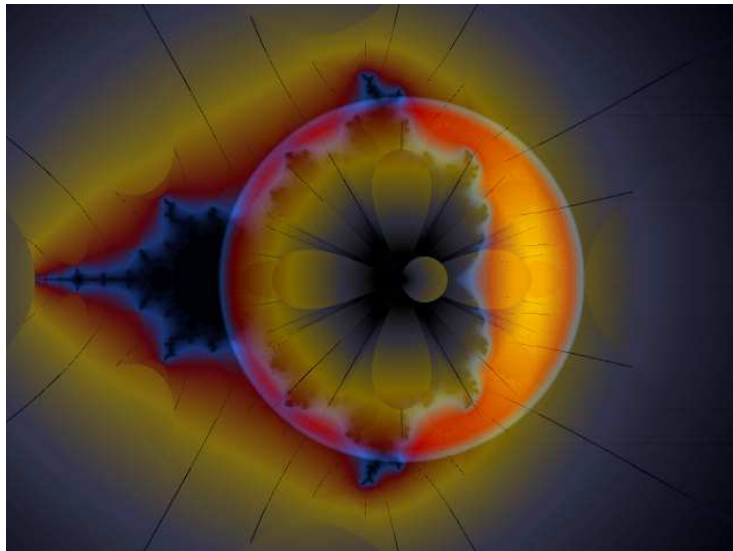


***TERAPIA INTEGRATIVA  
Y  
RESPIRACIÓN CONSCIENTE***

**Formación profesional**

**Promoción 2011-2013**



**Meta**

**Escola d'Autoconeixement**

Travessera de Dalt, 11, entlo. 2<sup>a</sup> esc.esq. 08024-Barcelona

Tel. 93.237.80.23 e-mail: info@metaescola.com

**[www.metaescola.com](http://www.metaescola.com)**

**(Versión del 9-01-2012)**



## ● Sumario

---

Presentación: La Terapia Integrativa - Respiración Consciente y Pensamiento Sistémico-	<b>3</b>
Filosofía y objetivos de META,	<b>6</b>
Objetivos en el ámbito personal y profesional,	<b>7</b>
Estructura de la formación,	<b>8</b>
Metodología de trabajo,	<b>9</b>
Materias del curso Introductorio,	<b>9</b>
Materias del curso Básico,	<b>12</b>
Ciclo Superior,	<b>16</b>
Complementos de la formación,	<b>18</b>
Fechas, horarios y precios,	<b>19</b>
Profesorado,	<b>22</b>
Bibliografía,	<b>23</b>

## ● **Presentación: Terapia Integrativa**

### **Respiración Consciente y Pensamiento Sistémico**

---

**La Terapia Integrativa** "integra" un conjunto de métodos terapéuticos de probada eficacia, que permiten abordar al ser humano en su totalidad: **La Respiración Consciente, la PNL, la Terapia Gestalt, el Rebirthing o Renacimiento, la Psicogenealogía y la "mirada" Sistémica y Fenomenológica.**

## ● **La Respiración Consciente**

La respiración es el vehículo que nos conduce de la vida a la muerte, nacemos con una inspiración profunda y morimos con una expiración. Cuando nacemos nuestra respiración es completa, pero al transitar por las diferentes etapas de nuestra vida nuestra forma de respirar se va bloqueando y modificando, perdiendo parte de su capacidad regeneradora. Por ejemplo, cuando estamos deprimidos casi no respiramos, mientras que cuando vivimos felices nuestra respiración se expande.

Sabemos, gracias a la ciencia, que la unidad estructural básica del cerebro es la célula cerebral o neurona. Esta célula se alimenta de oxígeno y de azúcar transportados por la sangre. Cada célula interactúa con otras desempeñando un importantísimo papel que apoya la compleja red que produce el pensamiento y la acción. Si la neurona se ve privada de su combustible, que proviene básicamente de lo que comemos y del aire que respiramos, morirá.

Se ha demostrado científicamente que la práctica de la respiración rítmica y conectada, potencia la circulación de la sangre en todo el cuerpo y especialmente en el cerebro, que deviene más abundante y más rica en oxígeno y en carbono. Esto crea unas óptimas condiciones físicas y químicas para un mejor funcionamiento del cerebro y del pensamiento.

En esta formación aprenderemos esta herramienta de trabajo sistémica, poderosa y eficaz, que permite a la persona evolucionar desde lo personal a lo transpersonal.

## ● **El Rebirthing o Renacimiento**

El **Rebirthing -Renacimiento-** es una poderosa herramienta de transformación personal que asocia la práctica de una técnica particular de respiración, la **respiración**

***consciente y conectada***, y el ejercicio del ***poder creativo del pensamiento***, resultando un trabajo combinado entre *energía y consciencia*.

