

## FOCUSING I DECISIONS - PRESENCIAL PELS ALUMNES QUE FAN ONLINE

*Decidir amb el cos: obrint-nos a la pròpia saviesa* Formador **GERARD PORREDON**



Decidir forma part del viure, del créixer. **Prendre decisions** és un punt en el qual ens podem bloquejar, angoixar-nos, silenciar parts pròpies o veus de fora, delegar les regnes... i en funció del caràcter o de les circumstàncies que estiguem vivint, **sovint comporta sofriment**, desconfiança vers un mateix i cap a la vida...

Aquest monogràfic proposa un **instrument de presa de decisions** amb un recorregut experiencial molt complert que pot ajudar tan a **professionals de l'acompanyament** com a **persones interessades en aprendre** eines per a

decidir des de la reflexió alhora que des de l'escolta orgànica. El Focusing fa una proposta d'escolta integradora que completa, aprofundeix i empeny la decisió des del nucli de qui Sóc. La font des d'on emanen les pròpies raons habita en nosaltres. Del nostre profund brolla una saviesa que s'experimenta corporalment i es pot sentir amb claredat.

**CURS VÀLID PER A LA FORMACIÓ OFICIAL DE FOCUSING.**

### CONTINGUT:

- Situar el Decidir en el **Cicle de l'Experiència**.
- Els **problemes** mes comuns **que aturen el procés** de decidir: bloqueig, dispersió, distorsió.
- **Propostes de la psicoteràpia humanista** que ajuden a atendre aquests problemes i desbloquegen el procés de decidir.
- **Coneixement** experiencial de l'Instrument de presa de Decisions **a partir d'una decisió pròpia**: amb Focusing, Anàlisi Transaccional, Maslow, Fantasía, Cadira buida...

**IMPARTIRÀ EL CURS: GERARD PORREDON**



Coordinador-in-Training per *The International Focusing Institute*.  
Terapeuta Humanista (Gestalt i Focusing).  
Llicenciat en CC. Polítiques.

### DATES:

**Dissabte 16 de desembre** (de 9.30 a 13.30h i de 15:20 a 19:20h)

**Dissabte 17 de desembre** (de 9.30h a 13.30h)

### PREU CURS

**180€** (només curs)

### INSCRIPCIÓ

<https://www.monestirsantbenetmontserrat.cat/ca/activitats-i-cursos>

### MÉS INFORMACIÓ:

[activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat](mailto:activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat)

**Atenció! Una setmana abans es tancaran les inscripcions**

### ALLOTJAMENT A LA NOSTRA HOSTATGERIA

**Cal que prèviament concretar la reserva** (el preu és a part del curs)

Escriviu a l'adreça electrònica: [activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat](mailto:activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat)

Per poder acollir-vos millor, **us preguem que feu les reserves com a màxim una setmana abans del curs**.

En el moment de reservar **indiqueu-nos, si us plau, si dinareu aquí el diumenge**.

Si necessiteu menú sense carn, i si, per raons mèdiques, teniu altres necessitats alimentàries: mirarem d'atendre-us tan bé com puguem.

**El pagament** es farà a la mateixa hostatgeria, quan vingueu al curs.

**Es demana, si és possible, poder compartir habitació per tal de poder-hi allotjar més persones del curs.**

### ALTRES LLOCS D'ALLOTJAMENT

**Santuari de Montserrat:** Alberg Abat Oliva i Cel·les Abat Marcet: 93 877 77 01

**Monistrol de Montserrat:** Hotel Guillaumes 93 828 40 65