
FORMACIÓN EN TRABAJO PERSONAL BIOGRÁFICO

UNA INVITACIÓN A DESCUBRIR EL LIBRO DE TU VIDA



Esta formación es una herramienta de desarrollo personal para darnos una mayor comprensión de nosotros y nosotras mismas, de nuestro lugar en el mundo, y del mapa de nuestra vida.

El material son los sucesos de nuestra biografía, ventanas que nos permiten ver quiénes somos y cuál es nuestro propósito de vida.

Como forma de trabajo para llegar a su manifestación, formulamos preguntas. Preguntas que sólo uno o una misma, puede responderse. Preguntas que necesitan de un proceso y de la reflexión para poder encontrar sus propias respuestas.

Además, una observación pautada y libre de juicios de nuestros sucesos se añade como método que nos ayuda a desvelar nuestra esencia.

Con el apoyo del relato y la escucha sobre nuestras etapas vitales en pequeños grupos, con el movimiento corporal, así como con distintas modalidades artísticas nos acercaremos a descubrir quiénes somos realmente.

Esta propuesta de aprendizaje va dirigida a todas las personas que tengan interés en el autoconocimiento, como camino para encontrar respuestas y sentido a aquello que hacen.

Una formación que ayuda a desarrollar al ser humano en los distintos ámbitos de la vida, tanto en el profesional, como en el social, familiar o de pareja; y también tiene el objetivo de poder fortalecernos desde nuestro interior para las cambiantes situaciones exteriores.

"Encontrar el sentido de la propia vida, nos protege del dolor y del miedo, regalándonos la oportunidad de tener verdaderos encuentros humanos."

INFORMACIONES VARIAS

Duración:

Un encuentro mensual **de 8 horas** en fin de semana, de septiembre a junio, en 2 años consecutivos. El compromiso es anual y contractual.

Coste:

Se abonará **entre el 26 y el 30 de agosto** antes del inicio de cada curso la **matrícula de 100 euros + 130 euros** del taller de septiembre. La aportación de la matrícula sí será reembolsable en el caso de no continuar la formación después de realizar el taller de septiembre.

Reserva de plaza ya abierta: 50 euros hasta el 10 de julio, no reembolsable.

La no asistencia a un encuentro no exime su pago.

Alojamiento y comidas aparte.

Horarios:

Un sábado completo para 1º curso (de 10 a 14 horas, y de 16 a 20 horas) y un domingo completo para 2º curso (mismas horas).

Lugar: Escuela Internacional Waldorf Valencia. El Puig (Valencia)

Encuentro individual trimestral:

Esta sesión tiene como objetivo hablar sobre cómo es el sentir y seguimiento del curso, tanto por parte de la persona que participa, como por la parte docente. Se trata de intercambiar y dar feed back a nivel más personal. La forma puede ser presencial o por videoconferencia.

Trabajos entre los encuentros mensuales:

Se llevarán a cabo trabajos de investigación sobre la propia vida entre cada encuentro presencial, necesaria recogida de datos para poder trabajar en los encuentros.

Fechas del curso 2023/24:

- **formación continua viernes:** 15 sept., 20 oct., 17 nov., 15 dic., 19 enero, 16 febr., 15 marzo, 19 abril, 17 mayo, 14 junio.

– **primer curso, sábados:** 16 sept., 21 oct., 18 nov., 16 dic., 20 enero, 17 febr., 16 marzo, 20 abril, 18 mayo, 15 junio.

– **segundo curso, domingos:** 17 sep., 22 oct., 19 nov., 17 dic., 21 enero, 18 febr., 17 marzo, 21 abril, 19 mayo, 16 junio.

trabajopersonalbiografico@protonmail.com

El **equipo docente** somos:



Sandra Bermejo, 55 años; desde joven, me sentí atraída por conocer la Naturaleza, y estudié Ciencias Biológicas; y teatro, como vehículo para conectar con la esencia de la vida como juego. A partir de los 30 años, con la crianza de 3 hij@s, comienzo con el propio trabajo personal, una necesidad que me lleva a tomar contacto con distintas escuelas de autoconocimiento y a encontrarme con la Antroposofía.

A los 40 años terminé mi formación en Trabajo Biográfico, abro consulta en Gran Canaria como asesora en desarrollo personal con la Biografía, y comienzo a desarrollar talleres para dar a conocer y trabajar con esta herramienta de vida por varias islas y la península. Estudio y desarrollo un método propio de investigación corporal a través de la Eurytmia, un arte de expresión corporal con movimientos arquetipo. Colaboro en distintas iniciativas de escuelas Waldorf trabajando con maestras, padres y madres para su autoconocimiento. Realizo charlas y talleres en distintas iniciativas sociales como Cáritas, colegios públicos y privados, asociaciones de mujeres, de desarrollo espiritual y de educación.

Cofundadora y actual presidenta de la Asociación de Trabajo Biográfico de España (ATBOAE).

“Me mueve entender el significado de las cosas, el para qué...El conocimiento de las leyes biográficas me ha dado centro en la vida, y disfruto compartiéndolo”.



