



TALLER VIVENCIAL DE ESCRITURA TERAPÉUTICA: “Palabras que sanan”

Recorre tu
mundo interior
y exterior,
dándole sentido
a través de la
palabra.

Inscripción: www.challengeinternacional.com

TALLER VIVENCIAL DE ESCRITURA TERAPÉUTICA: “PALABRAS QUE SANAN”

¿Qué es?



Es un curso práctico en el que, a partir de textos motivadores y del empleo de distintas técnicas de exploración personal y de escritura, podrás 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.

Beneficios

- Tomar mayor conciencia de uno mismo y a conocerse mejor.
- Detectar las propias necesidades, revisar los mandatos y creencias aprendidas.
- Reflexionar sobre aquello que genera malestar en tu vida.
- Mejorar tus vínculos personales.
- Sanar heridas “que reclamen atención”.
- Abordar pérdidas no elaboradas y proyectarte hacia objetivos de vida concretos que desees alcanzar.

Destinatarios

Abierto a todo público con interés en realizar un camino de exploración vital personal y de sanación interior.

TALLER VIVENCIAL DE ESCRITURA TERAPÉUTICA: “PALABRAS QUE SANAN”



CHALLENGE
Internacional

Duración y Metodología:

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” 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, para compartir las resonancias y el camino personal de cada uno. Cada participante podrá tener también dos encuentros personales online con su tutor a lo largo del desarrollo del taller.

TALLER VIVENCIAL DE ESCRITURA TERAPÉUTICA: “PALABRAS QUE SANAN”

**¿Qué
necesitas?**

1. Tiempo:

Fundamental reservar tiempo para escribir, para contactar con tu interioridad, mirarte, resonar, dejarte interpelar y dejarte fluir...

2. Cuaderno personal:

Puedes destinar hojas sueltas en una carpeta, cuaderno, libreta... lo que a ti te resulte más cómodo. Elegir un bolígrafo con el que te resulte cómodo y, si te gustan, puedes usar varios colores. Si lo deseas puede usar el ordenador, pero la recomendación es aprovechar lo “manual”, que permite anotaciones, signos, dibujos, etc.

3. Ánimo para darle tu toque personal:

No se trata de una escritura con objetivos literarios sino terapéuticos. Crea tus propias formas a partir de las propuestas, animate a darle tu toque personal, transfórmalo en arte, créalo...

4. Música, si lo deseas:

Puedes ponerte música de fondo que te ayude a la relajación y concentración en la tarea.

5. Compartir:

Aprovechar la oportunidad de tener en alguien “un espejo” o “una caja de resonancia” es uno de los aspectos más terapéuticos. Te invitamos a compartir tus escritos con tu coordinador y a aprovechar la oportunidad de los encuentros virtuales.

6. Aprovechar las diferentes propuestas:

Lee primero toda la propuesta semanal para tener un panorama más claro de las propuestas de trabajo y poder elegir las 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.

Taller Vivencial de Escritura Terapéutica: “Palabras que sanan” (Explorando-**nos** a través de la escritura)

Niveles y ejes de trabajo:

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

1-Mi área emocional: Sanando mis emociones.

2-Mi presente en Acción: Sanar mi vida presente.

3-Mi área trascendente 1: Sanando mi relación con los otros.

4-Mi área trascendente 2: Sanando mi relación con El Otro / Lo Otro.

5-Miramos hacia adelante... Construyendo sanamente el futuro.

**Donativo mínimo: - 59 € Europa, EE. UU. y Canadá.
- 24 € resto de países.**

Inscripción: www.challengeinternacional.com

