

Nutrir a Centelha Humana

CURSO FUNDAMENTAL EM ESCUTA ATIVA EMPÁTICA

Para terapeutas, formadores, líderes de projetos e todos aqueles que queiram contribuir para um mundo melhor fomentando o desenvolvimento humano livre



*Quatro fins-de-semana transformacionais
de Outubro 2021 a Janeiro 2022*

com Ambra Sedlmayr, na Lousã

A qualidade e o potencial criativo de todas as relações humanas depende do espaço de escuta e compreensão que conseguimos criar uns com os outros.

Quando somos capazes de criar espaços de partilha profundos e seguros, o outro pode mostrar cada vez mais de si, refletir-se abertamente, encontrar respostas às suas preocupações e tornar-se mais autenticamente ele próprio.

O espaço de escuta é a terra fértil necessária para um ser humano poder conectar com o seu potencial de desenvolvimento, ganhar clareza e coragem para seguir o seu propósito de vida e assim trazer ao mundo manifesto cada vez mais da sua essência humana.

CORES DA ALMA

www.cores-da-alma.pt

O PONTO DE PARTIDA

O desejo de contribuir

Cada um de nós tem em si latente o desejo de contribuir para um mundo melhor. Podemos querer servir outras pessoas com problemas específicos, ou ter uma área da vida que nos preocupa e apaixona, e trabalhamos com outros para avançar a consciência e as boas-práticas nesta área (por ex. educação, saúde, ecologia). Quer já sejamos profissionais a dar apoio a outras pessoas, quer ainda estejamos em busca do contributo que poderemos dar, percebemos que há questões e desafios específicos no processo de interagir com outros de uma forma que os ajude a dar um passo além relativamente às suas preocupações ou à sua compreensão das coisas.

Os desafios no caminho

Por vezes temos a experiência que o nosso apoio e os nossos conselhos não são tão bem aceites pelas pessoas que queremos ajudar quanto esperaríamos. Outras vezes saímos um pouco tristes e desiludidos de alguma sessão ou conversa, por sentirmos que não conectamos bem com a outra pessoa e que perdemos uma oportunidade para um encontro mais significativo.

Como terapeutas pode acontecer que os clientes desabafem connosco sobre problemas pessoais que os preocupam e que vão para além do foco da nossa terapia, e acabamos por nos sentir pouco à vontade para lidar com estas situações. Terapeutas recém-formados podem sentir-se inseguros para começar a dar consultas individuais, porque sabem que lhes faltam ferramentas e auto-confiança para a exploração de temas mais emocionais.

Formadores e consultores podem perguntar-se como apoiar a aprendizagem individual das pessoas com quem trabalham de uma forma mais profunda e eficaz. Pessoas destas profissões são também frequentemente abordadas para darem alguma orientação na vida e para apoio face a dificuldades pessoais dos seus alunos e clientes, e ficam na dúvida sobre a melhor maneira de responder.

Enquanto pessoas à frente de algum projeto ou organização, por vezes estamos um pouco desconectados das pessoas com quem e para quem trabalhamos. As tarefas do dia-a-dia parecem não deixar espaço para cuidarmos e compreendermos melhor as pessoas, de modo a seguirmos juntos com mais força.



E tudo isso nos acontece apesar de sermos pessoas sensíveis e cuidadoras, alguns até naturalmente empáticos e intuitivos... e talvez já trilharmos um caminho de desenvolvimento interior!... Tentamos ir aprendendo e melhorando sozinhos ou nem damos tanta importância aos insucessos. Mas no fundo sabemos que nas conversas de apoio ao desenvolvimento ou à aprendizagem individual poderíamos ir mais longe.

O QUE NOS FALTA

A verdade é que existem competências e práticas específicas necessárias para se poder consciente e deliberadamente criar as condições propícias para apoiar outros na superação de dificuldades, na aprendizagem e no desenvolvimento do seu potencial humano. No entanto, ninguém nasce ensinado e é sempre possível dar um passo mais além no desenvolvimento destes conhecimentos e capacidades.



