

21123.01

SABER DEL SILENCI PER SABER ESTAR

Àrea: Sòcio-educativa

PRESENTACIÓ

“-Maestro, ¿dónde está Dios?

-Aquí mismo.

-¿Dónde está el paraíso?

- Aquí mismo.

- ¿Y el infierno?

- Aquí mismo. Todo está aquí mismo. El presente, el pasado, el futuro, están aquí mismo. Aquí está la vida y aquí está la muerte. Es aquí donde los contrarios se confunden.

- ¿Y yo dónde estoy?

- Tú eres el único que no está aquí.”

(Alejandro Jodorowsky)

Aquesta breu reflexió emmarca la següent formació. Es proporcionaran eines per a poder educar en el silenci com a camí cap al benestar personal i amb els altres i la seva entrada a la dimensió interior.

DESTINATARIS

Aquesta formació s'adreça a docents de totes les etapes, equips directius, psicòlegs, pares, mares i a tothom que vulgui endinsar-se en la pràctica del silenci com a eina d'acompanyament i creixement espiritual.

És una formació pràctica que requereix no només una estona presencial, sinó també un treball personal i quotidià, ja que és en la pràctica del silenci on trobem la plenitud del nostre ésser.

OBJECTIUS

- Acompanyar en l'aprenentatge i en la pràctica del silenci. Identificar el silenci i els diferents nivells.
- Ser conscient del propi cos, de la pròpia ment i de l'entorn.
- Estar present en el moment actual, aquí i ara.
- Acceptar-se a un mateix i a les altres persones.
- Ajudar, a través de diverses tècniques de meditació, a desenvolupar competències com l'atenció, la concentració, l'amabilitat, la bondat, l'agraïment i la compassió vers un mateix i els altres.
- Ajudar a enfortir l'atenció i la consciència per millorar la capacitat d'identificar allò que passa, allò que em passa i allò que em traspasa, per dins i fora.
- Donar eines per endinsar-nos en el que som per tal de gaudir dels beneficis d'acompanyar i de fer créixer la nostra dimensió interior.
- Convidar i acompanyar a fer experiència de la Presència que habita en el nostre interior.

CONTINGUTS

1. Què és el Silenci?
2. Nivells de silenci.
3. La respiració: aquietar cos i ment.
4. Dimensió del benestar i dimensió interior.
5. L'acceptació. La confiança. La bondat, l'amabilitat, l'agraïment. La compassió.
6. La Presència que habita en el nostre interior.

FORMADORA

Anna M Rifà, Llic. en Història (UAB). Estudis de filologia clàssica. Postgraduada en Pastoral Educativa i en Acompanyament Espiritual (URL). Formadora de la FECC i de la Fundació Vedruna Catalunya Educació. Professora del Postgrau *Educación Interioridad* (Univ.La Salle Madrid i Irún). Professora del Màster REMIND (UB). Professora de l'Escola d'Estiu Blanquerna. Formadora d'ESADE. Creadora i responsable del programa Escola Vedruna, escola atenta. Professora i instructora de pràctica de l'atenció plena (Mindfulness i Compassió en l'Educació). Docent a l'escola Vedruna-Vall de Terrassa.

INICI

7 de setembre de
2021

FI

5 d'octubre de
2021

DURADA

6 hores

CALENDARI I HORARI

7 i 21 de setembre, i 5
d'octubre de 2021,
de 18h a 20h

MODALITAT

Aula virtual (sincrònica)

LLOC D'IMPARTICIÓ

Formació virtual

Abans del curs els participants rebran un mail amb instruccions per accedir a la plataforma de la formació.