Consuelo Balaguer, 50 años. Me formé como Educadora Social en la UAB, mi visión de la educación siempre ha estado ligada al ámbito social como vehículo de transformación. Empecé a encontrarme conmigo misma cuando hice la formación en terapia Gestalt, más tarde me especialicé en niños y niñas con el Máster en Gestalt infantil. Practitioner en PNL (Programación NeuroLingüística). TASOC. Formada en Pedagogía Waldorf. Finalizando la formación de tres años como trabajadora biográfica. Co-fundadora y presidenta desde 2014 de la iniciativa socio educativa Vent de Llevant. Co-fundadora del centro Miscelánea,

Espacio Social para el desarrollo personal, desde 2001.

Llevo acompañando procesos de desarrollo personal y facilitando el autoconocimiento de las personas desde hace 17 años. Cuando me di cuenta que la educación de los hijos e hijas pasaba primero por la de los adultos, inicié el proyecto “Escuela de Familias”, en el que llevo ya 10 años. Co-creadora de un grupo de acompañamiento emocional para niños y niñas de 2 a 12 años y con el que aprendí a observarlos y comprenderlos profundamente. Desde hace ocho años dirijo proyectos para el desarrollo de la inteligencia emocional, dirigidos a maestros y maestras, familias y monitores de comedor en diferentes centros educativos públicos y privados. Desarrollando una formación anual

en una asociación de crianza. Consultora en desarrollo personal y liderazgo organizacional consciente desde hace 5 años.

Comprometida desde los 26 años de edad con mi propio trabajo de autoconocimiento. *“Muy pronto descubrí que yo era mi propia herramienta. Desde entonces, mi propósito de vida es facilitar en las personas este descubrimiento también. El motor de la transformación personal y social, soy yo misma”.*

PROGRAMA

PRIMER AÑO:

Consiste en hacer el desarrollo de la propia biografía en grupos de confidencialidad, donde descubrimos el valor y sentido del compartir. La investigación se reparte en bloques de 7 años, tiempo que abarca un proceso vital.

1er encuentro : La infancia, base de la confianza y de la salud integral

- Relación con las figuras padre y madre, y qué aportaron a mi vida.
- Los abuelos y cómo influyeron en mi desarrollo.
- El juego como representación de tu futura personalidad y forma de trabajar.
- Aprender a estar con uno mismo.
- Cuáles eran las emociones que se vivían en la casa familiar, y cómo era el entorno.

¿Qué experiencias de esa etapa me aportaron bondad y autoconfianza para el momento presente?

2.º encuentro : La escuela y el inicio de la socialización

- Cómo fue el primer encuentro con el mundo exterior. El ambiente del colegio.
- ¿Por qué maestras y maestros me sentí reconocida/o?
- ¿Tuve un mejor amigo o amiga?, ¿ha tenido alguna relación en mi rol en el amar?
- ¿Cómo fue el despertar a la transformación de mi cuerpo?

¿Cómo ha influido esta etapa en mi vida?

3er encuentro : La adolescencia, el nacimiento de la personalidad; poder ser yo mismo.

- Cómo fue la transición hacia la vida adulta, alegría o drama.
- ¿Cómo viví sentirme diferente?
- ¿Pude expresar mis ideales?. El mundo de los ideales.
- ¿Me enamoré, cómo fue el primer amor: platónico o compartido?

¿Qué parte de mí ser ha quedado ahí?

4º encuentro: **Yo y el mundo, la primera juventud.**

- La expansión, la aventura.
- Nuevas experiencias en trabajos, parejas, viajes, estudios.
- Roles que practico de esta etapa.
- Momentos de sentirme perdida o estancado.
- ¿Todavía me relaciono con la misma gente, o he renovado las amistades?

¿Qué sientes pendiente de esta etapa?

5º encuentro: **La profesión y la pareja. Nuevas bases para la vida adulta.**

- Necesidad de construir tu mundo: pareja, familia, casa.
- ¿Cómo sientes tu potencial de energía y confianza en tí?
- ¿En qué contexto lo manifiestas: laboral, pareja, familia?
- ¿Cómo estás transformando los patrones y mandatos recibidos por tu familia?
- ¿Cómo están de integradas en ti tu masculino y femenino?

¿Logras confiar en tu capacidad de decisión, o te sientes todavía en lucha por conseguirlo?

6º encuentro : **La época de profundización y cuestionamiento**

- ¿En qué contexto de vida se te hace presente la crisis y la necesidad de renovación?
- ¿Estás en la búsqueda del sentido de tu vida?
- Soledad, decisiones, separaciones... búsqueda de cerrar pasado para abrir futuro.
- ¿En el trabajo empiezas a sentir necesidad de cambios?

¿Has experimentado esas fuerzas de renovación?

7º encuentro : **Las nuevas ganas de hacer, momento para la acción**

- ¿Sientes el poder personal para reconstruirte?
- ¿Cómo están las relaciones en el trabajo, quieres liderar, crear tu propia empresa?
- ¿Cómo va tu vida afectiva-sexual?
- ¿Hay una renovación?
- ¿Qué nuevos proyectos o viejos temas pendientes quieres realizar?