Na nossa cultura predominam condições que suprimem o desenvolvimento individual; pensemos apenas como a avaliação e a competição criam medos na relação com outros e nos mantêm isolados e fechados sobre nós mesmos. E para mais “hoje em dia, a indiferença é considerada o comportamento público ideal” (como escreve Anodea Judith). Ou seja, é esperado que andemos todos a suprimir os nossos sentimentos em público, sobretudo os mais difíceis, o que nos abafa e desconecta das emoções, que são as chaves e guias no nosso caminho de desenvolvimento individual. Precisamos de ser muito conscientes e intencionais para superar o padrão cultural e criar uma comunicação e relações humanas mais benéficas. E isso nunca foi mais importante e urgente do que nos dias que correm!...

Felizmente, desde meados do século passado, existiram também cada vez mais pessoas dedicadas à investigação do tema das relações humanas, da comunicação e do desenvolvimento pessoal. Assim teve início o movimento humanista de apoio ao desenvolvimento do potencial humano. E hoje em dia os conhecimentos, as ferramentas, as atitudes e as capacidades que permitem criar um espaço relacional propício à auto-realização estão identificadas e podem ser ensinadas de uma forma condensada e direta. Não temos que inventar e descobrir tudo pelos nossos próprios meios. Agora podemos ir beber a estas fontes e dar um salto quântico no nosso caminho. Depois podemos continuar o nosso trabalho num ponto mais à frente, e contribuir a partir daí para um avançar real em alguma área do desenvolvimento da consciência e do desabrochar da humanidade.

Conhecimentos e capacidades chave que ainda nos podem faltar são:

→ Conhecimentos específicos sobre o profundo significado de ser humano e quais as condições propícias para alguém desabrochar o seu potencial;

→ Capacidades e ferramentas de escuta ativa empática que nos permitem compreender a situação do outro, dar-lhe a perceber que o estamos a acompanhar e quiçá colocar-lhe alguma questão que lhe permite romper através do ciclo repetitivo do seu pensar habitual, de modo a fazer novas descobertas úteis para o seu caminho;

→ Desenvolvermos uma compreensão e atitude perante outros e a vida que nos permita criar um espaço seguro, confidencial e contido em que um outro se pode revelar e desenvolver de forma livre.

Para darmos um apoio real a alguém não basta sermos bem intencionados. Temos que vir a ser mesmo habilidosos; temos que conhecer e saber criar as condições que são como a terra fértil e a água da chuva para o Espírito Humano poder desabrochar.

Para isso e para quem queira dar um passo mais além no seu trabalho de apoio a outras pessoas, propus-me a desenvolver o Curso “Nutrir a Centelha Humana – Curso Fundamental em Escuta Ativa Empática”.



O CURSO FUNDAMENTAL EM ESCUTA ATIVA EMPÁTICA

Objetivos:

Este Curso foi desenvolvido com o objetivo de se criar um espaço de aprendizagem guiada e focada, para o desenvolvimento de capacidades fundamentais para a realização de conversas autênticas, conectadas e profundas que potenciam o desenvolvimento humano livre e auto-determinado. Os participantes tornar-se-ão capazes de apoiar outras pessoas no seu caminho individual de desenvolvimento, auto-realização e contribuição para o mundo.

O que aprender no curso poderá continuar a orientá-lo no aprofundamento de conhecimentos e capacidades ao longo de toda a vida; pois este tipo de capacidades está intimamente ligado ao nosso devir humano e podemos encontrar níveis cada vez mais profundos de as compreender e integrar na nossa maneira de ser.

Pilares da aprendizagem:

O Curso Fundamental em Escuta Ativa Empática tem três pilares:

- Conhecer perspectivas de Psicologia Espiritual sobre o ser humano e o seu desenvolvimento;
- Adquirir capacidades de escuta ativa empática através da prática;
- Desenvolvimento pessoal.