Destaca su enfoque en las memorias del guión natal para desvelar el origen de muchos patrones de nuestra vida. Se trata de un proceso holístico que involucra las dimensiones física, mental, emocional, energética y espiritual, y nos aporta beneficios a todos esos niveles. Entre otros:

- Relajar, desintoxicar, nutrir y revitalizar el cuerpo. Liberarnos de sufrimientos emocionales, bloqueos y conflictos psíquicos
- Descubrir y cambiar las creencias que nos condicionan y nos limitan, los patrones de conducta que nos atan al pasado y nos impiden avanzar
- Afirmar quienes somos, y desarrollar una sana autoestima
- Aprender a tomar la responsabilidad de lo que vivimos. Recuperar nuestro poder y asumir de nuevo la creación de nuestra vida con más consciencia y libertad

## ● **La Programación Neurolingüística PNL** **- nivel Practitioner -**

La PNL estudia el modelo básico de la comunicación humana. Cómo las personas estructuramos, pensamos, aprendemos, actuamos y organizamos nuestras informaciones internas, y cómo vemos y percibimos al otro a través de nuestros propios mapas.

La "programación" se refiere a la habilidad de descubrir y escoger cómo podemos organizar y programar nuestra neurología, para que nuestros pensamientos y palabras nos guíen hacia la consecución de resultados diferentes.

La parte "neuro" de la PNL recoge la idea fundamental de que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, audición, olfato, gusto, tacto y sentimiento. Tomamos contacto con el mundo mediante los cinco sentidos y damos sentido a la información actuando según la misma.

La parte "lingüística" indica que usamos el lenguaje verbal y otros sistemas de comunicación no verbal para ordenar nuestros pensamientos, a través de los cuales nuestras representaciones neuronales son codificadas.

El entrenamiento en PNL nos facilita herramientas para desarrollar capacidades y generar recursos de observación y flexibilidad en el campo de la comunicación, en los comportamientos y en las creencias, que nos permitirán pensar, comunicarnos y actuar de forma efectiva en el mundo.

## ● **El Pensamiento Sistémico y Fenomenológico**

Al pensar y mirar la vida en términos sistémicos y fenomenológicos, la culpabilidad, los juicios y los reproches hacia nosotros mismos y los demás dejan de tener sentido. Uno comprende que cada cual actúa desde su propio punto de vista y sus circunstancias, y ve como las respuestas de cada uno van siempre en la dirección de defender de sus propios intereses.

Aprendemos a buscar palancas para salir de los bucles de realimentación, que están implícitos en todo conflicto.

## ● **La Terapia Gestalt**

La Terapia Gestalt trabaja con "lo que hay", con "lo que es". Y lo hace enfatizando en el "aquí y ahora", en el "darse cuenta" y en la "responsabilidad". Todo lo que no se da en el presente y en la conciencia son fantasías que, en el mejor de los casos, nos pueden consolar pero que no tienen que ver con nuestra realidad. Creemos muchas cosas y en muchas cosas, pero si no se dan aquí y ahora no son reales. Podemos coger el timón de nuestra nave y navegar hacia nuestro propósito de vida o ir a la deriva a merced de mareas y corrientes.

A menudo nuestro diálogo interno, nuestras creencias, interpretaciones y expectativas nos impiden ver la realidad y al otro. Somos cuerpo, emoción, mente, intuición, espíritu... con inmensas posibilidades de sentir, de expresarnos, de gozar y vivir.

La Terapia Gestalt nos trae a la Vida, una y otra vez, para que la podamos saborear y vivir a nuestro gusto.

## ● La Psicogenealogía

La idea de que nuestros destinos pueden estar determinados por la historia psicológica de las generaciones anteriores es muy antigua. Las primeras terapias inventadas por el hombre lo atestiguan, la Medicina China y la Africana trabajan siempre con la armonización de la persona con sus antepasados.

La Psicogenealogía es una terapia que recupera los lazos contextuales y transgeneracionales de nuestro árbol genealógico. Nos permite ver y " darnos cuenta" de lo condicionados que estamos por nuestro sistema familiar en cuanto a emociones, creencias, miedos, muertes, depresiones y enfermedades que vienen a nuestra vida través de él. Nuestras lealtades invisibles al sistema familiar no nos permiten vivir nuestra propia vida.

A partir de reconocer y honrar todo lo que somos, podemos transformar "nuestros destinos condicionados" y tomar nuestra vida con todo el poder y la fuerza del momento presente.

## ● Filosofía y objetivos de Meta

---

Meta - Escola d'Autoconeixement considera **al ser humano como un sistema global** en proceso de transformación, **capaz de conocerse y modificarse a sí mismo** a fin de ponerse en marcha y reencontrar su estado de armonía global.

