



9 MESOS

Programa de Desenvolupament Personal

Coordinat per Doia Riera
Mont-Ras, 2017-2018

9 MESOS

Programa de Desenvolupament Personal

Coordinat per Doia Riera
Mont-Ras, 2017-2018



“Les nostres experiències tempranes durant la concepció, la vida prenatal, el naixement i el període neonatal són part del nostre ser i marquen profundament qui som”.

WENDY ANNE MCCARTY

Dra. en Psicologia Pre i Perinatal

Propietat del document:
AD's ESCOLA

Presentació

Re-Naixement és un mètode terapèutic que contribueix a la sanació de la persona a través de l'autoconeixement i l'aprenentatge de la gestió de les memòries psicològiques i emocionals, algunes d'elles fruit de tot el procés pre i perinatal, fomenta el desenvolupament de les potencialitats interiors que permeten contribuir a la pròpia gestió emocional i a la creació del procés de vida des de la vitalitat i la pau interior i des del poder personal que dóna l'autoconeixement.

Va néixer els anys 70 de la mà de Leonard Orr i s'ha anat desenvolupant arreu del món a través de diferents escoles i professionals.

El Re-Naixement utilitza el poder terapèutic de la respiració conscient i la capacitat de la ment com element creatiu de realitats psicològiques, emocionals i físiques per a la persona.

Introducció

Durant 9 mesos podràs aprofundir més en el teu procés personal, revisant, comprenent i millorant aspectes del teu dia a dia, tals com l'autoestima, el treball, les relacions, etc.

El treball en grup t'ofereix un espai segur per a poder compartir, expressar, escoltar i ser escoltat, i ser tu mateix/a davant dels altres.

El grup enforteix i recolza el compromís de tots d'anar més enllà amb confiança i seguretat.

La tècnica que utilitzem és la "Respiració Conscient i Ment Creativa (Rebirthing - Re-Naixement)", eina senzilla i profunda d'autoconeixement i d'evolució personal.

Lloc i horaris

El Programa de Desenvolupament Personal 9 MESOS s'organitza de la següent manera:

- 9 mòduls, que es duen a terme un dissabte al mes
- Lloc: Mont-Ras - Arcadia
- Horari: de 9'30 a 20'30 hores.

Inversió i pagament

El pagament es pot realitzar d'un sol cop, amb un 5% de descompte o fraccionat per mensualitats, distribuït de la següent manera:

- 50€ en el moment de la inscripció
- Nou quotes mensuals de 100€
- El preu total, si un no s'acull a cap descompte és de 950€

Inclou material.

No assistir a un mòdul del Programa no eximeix el seu pagament. Oferim la recuperació sense cost adicional del mòdul a l'any següent.

Titulació

En finalitzar el curs, es lliurarà el Diploma acreditatiu de AD's ESCOLA, sempre que s'hagi assistit a un mínim del 90% dels mòduls assistencials i s'hagi efectuat el pagament íntegre del curs.

Aquest curs dóna accés a la Formació en Re-Naixement que permet obtenir el Certificat d'Extensió Universitària; titulació pròpia del Real Centre Universitari Escorial-María Cristina (35 ECTS).

Tema 1. Respirar, pensar, sentir 

Experimentar i comprendre les bases del Re-Naixement per començar a aplicar-les a la vida quotidiana i sentir els seus beneficis.

- La tècnica i les sessions de Respiració Conscient.
- Els Nivells de la ment, els pensaments i les creences.
- El Pensament Creatiu.
- Les emocions i els sentiments.
- La capacitat de sentir i la consciència emocional.

Tema 2. Concepció, gestació i naixement 

Explorem aquestes experiències primerenques i com influeixen en la nostra vida. Com comprendre les memòries inconscients i com transformar-les.

- La Psicologia Prenatal i Perinatal.
- Les memòries de concepció i gestació.
- Els tipus de naixements i les seves influències.

Tema 3. El nen interior, la família i la infantesa 

Tots hem estat nens, les relacions familiars ens han marcat positiva i negativament. Comprendre tot això és fonamental per al nostre desenvolupament personal.

- Les relacions familiars.
- El nen interior sà i el nen interior ferit.
- Les relacions amb els germans.
- La desaprovació parental.
- El procés del perdó. Les cartes de completació.

Tema 4. Autoestima 

Aprendre a acceptar-me, estimar-me i aprobar-me tal com sóc em permet ser més jo mateix amb mi i amb els demés.

- La relació amb un mateix.
- La baixa autoestima i la sana autoestima.
- El mereixement.
- L'escolta a un mateix, el respecte i l'autovaloració.

