

Connecta amb el teu ikigai a través del joc conscient SOL/OR2

OBJECTIUS

- Descobrir el procés de les emocions i saber gestionar-les. Aprendre a reconèixer
- el llenguatge del cos: sensacions, emocions.
- Augmentar la confiança en les nostres impressions. Escoltar les intuïcions i obrirnos
- a la inspiració.
- Alliberar bloquejos i resistències per connectar amb la força interior.
- Equilibrar el món interior amb la vida social i laboral
- Integrar la creativitat en les relacions de treball

PERFIL PARTICIPANTS

Persones en procés de recerca de feina, de transició professional i/o atur de llarga durada que estan obertes a explorar les emocions i integrar el seu propòsit personal i laboral, tot millorant l'autoestima.

METODOLOGIA

Utilitzem el joc conscient com a eina de connexió amb nosaltres mateixos/es i amb l'entorn. Les sessions estan dissenyades en format de taller experiencial, en els quals utilitzarem diferents materials plàstics i recursos per afavorir la creativitat i el treball profund. També treballem amb tècniques de visualització i mindfulness.

Ens inspirarem en elements del llibre "Ikigai: Els secrets del Japó per a una vida llarga i feliç" de Francesc Miralles i Héctor Garcia.

L'activitat s'ha previst en format presencial però es pot adaptar al format virtual si es considera pertinent. Les facilitadores portaran el material de joc a base de peces reciclades de Lego, Playmòbil, cartes de Dixit, postits, material plàstic, etc.

CONTINGUTS

Continguts - Sessió Presencial 1

- Descripció del recorregut "A LA CERCA DE LA VEU DE L'IKIGAI" - 1h
- La saviesa de les emocions: por/curiositat, ràbia/ assertivitat i tristesa/ transcendència - Hores sessió: 1
- Emociona't": Escoltar, sentir i transformar les emocions - Hores sessió: 2 4-
- "Les tres I": Instint, Intuïció i Inspiració - Hores sessió: 1

Continguts - Sessió Presencial 2

- "Tu ets molt més": Creativitat i Ikigai - Hores sessió: 1
- "Deixa que el teu propòsit s'expressi" - Hores sessió: 2
- "Acoloreix la teva vida" - Hores sessió: 1
- "Juguem a quin color em poso avui?" - Hores sessió: 1

Continguts - Sessió Presencial 3

- "El batec de la vida": Deixar anar i prendre l'aire - Hores sessió: 1
- "Ballem": L'equilibri entre dintre i a fora - Hores sessió: 1
- "Ikigais en concert": cooperació i treball en equip des del nostre Ikigai -1h
- Fluir a la vida i al món laboral - Hores sessió: 2