Desde esta perspectiva, META promueve y potencia actividades educativas y formativas que sirven a la persona para desarrollar recursos que la ayuden a vivir su vida con más equilibrio y estabilidad. META potencia el desarrollo de capacidades creativas que facilitan la comprensión, el sentido común y la habilidad de encontrar soluciones en el campo de los problemas.

Dentro de estas actividades se imparten **Talleres, Formaciones y Sesiones individuales** de **Terapia Integrativa** que engloba la **Respiración Consciente, Constelaciones Familiares, Programación Neurolingüística -PNL-, Sanación Emocional, Psicogenealogía, el Pensamiento Sistémico y la visión Fenomenológica.**

La **Formación en Terapia Integrativa** surge como respuesta a la necesidad de aquellas personas que quieren profundizar en esta dirección, tanto si sus objetivos de mejora son **personales** como **profesionales.**

## ● Objetivos del curso en el ámbito personal

---

Dentro del nuevo paradigma global es evidente que para acompañar al otro en su proceso terapéutico, primero debemos tener claro el nuestro. Es a partir de este conocimiento personal como podemos ser una guía y servir de apoyo, para que el otro vea, conozca y desarrolle sus capacidades.

- Descubrir y darnos cuenta de nuestras percepciones.
- Ampliar nuestra conciencia del momento presente.
- Clarificar nuestros objetivos de quiénes somos, dónde estamos, qué hacemos y hacia dónde queremos ir.
- Permitir el descubrimiento, la modificación y la utilización de los patrones que actúan en las relaciones y en las experiencias humanas.
- Tomar conciencia del poder de la mente y de nuestro diálogo interno.
- Potenciar nuestra autoestima y asertividad.
- Observar, clarificar y conducir nuestras emociones.
- Experimentar otros estados de conciencia.
- Aprender a conectar con el propio cuerpo, a través de técnicas de concienciación corporal que facilitan la integración del cuerpo y la mente.

## ● Objetivos del curso en el ámbito profesional

---

- Formar profesionales capacitados para aplicar la **Terapia Integrativa**, con respeto y profesionalidad.
- Facilitar enseñanzas teóricas y prácticas que permitan profundizar en la filosofía y la práctica de la **Terapia Integrativa**.
- Profundizar y practicar en varias de las diferentes técnicas existentes de **respiración**, a fin de poder recurrir a la más adecuada en cada momento.
- Conocer los fundamentos médicos y psicológicos de las diferentes técnicas de autoconocimiento que componen la Respiración Consciente Integrativa.
- Desarrollar la objetividad y la empatía terapéutica, y aprender una metodología diseñada profesionalmente que te ofrece las herramientas y los recursos necesarios para trabajar a nivel individual y también para liderar grupos.
- Capacitar al alumno para que disponga de los recursos necesarios para gestionar y difundir su profesión. Cómo presentar un proyecto motivador, seminario o taller a una empresa o colectivo.
- Aprender los distintos modelos de comunicación y de acercamiento al cliente.
- Adquirir la habilidad de hablar en público en coherencia con lo que somos y con el mensaje que queremos transmitir.
- Clarificar a qué público queremos dirigir nuestro trabajo. Cómo difundir nuestra profesión mediante la potenciación de nuestra imagen personal y corporativa.
- Ser capaz de gestionarse como profesional independiente.

## ● Estructura de la formación

---

Al completar satisfactoriamente **el Curso introductorio y el primer curso**, el estudiante recibe el certificado acreditativo de haber superado el **CICLO BÁSICO** de la formación de **TERAPIA INTEGRATIVA**. Con un total de 250 h. Entre teoría y práctica presencial y no presencial.

Al completar satisfactoriamente el **segundo curso**, el estudiante recibe el certificado acreditativo de haber superado el **CICLO SUPERIOR** de la formación de **TERAPIA INTEGRATIVA**. 150 horas. Entre teoría y práctica presencial y no presencial.

En ambos cursos se imparten varias materias complementarias a la formación, que proveen al alumno de herramientas útiles para desarrollar su tarea como profesional independiente y autónomo.

**Se está gestionando el reconocimiento de esta formación en el departamento de Terapias Naturales de la Generalitat de Catalunya, a través de TENACAT.**

### **A quién va dirigida**

Esta formación va dirigida a estudiantes, graduados y profesionales de la enseñanza, la medicina, la psicología, la asistencia social, la enfermería, etc. También a todas las personas que quieran profundizar en el campo de la experiencia humana, tanto en el ámbito personal como en el profesional.

### **Requisitos**

- Haber realizado sesiones individuales de **Terapia Integrativa**, o estar dispuestos a realizarlas durante la Formación.
- Haber asistido a talleres y/o seminarios de Crecimiento Personal, en los que se haya incluido la Respiración Consciente, la PNL, la Gestalt, las Constelaciones Familiares.
- Tener una mente clara, flexible y tolerante con uno mismo y con los demás.

