

ENCUENTRO CON NUESTRO NIÑO INTERIOR

PROGRAMA DEL TALLER VIVENCIAL

1. Tema: Los mandatos Familiares y sus consecuencias

Contenido: Se identificarán los distintos mandatos familiares y la influencia de los mismos en nuestras conductas presentes. Identificación de casos concretos donde nuestro actuar o forma de pensar responden a mandatos recibidos en nuestra infancia.

Objetivo: Descubrir como este agobiante legado incide en las decisiones y acciones personales y como los impedimentos o dificultades que bloquean nuestra conducta actual tienen que ver con los mandatos recibidos.

El darnos cuenta, nos permitirá hacernos las siguientes preguntas: ¿Realmente considero hoy que esos mandatos son válidos?, ¿Es esto lo que quiero para mi vida hoy?. ¿Es esto lo que me beneficia y satisface?

2. Tema: Estilos de Personalidad. Voces Interiores, Critico Interior. Vergüenza y culpa.

Contenido: Analizar como múltiples experiencias de la infancia se encuentran ocultas bajo el manto del olvido. Ver que emociones tales como el enojo y la rabia, la culpa y la vergüenza son el legado de tempranas experiencias traumáticas y tóxicas. Comprobar como estas emociones negativas se hallan atrapadas en nuestra mente en forma de voces internas que condicionan nuestro estilo de personalidad.

Objetivo: Descubrir y concientizar como los sentimientos negativos enraizados en nuestra mente provocan conductas disfuncionales y desórdenes orgánicos en el presente que lesionan la creatividad, la eficacia y la productividad. Conectarnos con estos sentimientos y voces internas nos permitirá hacerles frente y evitar, de esta, manera, la paralización y el bloqueo en nuestra realización personal.

3. Tema: ¿Cómo Negociamos Nuestros Conflictos?

Contenido: Diariamente realizamos múltiples negociaciones, con la familia, con nuestros jefes, con subordinados y sobre todo con nosotros mismos. Veremos la influencia de los mandatos y estilos de personalidad en el proceso de negociación.

Objetivo: El proceso de negociación y su resultado son de fundamental importancia en el desarrollo de nuestra autoestima, eficiencia y productividad. Darnos cuenta cómo negociamos, nos abre el camino para mejorar nuestra experiencia, recorreremos juntos el camino para enfrentarnos a nuestra propia transformación.

4. Tema: Enojo-perdón. Pasaje de los "DEBERÍAS" a los "YO ELIJO". Celebrando el encuentro con Nuestro Niño Interior.

Contenido: Transitar el camino entre el enojo y el perdón. Rol de nuestro niño interior. Pasaje de los mandados a las elecciones personales.

Objetivo: Conectarnos con nuestro Yo interior, para tratar de elaborar las situaciones inconclusas que constituyen el núcleo de nuestras frustraciones. Esta tarea nos permitirá recuperar la fuerza motivadora de nuestra vida y transitar hacia las elecciones personales con libertad y seguridad en nosotros mismos, fortaleciendo de esta manera, nuestra autoestima, base fundamental para el desarrollo de todo nuestro potencial personal.

Lic. Matilde Garvich.