Tema 5. El treball 

Millorar la nostra relació amb la nostra vida laboral i professional, una de les àrees a la qual dediquem més temps a les nostres vides.

- Els programes culturals i les creences sobre el treball.
- Els programes familiars sobre el treball.
- Canvis de creences i de paradigmes laborals.
- El model de Treball-Aportació-Realització.
- Propòsit de Vida i Missió personal.

Tema 6. Les relacions de parella



Viure les relacions com un mitjà de creixement les fa més vives, dinàmiques i satisfactòries.

- Influències familiars i patrons repetitius en les relacions de parella.
- La Mentida Personal en la parella.
- Autoestima i relacions de parella.
- Completació d'antigues relacions.
- Comportaments destructius, boicotejadors i maneig de les crisis.
- El compromís de parella.

Tema 7. Prosperitat i diners



Ser més conscients de com ens relacionem amb el diner. Obrir-nos a més prosperitat. Comprendre les lleis del donar i del rebre.

- Les creences familiars i culturals sobre el diner.
- Els pensaments negatius personals.
- Els diners com a mesura d'intercanvi: Donar i Rebre.
- Els 4 moviments: Guanyar, Gastar, Estalviar i Invertir.

Tema 8. La sexualitat



Desmuntar els mites i tabús, dissoldre la culpa inconscient. Obrir-nos a sentir-la plenament i sentir-nos còmodes amb aquesta poderosa energia en les nostres vides.

- Culpa i innocència sexual.
- Sentir-se bé amb el propi cos.
- La sanació de traumes sexuals d'infantesa.
- Amor, auto-respecte, respecte i sexualitat.

Tema 9. Completació



Els comiats, els finals, els cicles i els tancaments en les nostres vides. Recollim l'evolució del nostre procés en els 9 mesos.

- Els finals i les completacions.
- Sanar relacions i situacions incompletes.
- La mort en la cultura i en la família.
- La vitalitat conscient i la celebració de la vida.

● Informació Pràctica

MONT-RAS			
TEMA	DATA	HORARI	PREU
1	14 d'octubre	Dissabtes de 9'30 a 20'30 h	100€
2	11 de novembre		100€
3	16 de desembre		100€
4	27 de gener		100€
5	24 de febrer		100€
6	24 de març		100€
7	21 d'abril		100€
8	26 de maig		100€
9	16 de juny		100€
Matrícula: 50€			
<p>El preu de "9 MESOS" és global: 950€ Inclou material. El pagament es pot efectuar fraccionat per mensualitats (a l'inici del mes). No assistir a un taller no eximeix el seu pagament. El mòdul es podrà recuperar en el següent curs.</p>			



Equip professional

Coordinació i docència:

Doia Riera i Compte ★

Psicologa, mestra, màster en Logopedia i en dificultats d'aprenentatge. Formada en Re-Naixement per Maria Lluïsa Becerra, Bob Mandel i altres. Certificat d'Extensió Universitària en Re-Naixement. Formada en Constel·lacions Familiars. Atén en consulta individual des del 1994. Imparteix cursos d'autoestima i educació emocional per adolescents, parelles, pares i mestres. Creadora de cursos per a parelles amb la seva parella.



Docència:

Carmen Boix i Casas ★

Fundadora i Co-directora de AD's ESCOLA. Experta Universitària en C.F.S. per l'RCU. Diplomada en Pedagogia Sistèmica. Mestra. Màster en Neuropsicopedagogia. Professional i terapeuta en Constel·lacions i Re-Naixement. Formadora de professorat pel Departament d'Educació, diversos ICE, CRP i universitats. Autora del llibre "Educar para ser feliz" Ed. CEAC.

Manuel Rodríguez Alejandro ★

Format en Re-Naixement amb L.R.T. (Loving Relationship Training) amb Sondra Ray, Bob Mandel i altres. Format amb Leonard Orr. Format en Vivation (Integració Emocional). Format en Constel·lacions Familiars. Especialitzat en cursos i consultes de desenvolupament laboral i professional. Facilitador de la Escuela del Perdón de la Asociación Consciencia.

Elio Romero ★

Naturòpata, professional de Re-Naixement i Constel·lacions Familiars i Sistèmiques. Dóna sessions individuals i coordina grups per adults. Codirigeix amb Doia Riera el Programa per a parelles "Viure, Gaudir i Créixer en parella".

9 MESOS
Programa de Desenvolupament Personal



Plaça Camil Geis, baixos 5. 17007 GIRONA
Tel. 972.207.461 Mbl. 657.412.202
info@adscentre.org · www.adscentre.org