## ● Metodología de trabajo

---

La formación está estructurada en módulos, que se imparten en fin de semana y dos en modalidad residencial.

Cada uno de estos módulos está dedicado a un tema específico de la formación, que se trabaja de forma teórica y práctica.

Además, cada módulo tiene contenidos teóricos y prácticos de Respiración, PNL, Gestalt y Psicogenealogía, que son los pilares de esta formación.

## ● Formación en Terapia Integrativa y Respiración Consciente

### Curso Introductorio

---

#### **Módulo 1: Días 7, 8 y 9 de octubre de 2011.**

- **Imparten: Rosa Farrés & Sebastià Riera.**
- **Teoría y Práctica de la Respiración Consciente**
  - La fenomenología y el abordaje fenomenológico.
  - Los “Órdenes del Amor”: Pertenencia, Jerarquía y Compensación.
  - Sintonía y contacto. La escucha activa. Prácticas perceptivas.
  - Aprendizaje vivencial a través de participar como representante.
  - Las expectativas y los objetivos.
  - Constelaciones Familiares y sistémicas.
  - **Trabajo Personal**
    - Inteligencia Emocional: Sintonía y contacto.
    - Definiendo Objetivos. Metáfora de Grupo.

## **Módulo 2: Días 4, 5 y 6 de noviembre de 2011**

**Imparte: Peter Bourquin**

- **Teoría y práctica de las Constelaciones Familiares.**
- Conciencia familiar. Conciencia personal. Conciencia de grupo.
- El vínculo. La relación. Los elementos que crean vínculo.
- Miembros del sistema y topología familiar.
- Constelaciones Familiares y Sistémicas.
- Silencio y Meditación.

## **Módulo 3: días 3, 4, 5 y 6 de diciembre de 2011 (residencial).**

**Imparten: Rosa Farrés, Sebastià Riera, Anna Argany**

- La observación. La percepción. La intuición.
- El mapa no es el territorio.
- Calibración y agudeza sensorial.
- Posiciones perceptivas. Conciencia corporal.
- Sintonía, contacto y rapport.
- Respiración Consciente y Meditación.
- Constelaciones Familiares.
- Introducción a las polaridades

**Estos módulos están abiertos a toda persona que desee profundizar en el conocimiento de sí misma y de sus dinámicas familiares y sistémicas, a través de la Respiración Consciente como base para profundizar e integrar el proceso personal y como inicio de un camino profesional.**

## Información práctica del Curso Introdutorio 2011

Módulo	Lugares y fechas	Horarios	IMPORTE
1	Barcelona. Días 6, 7 y 8 <b>octubre 2011</b>	Viernes de 18 a 21 horas	<b>160 €</b>
2	Barcelona, de 4, 5 y 6 <b>noviembre 2011</b>	Sábados de 10 a 20 horas	<b>160 €</b>
		Domingo de 10 a 14 horas	
3 (Residencial)	Lugar: Casal de Pau 3, 4, 5 y 6 de <b>diciembre 2011</b>	<b>Inicio: Sábado 3, a las 16 horas. Finaliza: Martes 6, a las 14 horas</b>	<b>180 €</b> El alojamiento se pagará <b>aparte</b> .
<b>Total horas</b> del seminario introductorio: <b>60</b> horas.			
<b>Se extenderá un certificado de asistencia por las 60 horas del nivel I de la formación en <b>Terapia Integrativa</b>.</b>			
<b>El nivel I de la formación en <b>Terapia Integrativa</b> se realizará en:</b>			
Barcelona <i>Meta- Escola d'Autoconeixement</i> Travessera de Dalt, 11 entre sol 2 <sup>a</sup> . 08024 BARCELONA <b>Tel. 93 237 80 23</b> e-mail: info@metaescola.com		El taller residencial se impartirá en las afueras de Barcelona	

## ● **Formación en Terapia Integrativa. Respiración Consciente y Pensamiento Sistémico. Curso Básico**

---

### **MÓDULO 4. Los Órdenes del amor I: La Familia de Origen.**

#### **Conjuntamente con la formación en Constelaciones**

##### ■ **Presentación**

##### ■ **Teoría y práctica de las Constelaciones Familiares**

- Relaciones, vinculación y pertenencia en los sistemas.
- La red familiar: componentes, jerarquía y orden.
- Los trastornos en la red familiar.
- El abordaje de los secretos familiares.
- Dinámicas de amor mágico y amor esclarecido.

