

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## Actualitat

Imatge promocional d'El Mirador.

Imatge promocional d'El Mirador.

### **El Mirador organitza la setmana vinent unes jornades de creixement personal amb quatre propostes gratuïtes**

Divendres 6 d'abril de 2018

**Programes** | [Jornades de creixement personal](#)

El Mirador ha programat la setmana vinent unes jornades de creixement personal que inclouran quatre propostes gratuïtes obertes a tota la població, que tindran lloc a l'equipament els dies 10, 11, 12 i 13 d'abril a les 18 hores.

La primera de les activitats, dimarts 10 d'abril, porta per títol “Aprendre a dir NO”, i anirà a càrrec de Nuria Castro, coach i membre fundador del Centre Karuna, que té formació en diferents tipus de psicoteràpia, com PNL, coaching estratègic o teràpia breu integrativa. L'activitat té per objectiu facilitar als assistents eines per començar a dir “no” des de la llibertat de poder escollir què dir.

L'endemà, 11 d'abril, la conferenciant, escriptora i formadora especialitzada en processos de canvi i gestió emocional Esther García Peñuela oferirà en la proposta “El canvi, el primer pas” diferents estratègies per identificar el grau de felicitat de cadascú i com fer un pas més, a més de tècniques per elevar l'autoestima. També, entre d'altres, es parlarà sobre els cinc mecanismes de defensa que utilitza el cervell per justificar el “no canvi”.

El coach i escriptor Ricard Lujano serà l'encarregat, dijous 12 d'abril, de la proposta següent, titulada “Com aconseguir objectius i metes”, que se centrarà en la manera d'iniciar i mantenir un procés de canvi, així com en els diversos sistemes existents a l'hora de definir i planificar objectius.

Les jornades de creixement personal finalitzaran divendres 13 d'abril amb “Treball corporal”, una proposta a càrrec de Meritxell Casas, ballarina i formadora de diferents tècniques corporals com pilates o ioga. Aquesta activitat consistirà en la realització d'exercicis d'escalfament del cos, l'experimentació a través del cos de l'aproximació a la confiança en un mateix i en els altres, i el treball d'eines per aprendre a connectar amb el cos en moments crítics.

Les tres primeres propostes s'han programat a la Sala d'Actes d'El Mirador, mentre que l'activitat “Treball corporal” es durà a terme a la terrassa de l'equipament. Val a dir que per assistir a aquesta darrera proposta cal fer inscripció prèvia al Servei d'Atenció Ciutadana, situat també a El Mirador.

**Places lliures al curs d'autoestima i autoconeixement que tindrà lloc del 12 d'abril al 21 de juny**

D'altra banda, El Mirador encara disposa de places lliures per al curs d'autoestima i autoconeixement que tindrà lloc tots els dijous, del 12 d'abril al 21 de juny, entre les 18 i les 20 hores.

El curs, de 20 hores de durada i amb una combinació de classes teòriques i pràctiques, s'adreça a totes aquelles persones que vulguin prendre consciència de la manera com la seva actitud influeix en la seva vida.

Les inscripcions a aquesta proposta, que anirà a càrrec de la coach del Centre Karuna Nuria Castro, es poden formalitzar a El Mirador (pl. d'El Mirador, s/n). Per a més informació sobre aquest curs, que té un preu de 70 euros, podeu trucar al tel. 93 714 40 40.

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40