

TALLER VIVENCIAL ONLINE:

“Sentido, Valores y Libertad: Taller de vida con Elisabeth Lukas”.



INICIO DEL TALLER	EL 5 DE NOVIEMBRE (miércoles de 19,30 a 21.00 horas).
DIRIGIDO A	-A toda persona que busca vivir de forma más consciente, auténtica y con sentido . No es necesario tener conocimientos previos de Logoterapia .
INTRODUCCIÓN	-En tiempos de incertidumbre, apatía o sobre exigencia, muchas personas se enfrentan a una pregunta esencial: <u>¿Tiene sentido mi vida?</u> -Este taller vivencial, basado en la Logoterapia desarrollada por Viktor Frankl y profundizada por la psicoterapeuta Elisabeth Lukas , es una invitación a <u>descubrir o redescubrir tu capacidad interior de orientar tu vida con libertad, responsabilidad y propósito</u> .
OBJETIVOS	1.- Vivir la experiencia grupal desde la libertad y responsabilidad de nuestras propias exposiciones. 2.- Facilitar un documento donde se invitará a la expresión de nuestros acontecimientos, sean positivos o negativos, que nos afectan en nuestro día a día. 3.- Desaprender para <u>aprender y conocer el sentido</u> de nuestra propia existencia. 4.- <u>Familiarizarse con la Logoterapia y la importancia del sentido de la vida</u> a lo largo del trabajo en grupo.
METODOLOGÍA	-A lo largo de 12 encuentros (sesiones), nos adentraremos en los pilares del pensamiento logoterapéutico y en herramientas concretas para enfrentar el <u>sufrimiento, el vacío existencial, las decisiones personales, el amor, la muerte y el llamado profundo de la vida</u> . -Cada encuentro abordará un tema clave desde una perspectiva existencial , con exposiciones breves, dinámicas vivenciales, espacios para la <u>reflexión personal, el diálogo grupal</u> y ejercicios prácticos...
CONTENIDOS DEL	1.- Conociendo la Logoterapia. El sentido como fuerza sanadora y guía interior.

TALLER	2.- <u>Libertad interior</u>. La capacidad de elegir actitud ante la vida. 3.- <u>Actitud ante el sufrimiento</u>. Transformar el dolor en crecimiento. 4.- <u>¿Quién soy yo realmente?</u> Autoconocimiento desde el espíritu. 5.- <u>Autenticidad y responsabilidad</u>. Ser quien realmente soy, asumiendo mi vida. 6.- <u>Enfrentando el vacío existencial</u>. Del sinsentido a la plenitud. 7.- <u>Mis valores fundamentales</u>. Descubrir lo que da dirección a mi vida. 8.- <u>Vocación y llamada personal ante la vida</u>. Escuchar lo que la vida me pide. 9.- <u>Amor y sentido en las relaciones</u>. Vincularse desde el corazón y la verdad. 10.- <u>Resiliencia y actitud valiente en la vida</u>. Afrontar la vida con coraje. 11.- <u>La muerte como maestra de vida</u>. Vivir con conciencia de finitud. 12.- <u>Mi plan de vida con sentido y propósito</u>. Integrar y proyectar lo vivido. EVALUACION FINAL DEL TALLER.
COORDINADOR:	MIGUEL CUARTERO (LOGOTERAPEUTA Y ORIENTADOR FAMILIAR. Miembro fundador y colaborador de la Asociación Viktor Frankl Región de Murcia).
DURACIÓN TALLER:	12 SESIONES.
PLATAFORMA	El taller se desarrollará a través de la Plataforma ZOOM .
FECHA DE INICIO:	5 de noviembre, miércoles (las sesiones serán QUINCENALES).
SESIONES TALLER:	19 noviembre, 3 y 17 de diciembre; 14 y 28 de enero; 11 y 25 de febrero; 11 y 25 de marzo; 15 y 29 de abril.
HORARIO TALLER:	De 19.30 a 21.00 horas (cada sesión durará 90 minutos).
Nº DE ASISTENTES:	Un máximo de 12 personas – mínimo 8 (por orden de inscripción).
PRECIO TALLER:	GRATUITO
INSCRIPCIÓN PREVIA:	correo@viktorfranklregiondemurcia.org Enviar una copia de la hoja de INSCRIPCIÓN RELLENADA con los siguientes datos: NOMBRE Y APELLIDOS, Nº DE TELÉFONO Y EL CORREO ELECTRÓNICO En breve, una persona de la Asociación se pondrá en contacto con cada solicitante para informarle de los detalles relacionados con el taller.
CREACIÓN DE UN GRUPO DE WASSAP:	-Se creará un <u>chat de wassap</u> para la gestión de la actividad (poner avisos, informaciones y documentos de interés para todos).
ORGANIZADOR:	ASOCIACIÓN VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA
WEB:	https://viktorfranklregiondemurcia.org/

HOJA DE INSCRIPCIÓN EN ESTA ACTIVIDAD:

NOMBRE Y APELLIDOS	
Nº DE TELÉFONO	
EMAIL.	

Autorizo a la Asociación VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA a usar mis datos para la organización de esta actividad.

Murcia a..... de.....de 202...

(FIRMA)