



Benedictines Monestir de Sant Benet
08199 Monistrol de Montserrat

FOCUSING I DECISIONS – GERARD PORREDON

DECIDIR AMB EL COS: OBRINT-NOS A LA PRÒPIA SAVIESA



Decidir forma part del viure, del créixer. **Prendre decisions** és un punt en el qual ens podem bloquejar, angoixar-nos, silenciar parts pròpies o veus de fora, delegar les regnes... i en funció del caràcter o de les circumstàncies que estiguem vivint, **sovint comporta sofriment**, desconfiança vers un mateix i cap a la vida...

Aquest monogràfic proposa un **instrument de presa de decisions** amb un recorregut experiencial molt complet que pot ajudar tan a **professionals de l'acompanyament** com a **persones interessades en aprendre** eines per a decidir des de la reflexió alhora que des de l'escolta orgànica. El Focusing fa una proposta d'escolta integradora que completa, aprofundeix i empeny la decisió des del nucli de qui Sóc. La font des d'on emanen les pròpies raons habita en nosaltres. Del nostre profund brolla una saviesa que s'experimenta corporalment i es pot sentir amb claredat.

CURS VÀLID PER A LA FORMACIÓ OFICIAL DE FOCUSING

CONTINGUT:

- ✓ Situar el Decidir en el **Cicle de l'Experiència**.
- ✓ Els **problemes** mes comuns **que aturen el procés** de decidir: bloqueig, dispersió, distorsió.
- ✓ **Propostes de la psicoteràpia humanista** que ajuden a atendre aquests problemes i desbloquegen el procés de decidir.
- ✓ **Coneixement** experiencial de l'Instrument de presa de Decisions **a partir d'una decisió pròpia**: amb Focusing, Anàlisi Transaccional, Maslow, Fantasia, Cadira buida...

REQUISITS: Cal haver cursat els Nivells 1 i 2 de Focusing.

IMPARTIRÀ EL CURS: GERARD PORREDON

Coordinador-in-Training per The International Focusing Institute.
Terapeuta Humanista (Gestalt i Focusing).
Llicenciat en CC. Polítiques i Màster en Cooperació Internacional.



DATES: **Dissabte 22 de març** (de 9:30 a 13:15h y de 15:15 a 19:30h)
Diumenge 23 de març (de 9:15 a 13:15h)

PREU: 185€

INSCRIPCIÓ: <https://monestirsantbenetmontserrat.cat/producte/focusing-i-decisions-2025/>

MÉS INFORMACIÓ: activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat / 607 275 179 (WhatsApp)

ALLOTJAMENT A LA NOSTRA HOSTATGERIA: Cal que **prèviament concreteu la reserva** a aquest mateix correu. **Preu PC dia en habitació compartida i dieta normal 57€.** **Habitació individual 62€** (si hi ha disponibilitat).