



Abril 2021

## INVENTARIO PERSONAL

### "Gestión emocional de las relaciones interpersonales II"

Un curso que propone una revisión del entrenamiento adquirido en "El Foco hacia mí" y una profundización de las claves que me llevan a despertar la conciencia y conectar conmigo para estar presente.

Tras el curso "El Foco hacia mí" y una vez aprendidos los recursos para conectar con uno mismo, ahora toca ponerse a practicar. Una forma de ponerlos en práctica es realizar EL INVENTARIO PERSONAL que es una revisión del entrenamiento iniciado en "El foco hacia mí" y profundiza en los recursos trabajados compartiendo un espacio y un tiempo con otros.

#### OBJETIVOS

- ✓ Revisar las claves emocionales trabajadas en el "Foco hacia mí": Pensamientos, sentimientos y decisiones.
- ✓ Profundizar en el funcionamiento del EGO en mi vida
- ✓ Identificar miedos
- ✓ Ahondar en el descubrimiento de QUIEN SOY

#### CONTENIDOS

- **Revisión de las claves emocionales del "Foco hacia mí"**
  - Momento actual del Entrenamiento
  - Revisión de los recursos emocionales aprendidos
- **Triángulo dramático:**
  - Juegos relacionales
- **De la ambición al sentido**
  - Funcionamiento del EGO
  - El CAMBIO
- **Compartir inventario personal**



## METODOLOGIA

---

Exposición teórica y reflexión personal  
Compartir Inquietudes.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

---

A toda persona que quiera seguir descubriéndose y que haya realizado previamente el curso de "EL FOCO HACIA MI".

Sugerencia: Es recomendable no realizar el inventario acompañado de personas con las que se mantiene un vínculo afectivo grande.

## INMA MERINO



Inma Merino nace en Madrid en 1970 y vive en Barcelona desde el año 2009. Estudió trabajo social y se dedicó profesionalmente a ello a lo largo de ocho años en diferentes ámbitos en especial el sanitario y en concreto en el ámbito de la salud mental. A lo largo de su vida ha estado comprometida con diferentes proyectos de voluntariado.

*"Desde muy pequeña he sido muy sensible al sufrimiento de las personas que vivían situaciones de especial vulnerabilidad".*

Lleva más de veinte años dedicada a la formación de voluntarios y personal de organizaciones y empresas de diferentes ámbitos, en particular el sanitario y el social, en temas de comunicación, habilidades sociales y cognitivas, liderazgo, trabajo en equipo y en especial todo lo relativo a la **Gestión de las Emociones**.



Durante los últimos doce años, toda esta actividad formativa la ha compaginado con la coordinación y gestión de proyectos de voluntariado en la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios.

*“Todo esto forma parte de un currículum lleno de aciertos y desaciertos, de logros y fracasos, de algún que otro título, y de alguna que otra teoría interesante para contar. Pero lo que marca un antes y un después en mi vida es descubrir que mi propia forma de interpretarla y vivirla me ha generado mucho dolor y vacío. Verlo, querer **ir a por Inma**, redescubriéndome cada día a través de mi propia experiencia, es mi mayor interés.*

*Me siento llamada a compartir y ofrecer a otros esta propuesta de “cambio de surco” que también me ofrecieron otros a mí. A través de mis cursos y encuentros de formación en formato convivencial, de manera sencilla y desde la clave del compartir, te propongo vivir esta invitación al cambio personal.”*

## **FECHA Y HORARIO**

---

**9, 10 y 11 de abril 2021**

### **Viernes 9**

La llegada es partir de las 18,30h, (hasta la hora de la cena es tiempo libre)

20,30h: Cena

21,45h: Comienzo del inventario:

- “Vamos a hacer un inventario”
- Entrega del cuaderno para realizar el inventario personal

22,45h: Fin de la jornada

### **Sábado 10**

09,00h Desayuno

10,00h Inicio de la Jornada:

- Ronda de inquietudes
- Recordatorio Juego de cartas
- Triángulo Dramático

12,00h Pausa-tiempo personal

12,40h Espacio para COMPARTIR

14,00h Comida

16,30h Continuamos:

- Ronda de inquietudes
- Exposición: 1ª parte “DE LA AMBICIÓN AL SENTIDO”



17,00h Espacio para COMPARTIR  
 18,00h Pausa- Tiempo personal  
 18,40h Espacio para COMPARTIR  
 20,30h Cena  
 22,00h Espacio para compartir

### **Domingo 11**

9h: Desayuno

10,00h Inicio de la jornada: Ronda de inquietudes

- Exposición: 2ª parte "DE LA AMBICIÓN AL SENTIDO"

12,00h: Pausa y tiempo personal

12,40h COMPARTIR INVENTARIO

14,00h Comida

Salida a partir de las 15h

## **LUGAR**

### **Casa de Espiritualidad Santa Elena**

La Casa de Espiritualidad Santa Elena se encuentra en el hermoso y apacible Valle de Solius, en el municipio de Santa Cristina d'Aro (Costa Brava, Girona). Es un espacio cómodo y acogedor para la celebración de convivencias, encuentros y ejercicios espirituales.