##### ■ **Trabajo personal**

- Entrenamiento en la comprensión sistémica

**13, 14 y 15 de enero 2012**  
Peter Bourquin

### **Módulo 5: Teoría de los sistemas. El genograma.**

#### **Conjuntamente con la formación en Constelaciones**

##### ■ **Respiración Consciente**

- El Genograma
- El nuevo paradigma: pensamiento sistémico.
- Teoría de los sistemas. El Pensamiento en círculos.
- La Fenomenología. Mirar lo que "es".
- La aplicación de la descripción en terapia.
- Como trabajar con el Genograma en sesiones.
- El poder sanador de asentir y aceptar lo que "es".

**3, 4 y 5 de febrero 2012**

Rosa Farrés & Sebastià Riera

### **MÓDULO 6. La Respiración Consciente Integrativa.**

##### ■ **Teoría y práctica de la Respiración Consciente.**

Filosofía de la Respiración.

Orígenes y aplicaciones de la Terapia de Respiración, y su desarrollo dentro de la cultura occidental.

El Papel de la Terapia de Respiración Consciente Integrativa en el campo del desarrollo humano.

La Respiración Consciente, como elemento integrador cuerpo mente.

- Diferentes formas de Respiración Consciente.
- Introducción a la anatomía de la Respiración.
- Sus efectos a nivel neuronal y físico.
- Sensaciones físicas de la Respiración.
- El aquí y el ahora.
- La respiración y los campos de vibración I.

**2, 3 y 4 de Marzo 2012**

**Rosa Farrés, Sebastià Riera & Victoria Nicuesa**

### **Introducción a la Programación Neurolingüística P.N.L I.**

- Raíces históricas y evolución de la PNL.
- Presuposiciones de la PNL
- El mapa personal de la realidad.

## **MÓDULO 7: La Programación Neurolingüística PNL**

### **▪ Teoría y práctica de la Respiración Consciente.**

- El sueño en las sesiones de respiración.

### **▪ Herramientas para el cambio**

- La autoestima I

### **La Programación Neuro Lingüística**

- Etapas y curva de aprendizaje.
- Proceso de cambio: Estado presente y estado deseado.
- Calibración y agudeza sensorial.
- Comunicación y Rapport
- La escucha activa, y realimentación feedback.
- Diseño de objetivos y Meta objetivos.
- Estado Asociado/Disociado. El diálogo interno

**27, 28 y 29 de abril 2012**

**Rosa Farrés, Sebastià Riera y Anna Argany**

## **Módulo 8. La Programación Neurolingüística PNL**

### **▪ Teoría y práctica de la Respiración Consciente.**

Respiración.

- La autoestima y la asertividad II

### **PNL: Introducción. La Comunicación I**

- Sistemas Representativos.
- Identificación signos de acceso.
- Accesos oculares

**11, 12 y 13 de mayo 2012**

**Rosa Farrés, Sebastià Riera y Anna Argany**

- Submodalidades
- Predicados.
- Clasificación de los sentidos. Agudeza sensorial
- Circulo de excelencia.
- Señales de congruencia/ incongruencia

## **MÓDULO 9 : El Rebirthing I Taller abierto**

### **▪ Terapia Integrativa**

- El feedback

### **El Rebirthing**

- Experiencias perinatales y psicodinámicas.
- La gestación.
- Tipos de nacimiento.
- Mentira personal.
- Verdad eterna.

**1, 2 y 3 de Junio 2012**

**Dorotea Martínez &  
Robert Alnet**

## **Módulo 10. La Programación Neurolingüística PNL**

### **Conjuntamente con la formación en Constelaciones**

**Este módulo es residencial. Horarios: del jueves a las 17 horas al domingo a las 14 horas.**

### **▪ Teoría y práctica de la Respiración Consciente.**

- La Respiración.

### **PNL: Introducción. La Comunicación I**

- La PNL: Sistémica.
- Identificación signos de acceso.
- El manejo de la entrevista.
- Meta - Preguntas
- El lenguaje Hipnótico
- Línea del tiempo Chamanica.
- Niveles lógicos y alineamiento
- Reimprinting.
- La sombra: La puerta de lo transpersonal

**12, 13, 14 y 15 de julio 2012**

**Rosa Farrés, Sebastà Riera,  
Anna Argany y Xavier Guix**

## **Módulo 11: Sueños y Arquetipos**

**Conjuntamente con la formación  
en Constelaciones**

**7, 8 y 9 de septiembre 2012**

**Rosa Farrés & Sebastià  
Riera**

## ▪ **Teoría y práctica de la Respiración Consciente**

- Los arquetipos.
- Los arquetipos personales y transpersonales.
- Los padres arquetípicos.
- Las relaciones arquetípicas.
- Los sueños y sus mensajes.
- Como interpretar los sueños en terapia.
- Sanación de los arquetipos personales y transpersonales.

