

TEMPERAMENTO Y EQUILIBRIO DE LAS ENERGÍAS

2 TALLERES DE 2.30HRS

OBJETIVO GENERAL

Ofrecer 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 LOS TALLERES

Taller 1: Fuego y Tierra, como equilibrar.

Después de un círculo de presentación y bienvenida, se realiza en una primera parte una presentación rápida 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, se explica su funcionamiento, se indaga en los elementos Fuego y Tierra y se realizan ejercicios individuales para generar autoconsciencia sobre la personalidad de cada uno/a, enfocando especialmente en aquellos 2 elementos. Se da pautas sobre como equilibrar nuestro elemento Fuego y nuestra Tierra.

Taller 2: Aire y Agua, como equilibrar.

Primero, se explica con detalle lo que representan los arquetipos del Aire y del Agua y se realizan ejercicios individuales para generar autoconsciencia sobre la personalidad de cada uno/a, enfocando especialmente en aquellos 2 elementos. Se da pautas sobre como equilibrar nuestro elemento Aire y nuestra Agua.

Para terminar, se realiza un ejercicio grupal de retroalimentación afectiva para ayudar a los y las participantes a integrar sus fortalezas y luces en relación con los aspectos laborales.

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 autoobservación 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 y Psicoastróloga.