¿Has podido acoger estas fuerzas para romper con la vida anterior?

8º encuentro: **Ser maestra/o, la necesidad de compartir lo aprendido**

- Auto-aceptación. ¿Qué imagen tengo de mí mismo/a en el presente?
- Nuevo ritmo vital, nuevos hábitos.
- ¿Cómo es la gestión de los sentimientos?, ¿te siguen invadiendo, o sientes que los puedes contener y gestionar?
- ¿Sientes ganas de desarrollar nuevas metas, intereses?
¿Cómo llevas el hecho de hacerte mayor, la relación con tu cuerpo?

9º encuentro: **Revisión de las etapas vitales, la Curva Biográfica.**

- Una nueva mirada a nuestros sucesos y sus paralelismos que nos permiten entrever otros significados.
- La imagen global que nos invita a sentirnos en concordancia con el mundo y sus etapas.

Retrospectiva del camino andado para su proyección en el futuro deseado.

SEGUNDO AÑO:

De profundización en las ideas entrelazadas que se esconden detrás de lo que nos sucede, qué simbolizan y cuáles son sus arquetipos que hablan de nosotras/os.

1er TEMA: **Los sentidos**

- ¿Cómo fue el cuidado de los sentidos en mi infancia?
- ¿Cómo era el tacto y la forma de hablarnos en casa?
- ¿Cómo era el ambiente en tu casa: cálido, con naturaleza, aséptico, práctico, con belleza, arte,...

La forma de percibir el mundo determina mi experiencia de él, mi estar.

2º TEMA: La Familia como sello original. Mi base, mis raíces

- ¿Cómo eran las relaciones entre los miembros de ella?
- ¿Qué mandatos y valores eran los importantes?
- ¿Cómo era la imagen de amor que he internalizado?

Los moldes familiares quedan inconscientemente grabados en nuestro ser, hacerlos conscientes es la tarea.

3er TEMA: Los temperamentos y constituciones

- ¿Cómo es mi forma de responder a algo, mi primer impulso?
- ¿Cuál es mi visión hacia el mundo?
- Conocer nuestro cuerpo reactivo, primario, nos facilita la comprensión de la facilidad o no en las relaciones con las distintas personalidades.

Observar las leyes naturales, y practicar modelos de expresión abre las posibilidades de ser más completos y humanos, pudiendo ayudar a transformar la sociedad.

4º TEMA: Sexualidad, drogas y espiritualidad

- ¿Qué necesidad fundamental satisfago con ellas?
- ¿A qué me ayudan que sin ellas no puedo?
- ¿Qué clase de apoyo me ofrecen?
- ¿Qué aspectos de mí se revelan?

Son fuerzas importantes de vida que buscan conectar con nuestra esencia de distintas maneras, el tema es saber qué mueven, y para qué.

5º TEMA: Lo femenino y masculino en mi biografía

- ¿Cómo fueron mis patrones?
- ¿Y mis ideales de hombre y mujer?
- ¿Cómo han sido mis parejas?
- ¿Cuánto tengo de conocidas estas partes en mí?

Observar las diferencias hace que podamos llegar mejor a la comprensión profunda, a la igualdad en el mundo, y también a la integración con una o uno mismo.

6º TEMA: **La comunicación**

- ¿Cómo he aprendido a escuchar y a expresar?
- ¿Tiendo a la simpatía, antipatía o empatía?
- ¿Respondo desde la cabeza, corazón o desde el impulso de actuar?
- ¿Cómo y qué comunico en las redes y realidad virtual?

Comunicar es un arte que empieza con la escucha interior.

7º TEMA: **Las crisis, y la conciencia que tenemos de ellas**

- ¿Qué es para ti una crisis?
- ¿A qué edades hemos tenido momentos o etapas que llamaríamos de crisis? A partir de ellas, ¿qué decisiones he tomado? ¿Cómo las he superado? ¿Adónde me han llevado?

Periodos de la vida que traen una fuerza de renovación que podemos descubrir.

8º TEMA: **La vocación y la profesión**

- ¿Qué traía como impulso desde pequeña/o?, ¿cuáles eran mis juegos preferidos, mis roles? ¿Fui alentado o frenado en mis sueños?
- ¿Qué pasó alrededor de mis 18 años?
- ¿Trabajo realmente en lo que quiero? ¿Qué doy al mundo?

Descubrir cuál es mi leitmotiv hace que todo cuadre...Descubrir el verbo, la acción que me define y pone en movimiento.

9º TEMA: **El sentido del trabajo de autodesarrollo, para mí y el mundo.**

- ¿Qué ocurre cuando encontramos sentido a nuestro pasado?
- ¿Cómo afecta a nuestro presente y futuro?
- ¿Qué ha supuesto despertar a la necesidad de conocerte mejor y de reconocerte?

Observación y pensamientos sobre nuestra realidad, y el para qué del Trabajo Biográfico. Las etapas de la humanidad se reflejan en las mías. La sociedad hoy, desde una cosmovisión.