## **Módulo 12: Introducción a las herramientas Terapéuticas I.**

### ▪ **Teoría y práctica de la Respiración Consciente.**

#### ▪ **Terapia Integrativa.**

- El lenguaje del "aquí y ahora"

### **PNL. El cerebro. La estructura de la comunicación.**

- La Psicogenealogía. Los sentimientos, creencias,
- Modalidades de intervención comunicativa: Empática, confrontativa.
  - Metamodelo de lenguaje:
  - Falta de información.
  - Eliminaciones.
- Distorsiones
- Anclas: métodos y procedimientos
- Practicas supervisadas en sesiones

**19, 20, 21 de octubre 2012**

**Rosa Farrés, Sebastià Riera y Xavier Guix**

## **MÓDULO 13: *Las Constelaciones y la Terapia Sistémica en Sesiones Individuales I.***

### **Conjuntamente con la formación en Constelaciones**

#### ▪ **Teoría y práctica de las Constelaciones Familiares**

- Diferentes aplicaciones en sesión individual.
- Los movimientos internos y sus manifestaciones.
- Contraindicaciones y trastornos.
- ¿Qué ayuda?.
- Trabajos complementarios de ayuda.
- La Constelación individual en la práctica.

**9, 10 y 11 de noviembre 2012**

**María Colodrón**

## Módulo 14. Introducción a las herramientas Terapéuticas II

- **Teoría y práctica de la Respiración Consciente.**

14, 15 y 16 de diciembre 2012

- **Terapia Integrativa.**

Rosa Farrés, Sebastià Riera y  
Xavier Guix

- El lenguaje del "aquí y ahora"

- **Teoría y práctica de la Respiración Consciente.**

- La Respiración y las imágenes internas.
- La relajación.
- La visualización.
- Las fantasías guiadas.

- **PNL. Hipnosis Visualización y Relajación I**

- El lenguaje y la comunicación.
- Milton Erickson y la Hipnosis
- Consciente e inconsciente.
- Inducir estados de trance.
- Metáforas.
- Prácticas supervisadas de sesiones.

## ● Ciclo Superior

---

### Módulo 15: Herramientas Terapéuticas III

- **Teoría y práctica de la Respiración Consciente.**

- Otras formas de conducir sesiones de respiración

- **Terapia Integrativa.**

- Las relaciones de pareja III

- **La Relación de ayuda en PNL I. La hipnosis II.**

- Distancias interpersonales.
- Cura rápida de fobias
- Estrategias mentales
- Reencuadre de experiencias limitantes
- Descontróláte ( Xavier Guix)
- La estructura del comportamiento.
- Prácticas supervisadas de sesiones.

Enero 2013

Rosa Farrés & Sebastià Riera  
Xavier Guix

## **Módulo 16: La afectividad y el mundo de los sentimientos**

### **▪ Gestión de estados emocionales. La inteligencia emocional.**

#### **▪ Teoría y práctica de Respiración Consciente.**

- Conocer y discernir los sentimientos
- Las cadenas emocionales
- Las emociones de poder, fuerza y capacitación
- Emociones oscuras: ira, odio, avaricia, posesividad, miedo...
- El vacío emocional.
- La salud emocional. Los potenciales para el cambio de sentimientos

Febrero 2013  
Vicente Cuevas

## **Módulo 17: El Rebirthing II**

### **▪ Teoría y práctica de la Respiración Consciente.**

#### **▪ Terapia Integrativa.**

- La culpabilidad y el perdón
- Las preguntas creativas.

#### **El Rebirthing**

- El sexo.
- El dinero
- La prosperidad.
- La abundancia.
- Las leyes de la prosperidad.

Marzo 2013  
Dorotea Martínez &  
Robert Alnet

## **Módulo 17: Problemas básicos del cliente**

### **▪ Teoría y práctica de la Respiración Consciente**

- Las relaciones de Pareja IV

#### **La Relación de ayuda en PNL II.**

- Desarrollo de la personalidad, funciones fisiológicas.
- Tipos de conflicto y tipos de cambio
- Metamodelo del lenguaje
- Generador de nuevos comportamientos
- Gestión de estados emocionales. La inteligencia emocional.
- Prácticas supervisadas de sesiones

Marzo 2013  
A concretar

## **MÓDULO 18: *Las Constelaciones y la Terapia Sistémica en Sesiones Individuales II***

### **Conjuntamente con la formación en Constelaciones**

#### **▪ Teoría y práctica de las Constelaciones Familiares**

- Las distintas aplicaciones de las Constelaciones
- Sistémicas en sesión individual.
- Semejanzas y diferencias entre Constelaciones.
- Constelaciones en grupo y en sesión individual.
- Los procesos de evocación y resonancia.
- La herramienta de los muñecos: utilidades y técnicas relacionadas.
- La herramienta de los anclajes: los distintos niveles de percepción.
- Ventajas y limitaciones de la aplicación individual.
- Características del cliente que pueden influir en la elección y aplicación de la técnica.

