«EMOCIONA i CONSTRUEIX DES DELS VALORS»

Fundación No Somos Invisibles
NIF: G67424358
Tel. 655 810 001 / e-mail: aliciagruas@nosomosinvisibles.org

¡Trencant esquemes!

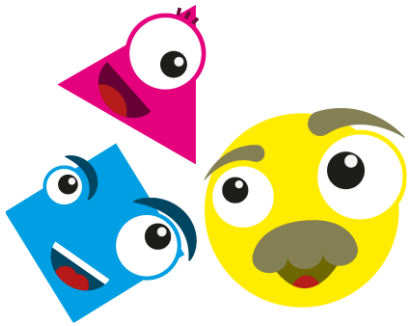
PRESENTACIÓ DEL TALLER

A vegades és necessari **trencar amb la rutina per a obrir-nos a altres possibilitats**. Sense adonar-nos anem creant patrons inconscients de comportament i de pensament, que si ens parem a pensar no tenen cap fonament i la majoria de les vegades no ens beneficien.

Amb aquest taller deixarem al descobert moltes d'aquestes inèrcies i **connectarem amb el que de veritat és important.**

OBJECTIUS

- **Sortir de la zona de confort**.
- Connectar amb **valors personals** i superar **creences que ens limiten**.
- **Motivació** i **superació** personal.
- Relativitzar problemes i **veure la part positiva**.
- Generar **autoestima** i **satisfacció**.
- Generar **cohesió** i **sentit de pertinença**.
- **Identificar valors** de l'organització, de l'entitat, etc.



METODOLOGIA

En primer lloc, l'equip de **persones amb paràlisi cerebral** del projecte Active People de la Fundación No Somos Invisibles, ens exposaran a través de les seves experiències de vida, algun dels valors que per a elles ha estat un pilar fonamental per a poder portar una vida plena. Aquesta part suposa una "bufetada de realitat" que ens convida a plantejar-nos molts pensaments i actituds.

En segon lloc, **convidarem a les persones participants a identificar on estan en aquests moments els seus interessos, que és allò que els mou interiorment**, a través de la identificació dels seus 5 valors més importants, amb **el joc "El valor dels valors".** I veurem què podem fer perquè aquests valors siguin presents en el seu dia a dia,

Finalment, podem convidar de manera anònima al fet que les i els participants **identifiquin els 5 valors que perceben en l'organització.**

Duració

2 hores



Format

Presencial / online



Assistents

10-100