

JORNADA

L'AUTOCONSCIÈNCIA COM A EINA POLICIAL

MOTIU

En la nostra tasca com a policies vivim contínuament atenent assumptes, problemes, urgències,..., ens hem acostumat a tenir la ment ocupada, donant respostes per atendre tots aquests estímuls. La conseqüència es que el nostre mon interior, amb els seus continguts, va quedant relegat, i ens anem oblidant d' estar atents i ser conscients de nosaltres mateixos els protagonistes, els subjectes d'aquesta acció.

La pràctica de l'autoconsciència afavoreix a l'autoconeixement d'un mateix, doncs ens permetem de nou posar l'atenció en nosaltres mateixos i simultàniament atendre l'exterior. Això és útil per disminuir la crispació, ajuda a desenvolupar qualitats com la serenitat, la força personal l'atenció i la concentració, fet que ens aporta un major benestar, i ens permet assumir amb presència les nostres responsabilitats.

OBJECTIU

Difondre els coneixements pràctics i teòrics que porten a una major consciència de nosaltres mateixos.

INSCRIPCIONS

formacio@fepol.cat – 93.342.68.10

ORGANITZA

COL-LABORA



L'autoconsciència

com a eina

Policial

JORNADA

GRATUÏTA

Dijous 5 de Març de 2020 | 09:30 h. a 13:30 h.

C/Comte Borrell 22, 08015 Barcelona

PROGRAMA

DIJOUS MATÍ

09:30-09:45	Recepció d'assistents
09:45-10:00	Acte d'obertura de la jornada
10:00-10:45	El conflicte desapareix quan tu estàs present Sergi Pérez Roses
10:45-11:15	La tècnica del centrament, teoria i pràctica Pilar de Moreta Folch
11:15-11:30	Descans – Cafè
11:30-12:15	La pràctica de l'autoconsciència Jordi Sapés de Lema
12:15-12:45	L'experiència d'un mosso d'esquadra Jaume Arasa Garcia
12:45-13:30	Autoconsciència i el fet material Joan Antonio Mele
13:30-13:45	Clausura de la jornada

PONENTS

Sergi Pérez Roses - El conflicte desapareix quan tu estàs present
Que significa ser un mateix i com portar-ho a la pràctica en un món on les relacions s'han convertit en font de conflicte; veurem quin valor aporta l'autenticitat en el dia a dia.

Pilar de Moreta Folch - La tècnica del centrament, teoria i pràctica
S'explicarà i es farà una pràctica de la tècnica de centrament, on posarem de manera voluntària l'atenció a nosaltres mateixos per veure'ns com a eix de la nostra existència.

Jordi Sapés de Lema – La pràctica de l'autoconsciència
Estar present en l'acció diària, observar-se a un mateix en allò que estem portant a terme, ens du a l'autoconsciència. Veurem que fa que a vegades no ho siguem, i com retornar a la presència.

Jaume Arasa Garcia – L'experiència d'un mosso d'esquadra
El treball d'autoconsciència explicat per un mosso d'esquadra: com ha afectat en el seu dia a dia i quins canvis ha produït.

Joan Antoni Mele– Autoconsciència i el fet material
Com ens relacionem amb el fet material, i com afecta a les organitzacions i a les persones el fet de prendre consciència d'un mateix.