

PODER PERSONAL Y AUTOCONFIANZA

OBJETIVO GENERAL

Enseñar una técnica de visualización y de meditación que permite a los y las participantes alimentar su autoconfianza, su seguridad personal y su confianza en la vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Tomar consciencia del poder del pensamiento positivo y de la mente
- Adquirir una herramienta de autocuidado que se puede usar en cualquier momento para aumentar su confianza personal y enfrentar situaciones de crisis, malestares o emociones negativas
- Tener un mayor autoconocimiento y conocimiento de los y las compañeros del equipo
- Aumentar el compañerismo, la cohesión y la confianza grupal

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Después de un círculo de bienvenida y de presentación, se introduce el taller con una conversación acerca del poder psicoterapéutico de la visualización y de los pensamientos positivos.
- Se realiza un ejercicio dinámico y participativo en los cuales los y las participantes deben anotar y luego compartir al equipo las respuestas a 5 preguntas que tienen que ver con los elementos que a cada uno les sostiene y les da seguridad en la vida.
- Una vez el ejercicio terminado, se guía a los y las participantes en una visualización que les permite integrar las conclusiones del primer ejercicio y practicar la técnica.
- Para terminar el taller, se realiza un círculo de cierre para que cada uno/a pueda compartir sus aprendizajes y retroalimentar la experiencia.

METODOLOGIA

La metodología del taller es práctica, participativa y terapéutica. Se realizan tanto ejercicios interactivos en los cuales los y las participantes pueden compartir su vida y experiencia personal, como ejercicios de meditación y visualización individual que permiten a los/las participantes conectar con su mundo interno y su mundo emocional y adquirir una herramienta potente para su autocuidado.

IMPARTE

Fanny Blanchard, Psicoterapeuta en Gestalt Integrativa, Facilitadora grupal de desarrollo personal, consulta psicoterapéutica.