

Programa per a persones emprenedores
“7 sessions = 7 causes”



artteràpia i coaching
pel creixement personal i professional
Anna Freijomil

Emprendre és un camí plè d'emocions

La persona emprenedora passa per diferents estats d'il·lusió, d'eufòria i positivitat, a la vegada que existeixen moments de tensió, incertesa, por o impaciència. L'Arteràpia i el coaching donen un nou sentit a aquestes situacions que ens fan sentir malament, prenent consciència i transformant-les en oportunitats per a créixer i seguir evolucionant.

L'Arteràpia i el coaching ajuden a:

Acompanyar el seu procés d'emprendre per fer-lo més conscient de les seves actituds i emocions, fomentant l'auto- coneixement

Donar un espai segur on poder expressar-se, ajudant al client a trobar el significat als conflictes psíquics o emocionals, afavorint la seva comprensió i posterior resolució

Clarificar les seves metes i objectius

Prendre decisions més assertives en el seu camí professional i personal

Potenciar l'autoestima, la creativitat i el lideratge

Revisar la forma de relacionar-nos amb els demés i amb nosaltres mateixos



Metodologia

L'**Arteràpia** consisteix en l'ús de diferents disciplines artístiques amb finalitats terapèutiques, i el **coaching complementa** aquest treball creatiu inicial, amb la part més racional mitjançant preguntes reflexives, que ens ajuden a veure les situacions des de diferents punts de vista.

S'utilitzen **mètodes terapèutics creatius de llenguatge verbal i no verbal que faciliten l'exploració de les emocions, el cos i la ment**, tals com la pintura, el teatre terapèutic, l'expressió corporal i vocal, la música, l'escriptura creativa, video-teràpia, relaxacions, treball amb mandales, juntament amb dinàmiques de joc a nivell individual, per parelles i en grup. **El realment important és l'evolució que fa la persona durant el procés creatiu, sense que tingui importància el resultat estètic.**

Programa "7 Sessions = 7 causes"

Les sessions d'artteràpia i coaching son de dues hores i estan programades en set setmanes consecutives, on s'aborderan temes d'interès per a la persona emprenedora:

- 1era sessió** L'estrès, treballant per recuperar l'equilibri
- 2na sessió** Les relacions professionals i personals
- 3ra sessió** Com vivim l'Èxit i el Fracàs
- 4rta sessió** El treball en equip (Anna Carlota)
- 5na sessió** Motivant per a la creativitat i la innovació
- 6na sessió** Potenciant el lideratge i l'autoestima
- 7na sessió** Present i Futur, visualitzant les nostres metes

El programa es dirigeix a:

persones emprenedores en procés d'iniciar o consolidar una idea de negoci

empresaris/àries i professionals amb interès en aprofundir en les seves habilitats i competències així com en els aspectes mencionats al programa i tenir una experiència en artteràpia i coaching.

Impartit per:



Anna
Freijomil

Artterapeuta (Postgrau a la UdG, actualment cursant el Màster a ISPA). Sòcia titular de DINSART i sòcia de la International Expressive Arts Therapy Association (IEATA). Coach personal creativa, especialitzada en acompanyament en processos de canvi i reorientació professional, definició i desenvolupament de la nostra marca personal. Membre de la comissió de treball d'emprenedoria de la Cambra de Comerç de Girona.

www.annafreijomil.com

Amb la col·laboració de:



Anna
Carlota

Artterapeuta i presidenta de DINSART, Associació d'Artteràpia i teràpies creatives de Barcelona. Màster d'Artteràpia i llicenciada en Belles Arts per la UB. Conductora de Teatre Terapèutic i fotografia. www.dinsart.org

Presentació oficial del programa i casos d'èxit:

Dimarts dia 11 de Gener a les 19h30

CINC Girona - Carrer Riu Güell, 58

Dijous dia 13 de Gener a les 19h

CINC Barcelona - Carrer Llull, 321-329

L'acte és gratuït prèvia confirmació de l'assistència al correu electrònic info@annafreijomil.com

Calendari

Grup de Girona (CINC Girona)

ens trobarem els dimecres d'18h a 20h
2, 9, 16, i 23 de Febrer
2, 9, 16 Març

Grup de Barcelona (CINC Barcelona)

ens trobarem els dijous de 18h30 a 20h30
27 de Gener
3, 10, 17, 24 de Febrer
3 i 10 de Març

Total d'hores de formació: 14hrs
S'entrega certificat d'assistència

Preus

230€ per persona

Descomptes del 20% per a:

Clients de **CINC**

Emprenedors del **Viver i centre d'empreses La Maret de Girona**

Associació de Joves Empresaris de Girona (AjEG)

La Jove Cambra Internacional de Girona

Membres de la **comissió d'emprenedoria de la Cambra de Comerç de Girona**.

Associats a **DINSART** i **Casa Creativa**
Subscriptores de la **Revista UNA**

Inscripcions

93 303 0060 (Barcelona) o **972 940 940** (Girona)
events@cinc.com - www.cinc.com

Més informació:

Anna Freijomil

661203203 o info@annafreijomil.com



Patrocinat per



Organitzat per



artteràpia i coaching
pel creixement personal i professional
Anna Freijomil

Amb el suport de



la maret.cat
viver d'empreses



Jove Cambra Internacional Girona
Federació Mundial de Joves Líders i Emprenedors

Amb la col·laboració de

