

CONFERENCIAS

Liderazgo femenino.

Reconocer la naturaleza femenina, sus capacidades y aprender a respetar nuestro ritmo nos ayuda a optimizarlo y conocer el instrumento que nos permite liderar con éxito la resolución de nuestra vida, en la doble presencia que tenemos como mujeres en la sociedad del s.XXI

La mujer: transmisora de valores humanos, motor del cambio social

El trabajo de cuidado de la vida, propia de la naturaleza femenina, hace que la mujer en su papel de madre, a través del afecto y el amor, pueda dar a sus hijos la base para la creación de unos valores humanos consolidados.

En la sociedad actual vemos una tendencia creciente al individualismo, la falta de comunicación o el abuso. Uno de los factores que aceleran esta tendencia es la ausencia de valores humanos; por esto cada vez se hace más necesario que la mujer y la sociedad empiecen a valorar su labor de cuidadora de la vida y primera educadora en valores humanos de las generaciones que conformaran la sociedad del futuro.

La autogestión como elemento fundamental para mantener el equilibrio; prevenir la angustia y la depresión en momentos de crisis.

Si una de las causas del estrés es la acumulación de tensión producida por la necesidad continua de adaptarse a los constantes cambios en nuestras vidas, la confianza en nosotros mismos generada por la autoestima nos ayuda a afrontar estas situaciones con el equilibrio necesario. Querernos, darnos un trato preferente y hacernos las cosas más fáciles son solo algunas de las claves para mantener el equilibrio y prevenir el estrés.

Estrés y enfermedades autoinmunes

Nuestros pensamientos junto con nuestros sentimientos son procesados a nivel del sistema límbico, emitiendo una señal sobre el hipotálamo que afecta la respuesta endocrina e inmunológica de nuestro organismo. Las enfermedades denominadas autoinmunes, donde nuestro propio sistema inmunitario es quien ataca a nuestros tejidos, aumentaron a finales del siglo XX y principios del XXI. El estrés crónico y los pensamientos negativos predominantes en nuestra mente, pueden hacer que nuestro sistema neuro-endocrino-inmunológico se altere y genere enfermedades.

TALLERES

Respiración y relajación

Aprender a respirar adecuadamente es la base para mantener la salud. Una respiración superficial y rápida provoca una hiperventilación que es el primer síntoma de estrés. En este taller aprenderemos a tomar conciencia de nuestra respiración y como, a través de ella, podemos mantener el equilibrio en nuestro cuerpo, nuestra mente y emociones.

**Taller de 12h (8 sesiones de 1,5h) con una metodología dinámica y participativa. El taller se puede adaptar a diferentes colectivos: mujeres, niños, ancianos,...*

Gestión de las capacidades femeninas y liderazgo de la mujer

Este taller es un espacio para aprender a reconocer nuestra naturaleza femenina y potenciar nuestras capacidades para vivir con bienestar todos los retos a los que nos enfrentamos como mujeres.

Programa:

- Naturaleza y cualidades femeninas.
- Reconocer en nosotras todos los aspectos de la feminidad.
- Valores de género I: la mujer dentro de la historia de la humanidad
- Valores de género II: la mujer hoy.
- Valores de género III: modificar el patrón colectivo respeto a la mujer.
- Autoestima y liderazgo.
- Gestión del tiempo.
- Equilibrar el aspecto femenino con el masculino: conciliación de la vida personal, social y laboral.
- Prácticas para mantener la vitalidad I: alimentación para la mujer.
- Prácticas para mantener la vitalidad I: relajación y respiración.
- Prácticas para mantener la vitalidad III: creatividad y movimiento.

**Taller de 14h que se realiza en 7 sesiones. La metodología es activa y participativa con la realización de clases teorico-prácticas con el respaldo de técnicas de coaching, PNL (programación neurolingüística), respiración, canto, danzaterapia, musicoterapia y arte terapia. El programa no se desarrolla en un continuum lineal, ya que, el eje principal de la metodología es acompañar al autoconocimiento, trabajando los conceptos desde la experimentación personal y la necesidad individual de desarrollo de cada participante.*

Nuevas herramientas pedagógicas para una educación integral

Taller dirigido a profesionales de la educación que quieran adquirir nuevos instrumentos pedagógicos que les permitan acompañar el desarrollo integral (físico, mental, emocional y energético) de los niños.

** Monográfico de 2h.*

** Taller de 10 sesiones de 2 horas de duración. La metodología es activa y participativa con la realización de clases teorico-prácticas con el respaldo de técnicas de coaching, PNL (Programación neurolingüística), respiración, canto, danzaterapia, musicoterapia, arte terapia, rol playing y prácticas de pedagogía ancestral.*

Aprendiendo a ser niños

Taller dirigido a familias con niños hasta diez años donde a través de la observación, la expresión, la comunicación y el juego compartido con nuestros hijos, los padres descubriremos una nueva forma de acompañarlos en su desarrollo y el descubrimiento del entorno.

** Monográfico de 2h.*

** Taller de 8 sesiones de 1,5 horas de duración. La metodología es activa y participativa con la realización de juegos y actividades lúdicas. La base metodológica se establece con técnicas de comunicación entre los niños y sus familias, la expresión corporal, coaching, PNL (Programación neurolingüística), respiración, relajación, canto, danza terapia, musicoterapia, arte terapia y prácticas de pedagogía ancestral.*

Arte y creatividad en la cocina

La alimentación tiene una influencia directa con nuestro estado de salud, no sólo, físicamente, sino que hay una clara relación entre lo que comemos y lo que pensamos o sentimos. Este taller nos acerca a una nueva visión de la alimentación y la cocina donde la creatividad nos permitirá explorar nuevas formas de alimentación (vegetariana, macrobiótica, sin gluten,...) y elaborar una comida donde tendremos en cuenta las necesidades de nuestro cuerpo según la estación del año, el grupo sanguíneo, de nuestra mente y emociones,...y sobre todo de nuestra "falta" de tiempo!

** Taller de 8 sesiones de 1,5 horas de duración. La metodología es activa y participativa con la realización de clases teóricas (composición de los alimentos, grupos sanguíneos y alimentación, nutrición vibracional,...) y prácticas con la realización de menús. Las sesiones se dividen en una parte teórica y una última parte de elaboración, preparación de platos y su posterior degustación.*

Ikebana

El Ikebana es el milenario arte floral japonés. Esta forma de arte nos ayuda a relajar la mente y a expresar nuestros pensamientos y sentimientos de una forma artística, permitiéndonos recuperar o mantener nuestra propia armonía. Para practicar Ikebana es necesario observar, sentir y aprender las bases del equilibrio, la forma y el espacio.

** Monográfico de 2h.*

** Taller de 8 sesiones de 1,5 horas de duración. La metodología es activa y participativa con la realización de clases teóricas y prácticas con la selección de materiales naturales (flores, madera y piedras) y la creación de distintas Ikebanas.*

FUNDACIÓ AROA 2009/10

- TODOS LOS TALLERES Y CONFERENCIAS SON DE GRADO INTRODUCTORIO. LOS PROFESIONALES, ENTIDADES PÚBLICAS O PRIVADAS QUE ESTEN INTERESADOS PODRÁN AMPLIAR SU FORMACIÓN EN LOS GRADOS MEDIOS DE DURACION SUPERIOR A LAS 35H.
- EL FORMAT DE TODOS LOS TALLERES Y CONFERENCIAS SE PUEDE ADAPTAR A LA NECESIDAD DEL CENTRO O DEL COLECTIVO A QUIEN SE DIRIGE LA FORMACIÓN.
- LAS ENTIDADES PUBLICAS, PRIVADAS O PROFESIONALES INTERESADOS PUEDEN SOLICITAR LOS PROGRAMAS COMPLETOS DE CADA TALLER.
- TODAS LAS ACTIVIDADES SE LLEVAN A CAO POR PROFESIONALES CUALIFICADOS DEL ÁMBITO DE LA SALUD, LA EDUCACIÓN Y LA COMUNICACIÓN CON AMPLIA EXPERIENCIA EN EL CAMPO DEL TRATAMIENTO INTEGRAL DEL SER HUMANO.

PARA SOLICITAR MÁS INFORMACIÓN PUEDEN CONTACTAR CON LA FUNDACIÓN AROA LLAMANDO AL (93)762.49.60, AL 669.05.75.40 O MANDANDO UN CORREO ELECTRONICO A coordinadora@fundacioaroa.org



www.fundacioaroa.org

www.wankja.blogspot.com

www.fundacioaroa.blogspot.com