

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

Horarios:

Un **sábado completo** para 1º y 2º curso, de **10 a 14 horas, y de 15.30 a 18.30** horas

Lugar: Escuela Internacional Waldorf Valencia. El Puig (Valencia); excepto el último bloque de fin de semana que se celebra en el Más de Noguera (Castellón) donde nos encontramos los participantes de todos los cursos.

Entrevista: Una vez realizada la reserva de plaza se concertará una entrevista personal con el equipo docente.

Coste: **100 euros de matrícula anual** (no reembolsable), y 150 euros de cada taller. El pago se realizará por trimestres por adelantado (**450 euros** en octubre, diciembre y marzo), excepto septiembre que se paga en el mes de agosto.

Plazos de pago: 50 euros **hasta el 10 de julio**, como mitad de la matrícula. El resto de la matrícula, así como el taller de septiembre de 150 euros se abonarán **entre el 26 y el 30 de agosto** antes del inicio de cada curso.

Entre los días 26 y 30 de los meses de octubre, diciembre y marzo se pagarán los trimestres por adelantado.

La no asistencia a un encuentro no exime su pago. En el caso de no poder asistir a un módulo se podrá recuperar al año siguiente sin coste adicional. Alojamiento y comidas aparte.

Tutoría individual trimestral (incluido en el coste)

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 2025/26:

- **Formación Continua viernes:** 12 sept., 17 oct., 14 nov., 12 dic., 16 enero, 13 febr., 13 marzo, 17 abril, 15 mayo, 12 junio.

– **primer y segundo cursos, sábados:** 13 septiembre, 18 octubre, 15 noviembre, 13 diciembre, 17 enero, 14 febrero, 14 marzo, 18 abril, 16 mayo, 13 junio

El equipo docente somos:

Sandra Bermejo, nació en el 64; 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 presidenta hasta 2022 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, nació en el 70. 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. Formada en Trabajo Biográfico de orientación antropológica. Co-fundadora y presidenta desde 2014 de la iniciativa Waldorf Vent de Llevant. Co-fundadora del centro Miscelánea, Espacio Social para el desarrollo personal y educativo de las personas adultas, desde 2001.

Llevo acompañando procesos de desarrollo personal y facilitando el autoconocimiento de las personas desde hace más de 20 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 15 años. Co-creadora de un grupo de acompañamiento emocional para niños y niñas de 2 a 12 años con el que aprendí a observarlos y comprenderlos profundamente. He creado y dirigido proyectos para el desarrollo de la inteligencia emocional, para instituciones educativas públicas y privadas. En la actualidad soy co-fundadora de iHumana inteligencia humana. Consultoría en desarrollo organizacional y liderazgo consciente. 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 unida con los demás”.



Héctor Guerrero, Ronda, octubre 1971.

Mi desarrollo personal siempre ha ido en paralelo junto a actividades artísticas relacionadas con la música. Estudié para ser profesor de inglés de secundaria pero en las prácticas me di cuenta de que no era mi sitio dentro del sistema oficial.

Por causalidades de la vida me adentré en el mundo financiero trabajando en banca, siendo la faceta musical la que hacía que me mantuviera vivo y con ilusión. Tuve la oportunidad de conocer muchos países, personas, costumbres, experiencias en definitiva. A pesar de estar desarrollando múltiples proyectos, es sobre los 40 años que empiezo a notar un vacío interior que me mueve a buscar algo más.

Es en esta búsqueda cuando descubro la Antroposofía, realizo la formación en Pedagogía Waldorf y a mitad de la formación conozco el Trabajo Biográfico, con el que tengo un flechazo inmediato.

Termino la formación en 2022 y desde un año antes, que empecé las prácticas, comprendí el significado de todo lo que había hecho antes y cómo me toca ahora devolverlo al mundo transformado.

En la actualidad formo parte de la Junta Nacional de Trabajo Biográfico (ATBOAE), desempeño mi trabajo como biógrafo en Alicante, colaboro con una escuela de Israel especializada en Karma y Biografía, soy estudiante de Cábala y estoy entusiasmado de participar en este proyecto, junto a Sandra y Consuelo, llevando al mundo el autoconocimiento a través de EntreBiografías.

trabajopersonalbiografico@protonmail.com

PROGRAMA

PRIMER AÑO:

Durante este año se entra a redescubrir la propia vida desde una mirada fenomenológica, que significa observar los sucesos objetivamente, para llegar a ver el sentido de ellos. Éstos son recogidos en bloques de 7 años, número que nos habla de un proceso de transformación o desarrollo, y se comparten en pequeños grupos de confidencialidad.

Además todo ello se apoya en la investigación a través de movimiento corporal, pintura, modelado y otras artes, para llegar a la revelación de otros aspectos y significados de estas edades y etapas vitales.

1er encuentro : Presentación del Trabajo Personal Biográfico y de la curva

- Edades importantes, con sus sucesos
- Ritmos, leyes y crisis
- Nuestro cuerpo triformado

¿Para qué sirve el Trabajo Biográfico?

2º 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?

3er 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?

4º 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?

5º 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?

trabajopersonalbiografico@protonmail.com

6º 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?

7º 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?

8º 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?

trabajopersonalbiografico@protonmail.com

9º 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?

10º 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:

Consiste en volver a mirar los septenios, estas etapas vitales de 7 años que tienen unas características determinadas, con sus temas importantes subyacentes. Enfocándonos en ellos, cada mes se elige uno para profundizar y poder ver su efecto en la vida.

El método es como en el primer año, a través de distintas dinámicas, que hacen que no sea sólo intelectual el acercamiento, sino sobre todo vivencial, ya que creemos que es lo más saludable.

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.

trabajopersonalbiografico@protonmail.com

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 tí 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: **Fuerzas del bien y el mal**

- ¿Qué sentido le ves al mal?
- ¿Cómo sostenerse en el bien?
- Estas fuerzas, ¿están dentro o fuera nuestro?

10º 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 re-conocerte?

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.