

# GRUP DE TROBADA

I

## DESENVOLUPAMENT PERSONAL



### Què és?

**Grup de Trobada** per a una **comunicació conscient** i en profunditat, on podem conèixer-nos més, créixer i aprendre de les **ressonàncies emocionals** que tenen lloc en un grup d'aquest estil. Les terapeutes, fem el grup per permetre que s'aprofundeixi en el **desenvolupament personal**, a partir dels principis de la **Teràpia Centrada en la Persona** de Carl Rogers. Considerada dins de la **Psicologia Humanista**, comparteix amb aquesta la concepció positiva i dinàmica de la persona, dóna primacia al caràcter subjectiu de la seva existència, i defensa valors tan essencialment humans com la llibertat, la responsabilitat i la consciència com a base del canvi terapèutic.

La **Gestalt** és una teràpia **existencial**, que té com a objectiu principal que la persona prengui consciència de l'experiència actual i de tot allò que sent, "**l' aquí i ara**",

### Què proposem?

Sessions **quinzenals**, amb un format mixt. Comencem amb una dinàmica de **presa de consciència** i seguim amb un **grup de trobada** on compartim experiències i emocions en un espai segur i de contenció.

### Per qui?

Recomanat per a qualsevol, que vulgui conrear les seves **capacitats de comunicació, empatia** i **connectar** amb si mateix i amb els altres de manera positiva. Es realitza mitjançant un **creixement personal** i un augment i millora de la comunicació en les relacions interpersonals.

### Calendari

**10 de gener 2012 – 20 de març 2012**

### Següents trobades:

**Quinzenalment** els **dimarts** de **18.30** a **20.30**

Opcional **1** sessió de **8 hores** a concretar data

Compromís trimestral

### Centre:

**Essència**, c/Ramón i Cajal, n1, Local, Sant Just Desvern

### Informació-Inscripció:

639 402 908 / [carolinecopestake@gmail.com](mailto:carolinecopestake@gmail.com)

### Inversió:

**15 €** per sessió. (90€/trimestre)

### Facilitat per:

**Caroline Copestake:** Psicòloga i Psicoterapeuta individual i Grupal. Col.Num. 19.403,

Especialista en Psicoteràpia Centrada en la Persona (Carl Rogers) i en Psicoteràpia Gestàltica per l'Institut d' Interacció, Barcelona.

Nivell III de Focusing per Instituto Español de Focusing, Formació en Bioenergètica.

Doula i Acompanyament a la maternitat.

<https://3delama.wordpress.com>