**Maria Colodrón**  
Abril 2013 a concretar

## **Módulo 19: Los estados internos del terapeuta**

#### **▪ Teoría y práctica de la Respiración Consciente**

##### **La Relación de ayuda en PNL II**

- Detección e integración de polaridades.
- Condiciones para una buena formulación de objetivos.
- Ecología y cambio en la PNL.
- Generador de nuevos comportamientos.
- 

##### **La práctica de los Eneatipos en las sesiones**

- La sanación energética I.
- Los Chacras I.
- Prácticas supervisadas de sesiones.

*Mayo 2013*

## **Módulo 20: Las Creencias en la PNL**

#### **▪ Teoría y práctica de Respiración Consciente.**

- La Respiración y las imágenes internas.

#### **▪ Terapia Integrativa.**

**Junio 2013.**

## **PNL. La estructura del comportamiento.**

- *Switch*. Uso de submodalidades para el cambio.
- Identificación y cambio de creencias limitadoras
- Reencuadre de experiencias limitantes
- Cambio de Creencias.
- Corte de dependencias emocionales.
- Prácticas supervisadas de sesiones.

## **Módulo 21: Los grupos y la comunicación grupal**

### **En régimen residencial o 4 días de formación en BCN**

#### **Práctica de la Respiración Consciente**

##### **La PNL y la comunicación con el grupo.**

- Estrategias mentales.
- Estrategias de comunicación grupal.
- La apertura y el cierre del grupo
- Introducción a los Metaprogramasl.
- Modelo P.O.P.S. Como estructurar una conferencia.
- Últimas prácticas supervisadas en sesiones individuales.

Julio 2013

##### **La PNL y la comunicación con el grupo.**

- Introducción a los metaprogramas
- Esquema del cambio terapéutico.
- La difusión del terapeuta como profesional

## **Módulo 22: Coaching Sistémico I**

### **Prácticas de Coaching**

- ¿Qué es el coaching?
- La naturaleza del cambio
- El poder del compromiso con la acción.
- La estructura de la conversación.
- Las preguntas efectivas como motor de cambio.
- La secuencia de preguntas
- Como crear un estado alineado
- 

Septiembre 2013

## **Módulo 23: Coaching Sistémico II**

### **Prácticas de Coaching**

- El lugar que ocupamos en los diferentes sistemas a los que pertenecemos.

- El desarrollo de la misión desde nuestro lugar.
- La definición congruente de nuestra misión.
- La búsqueda de un propósito.
- La búsqueda de un sentido
- Aprendizaje y placer.
- Bases del acompañamiento en la relación entre el coach y el cliente: escucha, feedback.
- La PNL y la Comunicación en grupo.

Octubre 2013

## **Módulo 24: Coaching Sistémico III**

### **Prácticas de Coaching**

- Actitudes y valores que facilitan nuestros compromisos.
- El desarrollo del liderazgo personal.
- Liderazgo eficaz y estados internos.
- Liderazgo transformador.
- El apoyo de los mentores.
- La aplicación del coaching a los equipos de trabajo.
- Práctica de habilidades de comunicación eficaz.
- Manejo de metamensajes.
- El diseño de objetivos congruentes.
- El plan de acción

Noviembre 2013

## **Módulo 25: Coaching Sistémico IV**

### **Prácticas de Coaching**

- Estar despierto para despertar a otros.
- La Aplicación de la PNL y el Coaching en diferentes contextos.
- Prácticas supervisadas en la conducción de GRUPOS
  - Presentación del trabajo de fin de curso.
  - Fiesta y certificados.
  - Conclusión de la formación

Diciembre 2013

## ● Complementos de la formación

- 50 horas de prácticas supervisadas entre los alumnos, además de las realizadas en cada uno de los módulos. En total 100 horas.
- Durante la formación: 3 entrevistas personales con uno de los tutores del equipo. Rosa, Sebastià, Anna, Victoria.
- Haber hecho o estar realizando un ciclo de 10 sesiones individuales con uno de los tutores del equipo.
- Presentación de una biografía personal de 30 páginas sobre el proceso vivido, incluidas las vivencias y la toma de conciencia de la realización del genograma.
- 50 horas de supervisión con un terapeuta reconocido por la Escuela.

Cuando se hayan cumplido estos requisitos se entregará un **certificado** de **600** horas de formación.

Terapia Integrativa y Respiración Consciente: **490 horas**.

Practitioner en PNL: **110 horas**. Este Practitioner está reconocido por la AEPNL, y es la puerta para formarse en Master y Trainer en cualquier escuela reconocida por la AEPNL.

