

ELS REPTES DE LA TRANSICIÓ ECOSOCIAL

Objectiu del curs:

Afavorir la consciència emocional davant de l'emergència social i climàtica i empoderar-se a nivell individual i col·lectiu a ser part de la transició ecosocial

Dates previstes: **2, 9, 16 i 30 de juny 2021**

Horari: **Tarda, de 16 a 18 hores**

Modalitat: Virtual a través de la **plataforma zoom**

Total hores: 8 hores

Perfil dels participants:

Ciutadania en general i aquelles persones que vulguin exploració dels propis recursos interns i vincles amb altres humans, i no humans, per trobar la força i energia necessàries per afrontar els reptes actuals (a nivell de crisi sanitària, d'emergència climàtica, de reptes socials ...)

Programa Formatiu:

Sessió 1: La gratitud com a base del canvi

- Descobrir la proposta metodològica del Treball que Reconnecta i el marc conceptual de l'Ecologia Profunda
- Practicar la gratitud cap a la vida i la natura
- Empoderar-se per avançar cap a la transformació
- Generar cohesió i sentiment de grup

Sessió 2: La consciència emocional com a motor del canvi

- Explorar alguns dels grans reptes amb els quals es troben el planeta Terra i la societat humana
- Prendre consciència de les pròpies emocions en quant a l'estat del món
- Expressar les pròpies emocions en un entorn segur i curós
- Desenvolupar l'empatia, la compassió i l'escolta


Sessió 3: Canviar de perspectiva

- Descobrir les teories científiques (teoria dels sistemes i de Gaià) que presenten la xarxa de la vida
- Explorar els impactes emocionals de la interconnexió entre tots els éssers
- Viure, més enllà del temps lineal, la perspectiva del temps cíclic i profund
- Reconnectar amb la natura, amb els altres éssers i amb si mateixa

Sessió 4: Anar cap endavant

- Elaborar una visió personal del futur del nostre món. - Contribuir a la creació de nous relats col·lectius sobre el futur
- Prendre consciència dels propis recursos interns (físics, mentals i emocionals)
- Posicionar-se a nivell individual i col·lectiu dintre de la transició ecosocial
- Dissenyar un pla d'accions personal per contribuir a la transició

A càrrec d'[Esberla](#)

l'Esberla 

Inscriu-te