

## TEMPERAMENTO Y EQUILIBRIO DE LAS ENERGIAS

### OBJETIVO GENERAL

El taller ofrece herramientas de autoconocimiento y de conocimiento del otro en base a la autoconsciencia de la personalidad mediante la astrología y el entendimiento de los 4 elementos y de mi temperamento, y enseñar técnicas para poder equilibrar mis energías.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incrementar los niveles de autoconocimiento sobre la personalidad de cada uno/a, especialmente en base a las fortalezas y debilidades
- Facilitar una mayor comprensión del comportamiento y motivación profunda de los y las compañeras
- Estimular la empatía y la autoempatía
- Tener herramientas para poder equilibrar mis 4 energías
- Incrementar el trabajo de equipo, la motivación al interior del equipo, la confianza y la unión grupal

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Despues de un círculo de presentación y bienvenida, se realiza en una primera parte una presentación de los 4 elementos de la naturaleza y de qué forma estos 4 elementos son parte de nuestra psíquica: fuego, la dimensión espiritual; tierra, la dimensión física; aire, la dimensión mental; agua, la dimensión emocional.
- En una segunda parte, se da a cada participante su carta natal y se realizan ejercicios individuales y grupales para generar autoconsciencia sobre la personalidad de cada uno/a, enfocando especialmente al área laboral en cuanto a la forma de pensar, de actuar, de comunicar y de relacionarse. Por último, se realiza un ejercicio de retroalimentación afectiva para ayudar a los y las participantes a integrar sus fortalezas y luces.
- Finalmente, se realiza un círculo de cierre para retroalimentar la experiencia y sus aprendizajes, desde lo individual y grupal.

### METODOLOGIA

El taller es teórico vivencial. Por un lado, aporta conocimientos teóricos sobre la astrología y los 4 elementos. Por otro lado, mediante la exploración de su carta natal y mediante distintos ejercicios vivenciales, individuales y grupales, permite la propia autobservación y autoconocimiento.

La metodología, fundamentalmente gestáltica, incluye un círculo de inclusión en el cual los y las participantes se presentan y explican sus expectativas con el taller y un círculo de cierre que permite reflexionar sobre la importancia del autoconocimiento e integrar las vivencias, los aprendizajes y los conceptos transmitidos durante el día.

### IMPARTE

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