Nestas três áreas vamos aprender ou aprofundar o seguinte:

1 Conhecer perspectivas de Psicologia Espiritual sobre o ser humano e o seu desenvolvimento

- 1.1 Visão Antroposófica sobre o Ser Humano e suas implicações práticas na relação com outros;
- 1.2 Abordagem centrada na pessoa de acordo com Carl Rogers e sua aplicação prática;
- 1.3 As faculdades da alma e a necessidade de as equilibrar para se ser verdadeiro;
- 1.4 O triângulo perseguidor-resgatador-vítima e a atitude empoderada consciente;
- 1.5 O poder transformador da aceitação;
- 1.6 Ideias-chave sobre evolução humana;

2 Adquirir capacidades de escuta ativa empática através da prática:

- 2.1 Criar um espaço confidencial, seguro e contido para o outro poder exprimir-se e refletir;
- 2.2 Validar e encorajar o outro no seu caminho de vida;
- 2.3 A arte da escuta ativa e da pergunta intuitiva;
- 2.4 Superar bloqueios à empatia;
- 2.5 Estar no espaço aberto do „não saber“;
- 2.6 Ajudar o outro a conectar com a sua sabedoria interior, encontrando soluções e caminhos para as suas próprias questões.



3 Desenvolvimento pessoal

- 3.1 Aumentar a capacidade de auto-reflexão e autenticidade através da prática;
- 3.2 Aumento do auto-conhecimento e da auto-confiança na relação com outros;
- 3.3 Desenvolvimento de uma atitude mais construtiva perante outros e a vida;
- 3.4 Aumento da capacidade de presença, empatia e aceitação;
- 3.5 Aumento da confiança na sua própria intuição.

Como vai ser a formação?

O curso é presencial (adaptável a online no caso de futuros confinamentos) e tem a duração de quatro fins-de-semana.

A formação é prática e experiencial, sendo que os conceitos e as capacidades são desenvolvidas à medida que os exercícios e reflexões com colegas no grupo progredem. A aprendizagem será apoiada pela prática da escuta ativa empática entre pares, por ecos de apreciação e desenvolvimento, textos de apoio, reflexão da aplicabilidade do aprendido no dia-a-dia de cada um e ainda um diário de aprendizagem.

Para quem é esta formação?

Para todos os interessados, desde que tenham capacidades de auto-reflexão e o desejo de auto-desenvolvimento no seio de um grupo. Não são necessários conhecimentos prévios de Antroposofia, mas sim a vontade de a conhecer ou aprofundar. O curso complementa formações de formadores, terapêuticas, de consultoria, liderança, etc., com conhecimentos e capacidades fundamentais para quem queira trabalhar de forma holística e humanista. Pode ser também um apoio essencial para professores comunicarem melhor com pais e colegas. Será útil também para quem queira melhorar a comunicação em contextos de colaboração.

Para esclarecer se a formação se adequa a si, haverá uma entrevista prévia à inscrição.



Programa

16 e 17 de Outubro 2021

1º Fim-de-semana: O significado de se ser ouvido

Introdução à formação;

A abordagem centrada na pessoa de acordo com Carl Rogers;

A imagem Antroposófica do Ser Humano;

Introdução à escuta ativa: criar o espaço, espelhar.

20 e 21 de Novembro 2021

2º Fim-de-semana: Escuta ativa empática

As faculdades da alma: o sentir como ponte entre o pensar e o querer;

Desenvolver a empatia: arco de distorção, bloqueios à empatia;

Aprofundamento da escuta ativa: seguir o outro, explorar versus interrogar.

18 e 19 de Dezembro 2021

3º Fim-de-semana: A pergunta aberta e intuitiva

Congruência, Aceitação e Verdade;

O Homem em busca constante de equilíbrio;

A pergunta aberta e a pergunta intuitiva.

15 e 16 de Janeiro 2022

4º Fim-de-semana: O limiar para uma nova consciência

Integração dos conhecimentos e capacidades adquiridas;

O limiar – desafios do desenvolvimento humano desta época;

Intenções e estrelas-guia no caminho transformacional;

O desenvolvimento continuado do conselheiro.

Logística

→ O curso vai ter lugar numa quintinha rústica em Vila Nova do Ceira (entre Lousã e Góis), havendo a possibilidade de alguns participantes dormirem lá, em jeito de fim-de-semana de retiro.

