



orienta
aula

taller

Els beneficis terapèutics de l'escriptura

14 de maig de 2018
de 15 a 19 h.
a Sant Boi de Llobregat

Docent: Raquel Picolo

Docent

Raquel Picolo: Escriptora. Professora d'escriptura.
Conductora de grups de lectura.

Presentació

La paraula escrita és un canal per alliberar paraules silenciades i emocions contingudes, per elaborar situacions no resoltes, per recuperar els somnis i despertar a la poesia de la vida. Escriure ens ajuda a travessar i acceptar el dolor i les pèrdues.

Aventurar-se en la pàgina en blanc i conrear-la és un camí de transformació. El monòleg interior, l'escriptura sensorial, les metàfores, l'escriptura onírica, l'escriptura contemplativa, les cartes, el diari personal o el conte són algunes de les tècniques d'escriptura creativa que tenen un vessant clarament terapèutic.

Sembla demostrat que escriure sobre sentiments profunds lligats a experiències traumàtiques millora la fortalesa psicològica i biològica. L'escriptura té un gran poder catàrtic. Els éssers humans organitzem la nostra experiència vital en forma de narració. Aquest narrar construeix la nostra experiència alhora que és la base per comprendre-la. La psicoteràpia es pot considerar com un procés de reescriptura.

A qui va adreçat

Professionals dels àmbits de la salut, ensenyament i l'atenció d'infants, adolescents i famílies.

Objectius

- Desdramatitzar l'escriptura.
- Conèixer tècniques de l'escriptura creativa amb potencial terapèutic: escriptura automàtica, diari personal, cartes, monòleg interior, poesia, contes...
- Conèixer eines d'escriptura creativa per començar, explorar i tancar un procés.
- Aprendre a llegir, escoltar, debatre i comentar textos creatius amb finalitat terapèutica

Metodologia

- Participativa i vivencial.

Contingut/programa

- Escriptura i vida.
- Tècniques de desbloqueig.
- Tècniques específiques: fases d'una crisi, tancament, autoestima, exploració.
- El joc creatiu i la bellesa del text.

Total hores: 4h.

Dies formació: 14 de maig de 2018

Horari: de 15 a 19h.

Lloc: Sala Actes Fundació Orienta

c/ Lluís Castells, 21 - 08830 Sant Boi (Barcelona)

Preu: 30€

Inscripcions

Inscripcions fins al 11 de maig de 2018

(L'aforament del curs està limitat i l'admissió al mateix es realitzarà per rigorós ordre d'inscripció)

Transferència bancària al número de compte
ES46.0081.0006.27.0001302533

Enviar mail a **aula@fundacioorienta.com**, amb el comprovant bancari adjuntant les dades següents: **nom i cognoms, e-mail, professió, centre de treball i telèfon.**

També podeu formalitzar la inscripció i pagament a aquesta formació a través de la nostra pàgina web:

<http://www.fundacioorienta.com/cursos/>

Més informació: Maria José Muñoz - **Tel. 93 635 88 10**



SEU CENTRAL

C/ C. Vidal i Barraquer, 28
08830 Sant Boi de Llobregat
T. +34 936 358 810

orienta@fundacioorienta.com

Centre proveïdor del



Orienta't
www.orientat.org

