



"INVENTARIO PERSONAL"

24, 25 y 26 de mayo 2019

Casa de Espiritualidad Santa Elena - SOLIUS -Girona

Tras el curso "EL FOCO HACIA MI" y una vez aprendidos los "recursos para conectar conmigo", ahora toca ponerse a practicar. Una forma de ponerlos en práctica es realizar EL INVENTARIO PERSONAL que es una revisión de vida (y no un curso de formación) compartiendo un espacio y un tiempo con otros.

El requisito fundamental es QUERER COMPARTIR CON OTROS PARA COMPROMETERME CONMIGO en el "surco nuevo" de mi vida.

OBJETIVOS

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

METODOLOGÍA

- ✓ Exposición teórica y reflexión personal
- ✓ Compartir Inquietudes.

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 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.”

Horario

VIERNES 24

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”
- Ejercicio 1
- Entrega del cuaderno para realizar el inventario personal

23,00h Fin de la jornada

SÁBADO 25

09,00h Desayuno

10,00h Inicio de la Jornada

- Ronda de inquietudes
- Ejercicio 2
- Recordatorio Juego de cartas
- Triángulo Dramático
(entrega pautas para reflexión)

12,00h Pausa-tiempo personal

12,40h Espacio para COMPARTIR

14,00h Comida

16,30h Exposición: 1ª parte “DE LA AMBICIÓN AL SENTIDO” y entrega pautas para reflexión

17,00h Espacio para COMPARTIR y entrega pauta para reflexión

18,00h Pausa- Tiempo personal

18,40h Espacio para COMPARTIR y entrega pauta para reflexión

20,30h Cena

22,00h Espacio para compartir

DOMINGO 26

9h: Desayuno

10,00h Inicio de la jornada

- Ronda de inquietudes
- Exposición: 2ª parte "DE LA AMBICIÓN AL SENTIDO" y entrega pautas para la reflexión

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 y/o dobles 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 SantFeliu de Guíxols.

PRECIO

Todo incluido: Formación y alojamiento (pensión completa en habitación individual con baño) 260€ en habitación individual y 235€ en habitación doble

FORMA DE PAGO

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

Fecha tope de inscripción 15 de abril 2019

El mínimo de asistentes al curso para su realización será de 15 y el máximo de 30. La concesión de la plaza se hará por orden de inscripción.

CONTACTA

Para cualquier aclaración puede enviar un email a: formacion@inmamerino.com