**Una vez cumplidos los requisitos mencionados anteriormente se entregará un diploma acreditativo como Terapeuta en Terapia Integrativa, Respiración Consciente y PNL. Esta formación está reconocida por TENACAT.**

Formación reconocida por la  
**ASSOCIACIÓ CATALANA DE PROFESSIONALS DE  
RESPIRACIÓ CONSCIENT I ESTUDIS SISTÈMICS – ACATPRES**

## ● Fechas y horarios

---

### CICLO BÁSICO

**Periodicidad:** un módulo cada mes. Un módulo residencial

#### ➔ Horarios

**Horarios: Viernes de 17 a 21 h.**

**Sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h.**

**Domingo de 10 a 14 h.**

**Horarios de los módulos residenciales: Del jueves a las 17 h.  
al domingo a las 14 h.**

## ● Precios y modalidades de pago

---

### **CICLO INTRODUCTORIO (60 horas)**

- Precio del ciclo Introductorio.
- Total: 500 €
- Modalidad de pago:
- Octubre y Noviembre: 160 €.
- Diciembre: 180 €. (la estancia del residencial no está incluida y se paga aparte: 55 € por día aprox.)

### **CICLO BÁSICO (260 horas)**

- 260 horas entre clases presenciales y no presenciales
- De enero 2012 a diciembre 2012
- Precio total: 2.180 €
- Forma de pago: 200 € matrícula.
- 11 mensualidades: a 180 €.
- Las pensiones de los residenciales se pagarán aparte.
- En caso de no realizarse un módulo se pagará la totalidad del mismo, y se podrá recuperar en la próxima formación o en otro taller similar impartido por Meta.

### **CICLO SUPERIOR (150 horas.)**

- De enero 2013 a diciembre del 2013.

Formación reconocida por la  
ASSOCIACIÓ CATALANA DE PROFESSIONALS DE  
RESPIRACIÓ CONSCIENT I ESTUDIS SISTÈMICS – ACATPRES

## ● Profesores

---

<b>Coordinación y Dirección</b>	<b>ROSA FARRÉS VILARRASA</b>
	<p>Psicoterapeuta y formadora de terapeutas. Fundadora y directora de Meta Escola. Terapeuta integrativa en Respiración Consciente y Pensamiento Sistémico. Trainer diplomada en PNL y miembro Didacta de la AEPNL. Master en Terapia Gestalt por Esalem Institut EEUU. Hipnoterapeuta Ericksoniana. Formada en Psicoterapia Integrativa y Eneatipos con Claudio Naranjo. Con experiencia terapéutica desde 1987 en sesiones individuales y de grupo, imparte formaciones terapéuticas desde el año 2000 y formación en Constelaciones Familiares desde el año 2001. Profesora colaboradora de la Universidad de Barcelona desde 2005. Miembro fundador de ACATPRES*.</p>
	<b>SEBASTIÀ RIERA I MORLÀ</b>
	<p>Fundador y director de Meta Escola. Magisterio y Postgrado en Pedagogía Sistémica por la UB. Terapia Gestalt, Respiración Consciente, PNL y Constelaciones Familiares. Estudios de Filosofía, Música y Teatro. Formado en Psicoterapia Integrativa y Eneatipos con Claudio Naranjo. Profesor de Tai Chi Chuan. Profesor colaborador de la Universidad de Barcelona UB. Miembro fundador de ACATPRES*.</p>

## Profesores

### **Anna Argany i Gil**

Estudios de Biología y Química (UB). Psicoterapeuta desde 1995. Terapeuta Integrativa y de Respiración Consciente. Constelaciones Familiares, reconocida por la AEBH. Master y Trainer en PNL. Coach. Terapeuta de esencias vibracionales y Flores de Bach.

### **DOROTEA MARTÍNEZ FUCCI**

Licenciada en Psicología, especialidad clínica. Profesional de Rebirth-thérapie. Master en PNL. Training en EMDR. Organizadora y coordinadora de cursos y seminarios. Co-organizadora del 1er congreso hispano de Respiración consciente.

### **MARÍA COLODRÓN**

Trabaja en Madrid como psicoterapeuta desde 1996 y compatibiliza esta labor con otras actividades: orientación educativa; tutora universitaria (Postgrado en Psicoterapia de la UNED); formación y supervisión de terapeutas (Servicio de Psicología Aplicada de la UNED). Formada en Constelaciones Familiares.

### **ROBERT ALNET**

Diplomado en Pedagogía y Letras, ha trabajado en la Enseñanza y la Educación Especializada como educador, docente, director y formador de adultos. Profesional de Rebirthing y de Constelaciones Familiares y Sistémicas.

### **TERESA FALGUERAS I SUREDA**

Licenciada en Medicina. Terapia Integrativa y Respiración Consciente. Practitioner en PNL. Colabora con Meta Escola desde 1998.

### **VICTORIA NICUESA SOTERAS**

Licenciada en Filología Hispánica. