

Curso de Conocimiento Personal: 15-17 noviembre 2019

Curso de conocimiento personal



ORGANIZA: Asociación de Voluntariado Viktor Frankl Región de Murcia

DONDE: Casa de Ejercicios Villa Pilar - Calle de La Luz, 58, 30151 Murcia.
Régimen de alojamiento y pensión completa.

CUANDO: Viernes 15 tarde a 14.00 horas domingo 17 de Noviembre 2019

INSCRIPCIÓN: abierta desde 2 de septiembre hasta 9 de noviembre. Plazas limitadas, aceptación por orden de confirmación.

Coste total alojamiento, curso y pensión completa: 120 € asociados y 135 € no asociados. Rellenar hoja de inscripción descargable en la Web de la Asociación:

<https://viktorfranklregiondemurcia.org/>

¿QUE NOS HACE HUMANOS?: un viaje hacia lo que somos

Conductor del curso: Daniel Muñoz Peñas

Experto Logoterapia por la Asociación Española de Logoterapia (formación trienal de AESLO). Terapeuta de “Proyecto Hombre Murcia” desde sus inicios en 1995. Experto en Drogodependencias. por la Complutense. Master en Técnicas Gestálticas. Autor del libro “Viaje a Ítaca, una metáfora para un Programa de Rehabilitación”, así como de varias comunicaciones en congresos. Miembro de AESLO y voluntario de la “Asociación Viktor Frankl de la Región de Murcia”.

Sobre el curso

Curso de desarrollo personal desde la inteligencia emocional hacia el enfoque espiritual que nos aporta la filosofía de Viktor Frankl. Toda una humanidad se halla en búsqueda de su identidad. Encontrar nuestro lugar en el mundo, nuestra identidad y el sentido de la vida son tareas ineludibles del ser humano.

Un trabajo personal de indagación, de aproximarnos a quienes somos. Un espacio para el encuentro personal en compañía de otros buscadores, que se convertirán en compañeros de viaje, de búsqueda. Con este curso iniciamos una enorme aventura, un viaje hacia nuestra Ítaca interior.

Formato del evento: curso de inmersión en régimen de fin de semana y posterior seguimiento semanal en grupos. Las dinámicas a desarrollar requieren el régimen de alojamiento durante los días 15 a 17 de noviembre, en el mismo lugar del curso.



¿QUÉ NOS HACE HUMANOS?

Un viaje hacia lo que somos

Sobre la Asociación



Viktor Frankl Región de Murcia (CIF G-73963993) es una asociación de voluntariado que nace con el fin de ayudar al ser humano en su necesidad de descubrir el sentido en su vida, especialmente en casos de sufrimiento intenso, crisis profundas, enfermedad, duelo o por una pérdida significativa. Constituida en la ciudad de Murcia por voluntarios experimentados en la relación de ayuda y vinculados a distintos ámbitos profesionales, se presenta como una asociación de voluntariado con espíritu solidario, apolítica y aconfesional. Esta asociación pretende establecer vínculos con otras asociaciones y entidades nacionales e internacionales que compartan el ideario y las aportaciones de la logoterapia, de acuerdo con los directrices del centro internacional Viktor Frankl Institute de Viena (www.viktorfrankl.org).

Nuestra Asociación toma el nombre del psiquiatra austriaco creador de la tercera escuela vienesa de psicoterapia. Frankl fue superviviente de cuatro campos de concentración, y autor del conocido libro “El hombre en busca de sentido”. Fundó la Logoterapia: una rama de la psicoterapia que está centrada en la búsqueda de sentido y que da una gran importancia a la dimensión espiritual del ser humano y a los valores y tareas que éste puede realizar en cada momento.

Web: <https://viktorfranklregiondemurcia.org/>

Metodología y contenidos curso

METODOLOGÍA:

Combinación de exposiciones de contenidos teóricos, trabajo de reflexión personal, trabajo en dinámicas de grupos pequeños y ejercicios de meditación. Sirviéndonos como hilo conductor las dos epopeyas de Homero: La Iliada y la Odisea. Y todo ello imbuido de la Logoterapia de Viktor Frankl que estará presente como telón de fondo del trabajo que realicemos. Al mismo tiempo nos apoyaremos en los conocimientos que tenemos acerca de la evolución de nuestro cerebro.

CONTENIDOS:

- ✓ Nuestro punto de partida serán las propias ideas que cada uno tiene acerca de su identidad como humano.
- ✓ Las identificaciones que a lo largo de nuestra vida nos apartan de nuestra verdadera identidad.
- ✓ Enfrentar dos estrategias para el trabajo de conocimiento personal: la lucha de frente y el viaje, como metáforas de dos estilos diferentes de abordaje: el occidental y el oriental.
- ✓ En el viaje hacia nuestra identidad vamos a tener en cuenta las cartas que nos ha dado la vida, tanto sea en forma de fortalezas como de debilidades.
- ✓ Analizaremos las dos formas que solemos utilizar para jugar con esas cartas que nos ha dado la vida: evitándolas o afrontándolas.
- ✓ Proceso de formación de nuestra personalidad. El equilibrio de los diferentes estados de la personalidad.
- ✓ Las distracciones y trampas que nos apartan de nuestros objetivos.
- ✓ El viaje de nuestro cerebro hacia la sutileza.
- ✓ Práctica de ejercicios de silenciamiento y meditación.
- ✓ La espiritualidad: la dimensión que nos identifica como humanos:
- ✓ Aprendiendo a despedirse, a perder, a soltar.