l'harmonia, desapareixent les discordances que el debiliten.

EURÍTMIA OCUPACIONAL PROPOSA

El moviment en grup, l'exercitació individual, la repetició, a través de l'Eurítmia, pot tenir valuosos efectes per aquest propòsit, recuperar el CAMÍ SALUDABLE. Facilitant la presa de decisions, afavorint l'harmonització de l'ésser. Des de l'acció del pensament fins a la seva realització, la seva execució. Contra el nerviosisme, l'estrès, està la consciència, la presència, l'observació, el ritme. Fer coses que a priori no tenen molta rellevància, enforteix. Allò que enforteix és fer-les.

“L’èxit de les nostres accions com a promotors del canvi no depèn d’allò que fem ni de com ho fem, sinó del lloc interior des d’on ho fem”

- OTTO SCHARMER "Liderar des del futur emergent"



Aquest taller té com a objectiu reduir l’estrès, augmentar la vitalitat en nosaltres, treballant la memòria envers l’oblit, el ritme envers l’ansietat, l’autoestima, el control del Jo, la indecisió. Treballant cada sessió amb exercicis individuals i grupals, social, d’Eurítmia, i amb la seva repetició, basada en el ritme de la setmana, del 7.

BENEFICIS:

En l’organització:

-Afavorint la direcció amb lideratge efectiu.

-Oferint organització, estructura en els objectius.

-Ajuda en aconseguir portar-los a terme, pensant en l’organització

-Capacitat d’adaptació al canvi, flexibilitat, resiliència social.

-Actitud positiva davant la incertesa.

En l'aspecte social:

-Dirigir els teus propis propòsits.

-Combatre els estats d'ànim: dubte, ansietat, oblit...

-Incorporar hàbits saludables i eines fonamentals per al propi desenvolupament: observació, atenció, presència, memòria...

-Enfortiment de la vitalitat.

-Harmonització del pensament amb el sentir. Viure en el ritme i l'harmonia.

A qui va dirigit?

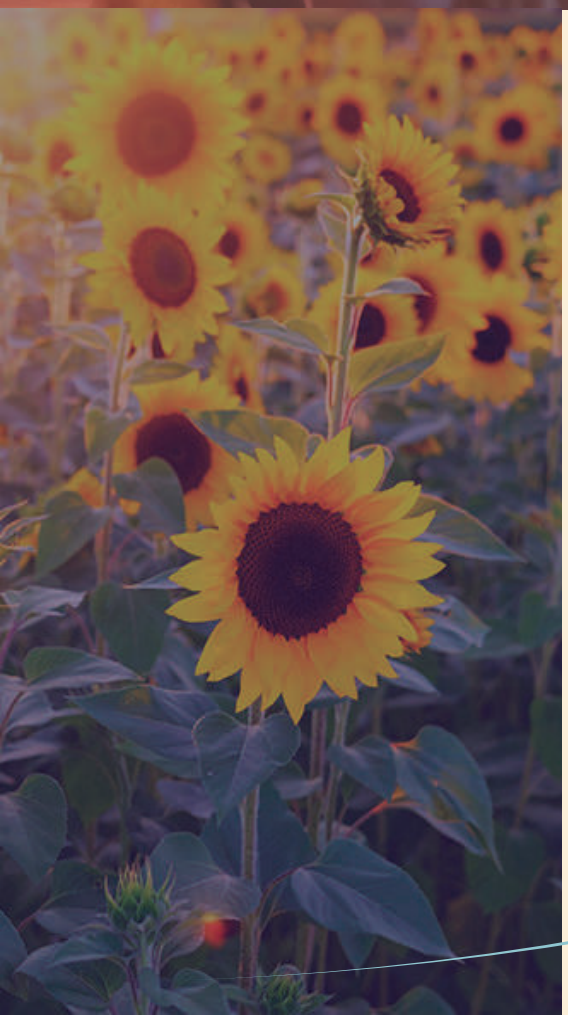
-Persones que viuen sota situació d'estrès, indecisió, falta d'autoconfiança, de direcció, d'harmonització.
-Persones vinculades a la presa de decisions.
-Persones que vulguin una vida saludable deixant de banda les addiccions, les dependències.
-Organitzacions empresarials sensibles als entorns laborals saludables.
-Organitzacions humanes amb un objectiu comú: ONGs, associacions de persones, col·lectius socials, col·lectius professionals.
-Claustres docents.
-Equips professionals sanitaris.
-Professionals que treballen amb l'urgència.
-Per a qualsevol persona o grup de persones que visquin en l'agitació del nostre tipus de vida social.

Taller de 7 setmanes de duració. Cada setmana es treballa i presenta una qualitat i un exercici per treballar a nivell individual i a nivell de grup, distribuïdes de la següent forma:

-Primera sessió: treballarem l'enfortiment de la MEMÒRIA.

-Segona sessió: treballarem l'ANSIETAT.

-Tercera sessió: treballarem l'AUTOCONFIANÇA.



-Quarta sessió: treballarem com evitar la pèrdua del CONTROL d'un mateix.

-Cinquena sessió: treballarem la VOLUNTAT, la fortalesa de la VOLUNTAT.

-Sisena sessió: treballarem la INDECISIÓ.

-Setena sessió: treballarem el PENSAR correcte, cap a un mateix i cap al nostre entorn.

euritmia-ocupacional.org

“NO ET PREOCUPIS, OCUPA-TE’N”

iao@euritmia-ocupacional.org m: +34 648 55 03 30 m: +34 677 59 50 78