

Taller Vivencial de Escritura Terapéutica: “Palabras que sanan”

(Explorando-nos a través de la escritura)

Te invitamos a un Taller de Escritura Terapéutica que te posibilite –a partir de textos motivadores y del empleo de distintas técnicas de exploración personal y de escritura- recorrer tu mundo interior y exterior, navegar por la unidad multidimensional que te constituye, y darle entidad a través de la palabra escrita y oral.

Podrás compartir los escritos que desees por e-mail con quien coordine tu taller de manera quincenal y se propondrá la realización de un encuentro grupal a mitad del taller y otro hacia el final, para compartir resonancias y experiencias...

El taller se despliega en dos niveles de recorrido vital, cada uno de ellos dura dos meses y medio y están preparado para trabajar con propuestas de actividades quincenales.

Destinatarios: Abierto a todo público con interés de realizar un camino de exploración vital personal y de sanación interior. No posee prerequisites.

Nivel 1: **Inicio 1 julio 2022.** 1er Nivel (julio-septiembre).

Costo del nivel (dos meses y medio): 59 euros Europa y 24 euros América.

Apúntate: www.challengeinternacional.com

1er Nivel: Ejes de Trabajo

- 1- **El aquí y el ahora:** Tomando conciencia de quién soy y de mi necesidad de sanación interior. Sanando mi relación conmigo.
- 2- **Mi historia 1:** Sanando los hitos importantes de mi vida.
- 3- **Mi historia 2:** Sanando mi infancia y adolescencia.
- 4- **Mi historia 3:** Sanando mis pérdidas 1. Las personas con las que he compartido mi vida.
- 5- **Mi historia 4:** Sanando mis pérdidas 2. Las circunstancias dolorosas. La salud. Mis proyectos. Lo que no fue. Etc.

2do Nivel: Ejes de trabajo

- 6- **Mi área emocional:** Sanando mis emociones.
- 7- **Mi presente en Acción:** Sanar mi vida presente.
- 8- **Mi área trascendente 1:** Sanando mi relación con los otros.
- 9- **Mi área trascendente 2:** Sanando mi relación con El Otro / Lo Otro.
- 10- **Miramos hacia adelante...** Construyendo sanamente el futuro.

Duración y Metodología del Taller: El taller se despliega en dos niveles, cada uno de ellos de dos meses y medio de duración. Se realizarán 5 propuestas de trabajo en cada nivel, con frecuencia quincenal. (Texto/s de Lectura; Preguntas sugeridas para la exploración personal; Técnicas sugeridas para trabajar). Se utilizarán técnicas sencillas de escritura y expresión que no requieren de una explicación compleja.

Cada participante escribirá para sí todo aquello que le motiven los “disparadores” de esa quincena y, compartirá por mail con su coordinador, aquello que desee. El coordinador será “su caja de resonancias personal” estableciendo un feedback.

Se propondrán dos encuentros grupales online por nivel (uno hacia la mitad y otro hacia el final) para compartir las resonancias y el camino personal de cada uno. Cada participante podrá tener también DOS encuentros personales online a pactar con su tutor a lo largo del desarrollo del taller.

Lo que hay que tener en cuenta para este taller...

1. **Tiempo**: Fundamental reservar tiempo para escribir, para contactar con tu interioridad, mirarte, resonar, dejarte interpelar y dejarte fluir...
2. **Cuaderno personal**: Puedes destinar para ello hojas movibles en una carpeta, un cuaderno, libreta, lo que a ti te resulte más cómodo. E ir apuntando tus reflexiones, preguntas, ideas, dibujos, colocándoles fecha por si más adelante desees volver a ellas. Elegir un bolígrafo con el que te resulte cómodo escribir y, si te gustan los colores, puedes tener una linda cartuchera con útiles... Hay personas a las que les gusta escribir en el ordenador –si eres de ellas, adelante-, sin embargo, la recomendación es aprovechar lo “manual”, que permite anotaciones marginales, signos, pequeños dibujos, etc.
3. **Animarte**: No se trata de una escritura con objetivos literarios sino terapéuticos. Crea tus propias formas a partir de las propuestas; anímate a darle tu toque personal. Transfórmalo en arte, créalo... el objetivo de la convocatoria es al contacto interior y a la expresión. ¡Anímate!
4. **Música**: Puedes ponerte música de fondo que te ayude a la relajación y concentración en la tarea.
5. **Compartida**: Aprovechar la oportunidad de tener en alguien “un espejo” o “una caja de resonancia” es uno de los aspectos más terapéuticos. Es por ello que te invitamos a compartir tus escritos con tu coordinador/a y a aprovechar la oportunidad de los encuentros virtuales.
6. **Aprovechamiento**: Antes de iniciar con cualquier actividad propuesta para la semana, lee primero toda la propuesta semanal. Esto te permitirá tener un panorama más claro de las propuestas de abordaje, e ir eligiendo de acuerdo con lo que vayas necesitando en cada momento. No existe un “orden determinado”, son propuestas diferentes –entre las que puedes optar- para trabajar sobre el eje que se sugiere abordar.