### **Casa de Espiritualidad**

### **Santa Elena**

Carretera de Santa Cristina d'Aro  
 17246 SOLIUS – GIRONA

Tel.972837021

<http://www.casa-santa-elena.org>

La Casa de Espiritualidad Santa Elena está rodeada de amplias zonas ajardinadas que abren las vistas a un entorno natural excepcional para gozar de la paz y el silencio: el Valle de Solius.

El Valle de Solius (Santa Cristina d'Aro, Girona) es considerado como uno de los espacios más emblemáticos de la Costa Brava por su riqueza natural, paisajística y patrimonial. Con el encanto de ser además uno de los entornos más inalterados de la comarca.

Durante los últimos años la comunidad de Solius se ha destacado como defensora de estos parajes naturales, que se han visto amenazados por proyectos de urbanización.

Cercano a la Casa de Espiritualidad Santa Elena se encuentra el Monasterio Cisterciense, fundado en 1967 por un grupo de monjes provenientes del Monasterio de Poblet, y edificado sobre la base de la iglesia parroquial de Solius, construida en el siglo XVIII a partir de una iglesia románica del siglo X o XI.



## Instalaciones

Habitaciones individuales con baño privado





## Cómo llegar

### En transporte público

Renfe:

Hasta la Estación de Girona

Autobuses

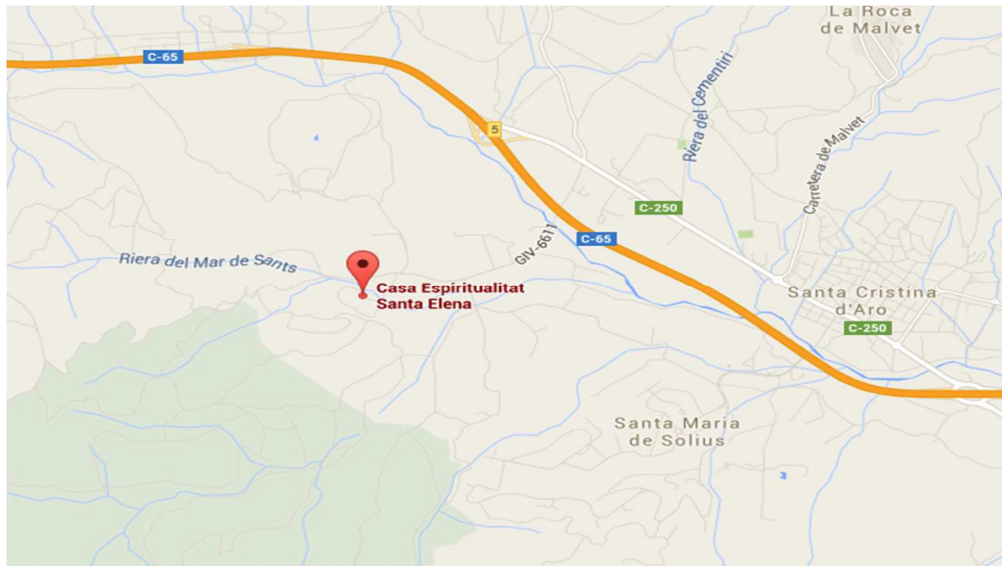
Empresa TEISA, desde Girona hasta Santa Cristina d'Aro. Si se lo solicita, se apea en el cruce de Solius (2 km.)

Desde Barcelona: Autobuses de la empresa SARFA, desde Estación del Norte hasta la Estación de Santa Cristina d'Aro. La estación del tren y la estación general de autobuses de Girona se comunican.

### En Transporte privado

A Solius se llega por un desvío (muy cerca de Santa Cristina d'Aro) en la carretera de Girona a Sant Feliu de Guíxols.





## PRECIO

---

Todo incluido: De viernes a domingo. Formación y alojamiento.

265€ en habitación individual

240€ en habitación doble

## SOLICITUD DE PLAZA

---

Para solicitar una plaza ha de enviar un email a: [formacion@inmamerino.com](mailto:formacion@inmamerino.com) recibirás un email de respuesta con la disponibilidad de plaza y el procedimiento para formalizar la matrícula.

El número de asistentes al curso estará en función de la normativa vigente para cumplir con las adecuadas medidas de protección y seguridad así como el espacio de la sala de formación y los espacios comunes.

La concesión de la plaza se hará por orden de inscripción.

## CONTACTA

---

Para cualquier aclaración puede enviar un email a: [formacion@inmamerino.com](mailto:formacion@inmamerino.com)

Para ampliar información puedes entrar en: [www.inmamerino.com](http://www.inmamerino.com)