PREU

58€

Veure l'apartat condicions econòmiques

FINANÇAMENT

Bonificable

Veure l'apartat condicions econòmiques

FORMADORA



Anna M Rifà

INSCRIPCIÓ I CONDICIONS ECONÒMIQUES

Preu i inscripcions

- L'import d'aquesta acció formativa és de **58€ per participant**. Hi ha un **25% de descompte per als participants autònoms de les entitats adherides a la FECC**.
- **Aquesta formació és bonificable, per un import màxim de 58€ per participant** (sempre que es compleixin totes les condicions (veure l'apartat "Bonificacions de la matrícula")
- Les sol·licituds d'inscripció a accions formatives es formalitzaran a través del formulari que trobareu a la web de la FECC www.escolacristiana.org en l'apartat Formació. O accedint directament a: <http://blogs.escolacristiana.org/formacio/llicitat-de-cursos/>
- **En el cas d'escoles adherides a la FECC**, i si el participant no ens ha indicat el contrari, facturarem l'import d'aquesta formació a l'escola/entitat un cop iniciat el curs (allà us indicarem la forma de pagament, habitualment mitjançant REBUT DOMICILIAT).
- **Si l'escola NO es fa càrrec del pagament o el participant NO pertany a cap escola adherida a la FECC** (cal que ens ho indiqueu fent un mail a formacio@escolacristiana.org) caldrà que, un cop realitzada la inscripció, seguïu les instruccions del correu que rebreu, en el qual, i si queden places disponibles, us indicarem que feu una transferència per l'import de l'activitat al número de compte ES32 2100-3200-94-2201233517, indicant en el concepte el codi del curs i els vostres cognoms. Haureu d'enviar el comprovant de la transferència a formacio@escolacristiana.org
- El període hàbil d'inscripció es clourà **quan ja no quedin places disponibles** i, com a molt tard, dos dies abans de l'inici de l'acció formativa. Les accions que no tinguin el nombre mínim d'inscripcions s'hauran de suspendre, prèvia comunicació a les persones inscrites.

Baixes

Si es notifica la baixa a la FECC per correu electrònic **3 dies abans** de l'inici l'acció formativa, no es facturarà la formació i en cas d'haver fet el pagament es retornarà l'import. En cas de comunicar per escrit la baixa **entre 3 dies abans de l'inici i el dia anterior**, es cobrarà un 20% de l'import del curs. En cas d'avisar **el mateix dia o bé no assistir** al curs, es cobrarà tot el preu del curs.

Documentació a enviar a la FECC prèviament a la realització del curs (IMPRESINDIBLE)

- **Full d'inscripció** signat i segellat pel titular del centre. Aquest full podeu obtenir-lo un cop us haguem confirmat la vostra inscripció anant a l'apartat "**Formació**" de la pàgina web, entrant a "**Cursos en els quals la teva inscripció ha estat acceptada**" i clicant al símbol (+).
- Document d'**Informació a la Representació Legal dels Treballadors** (només per als participants dels centres que bonifiquin). El model podeu obtenir-lo al web, clicant a: <http://blogs.escolacristiana.org/formacio/aspectes-practics/> En cas que l'entitat ja hagi lliurat aquest document en un curs anterior fet dins de l'actual exercici, no cal tornar-lo a lliurar.
- **Certificat de cost salarial** del participant (excepte autònoms i participants d'entitats no adherides a la FECC, o participants que hagin demanat expressament que NO els tramitem bonificació). El model podeu obtenir-lo al web, clicant a: <http://blogs.escolacristiana.org/formacio/aspectes-practics/>

Certificat d'assistència

Per rebre el certificat d'assistència cal haver assistit a un 75% de la docència presencial o de les aules virtuals, i en cas que hi hagi teleformació haver aprovat també aquesta part (segons la valoració del formador). També és imprescindible haver lliurat la documentació del curs (documentació indicada a l'apartat anterior).

Bonificacions de la inscripció

- **IMPORTANT!** Per bonificar aquesta formació cal que l'entitat/escola disposi de remanent de crèdit de formació (si voleu que us consultem el crèdit que us queda per aquest any, feu-nos un correu a gestio@escolacristiana.org)
Per tal de poder-vos bonificar l'import corresponent, cal haver fet prèviament els tràmits. Nosaltres realitzem automàticament els tràmits per a les escoles adherides a la FECC, i un cop finalitzada la formació us enviarem l'import exacte a bonificar. Si no sou entitat adherida a la FECC però voleu que us fem aquesta gestió (cost de la gestió: 11€/participant) cal que ens ho demaneu a: gestio@escolacristiana.org
- L'aplicació d'aquesta bonificació està subjecta a la normativa de bonificacions: *Real Decreto 694/2017, de 3 de julio* i *Ley 30/2015, de 9 de septiembre*
No podran ser objecte de bonificació: les inscripcions fora de termini, les participacions que no arribin al 75% d'assistència de la part presencial o aula virtual, la no superació de la part de Teleformació (en cas que n'hi hagi), la participació dels Autònoms, les inscripcions en les quals el participant (particularment) hagi pagat alguna quantitat.