→ Vila Nova do Ceira tem um supermercado, cafés e alojamento local; A Lousã, que fica a 15 Km numa estrada sinuosa, tem pousadas e hotéis e todo o tipo de lojas, restaurantes e cafés.

→ A organização apoia a possibilidade de organização de viagens partilhadas com colegas do curso.

→ Os horários de formação são: Sábados das 10:00 às 18:00 e aos Domingos das 9:00 às 16:00 horas.



SIM! QUERO PARTICIPAR! O QUE TENHO QUE FAZER?

- 1) No dia 14 de Setembro pelas 19:00 horas haverá uma sessão de apresentação da formação com esclarecimento de dúvidas, online por via de Zoom. Inscreva-se enviando um e-mail para ambra@posteo.pt
- 2) Preencha o [questionário](#) e envie-o para ambra@posteo.pt para marcar a sua entrevista (a ter lugar online ou por telefone). As entrevistas decorrerão de 20 a 25 de Setembro. O número de vagas para esta edição do curso é limitada por motivos logísticos a 6 - 8 pessoas.
- 3) Se a entrevista confirmar que a formação se adequa a si, poderá fazer a sua inscrição com reserva do lugar, pagando a totalidade do valor (440€) ou a taxa de inscrição de 140€ seguido de pagamentos faseados.

SOBRE A FORMADORA



A Ambra Sedlmayr entrou na área do aconselhamento pessoal e da escuta ativa empática através da sua relação com a Natureza e do seu desejo de promover uma agricultura que cuidasse a Natureza. Com as suas investigações de mestrado e doutoramento em Sociologia Agrária gradualmente descobriu que é a consciência das pessoas que pode manter e promover um sistema destrutivo ou criar um mundo sadio. Dedicou-se então a especializar-se também na facilitação de processos de aprendizagem e desenvolvimento individual.

Iniciou a sua aprendizagem da escuta ativa empática na formação em Aconselhamento Pessoal "Intuitive Colour Counselling and Colour Therapy" (de base Antroposófica) em 2009, diplomando-se pela Association of Natural Medicine do Reino Unido em 2010. É formadora certificada pela Escola Superior do Noroeste da Suíça e frequentou um curso de facilitação do Novo Movimento para a Aprendizagem de Adultos (de base Antroposófica) desenvolvido por Coenraad van Houten. Desde 2017 estuda empreendedorismo, liderança e facilitação transformacional com Claire Zammit da empresa Evolving Wisdom, unindo descobertas correntes do mundo do coaching com perspetivas espirituais antroposóficas intemporais.

Desenvolve trabalho independente com o seu projeto "Cores da Alma" sediado na Lousã. Oferece apoio ao caminho individual dos seus clientes através do Counselling (Aconselhamento pessoal), apoia projetos e iniciativas no seu desenvolvimento e orienta workshops variados no âmbito da Agricultura Biodinâmica e da Transformação pessoal.



Testemunhos de clientes:

„Tu tens a capacidade de olhar através dos fios entrelaçados de pensamentos confusos das pessoas, trazendo-as mais à sua essência, de modo a estar tudo mais ordenado... e fazes isso com uma energia suave e poderosa, trazendo confiança.“

Elín, Psicoterapeuta

„Consegues ter um olhar individual para cada um de nós e sabes mesmo colocar-nos aquelas questões profundas. Grata por aprender tanto contigo.“

Isabel, Educadora de infância

Se quiser, pode ver aqui uma demonstração das capacidades de escuta ativa empática e do impacto que podem ter (vídeo de 7 minutos, em Inglês). É um recorte de uma sessão de grupo, geralmente 100% confidencial, mas que foi generosamente disponibilizado pela cliente para a demonstração da escuta ativa. Trata-se da facilitação de um exercício de transformar um assunto que nos causa mal-estar numa questão aberta, como primeiro passo para aceder à sua própria intuição para uma resposta mais profunda.

Se quiser participar na sessão de esclarecimento gratuita dia 14 de Setembro no Zoom, inscreva-se agora enviando um e-mail para ambra@posteo.pt.

Pessoas meramente curiosas serão bem-vindas também!



www.cores-da-alma.pt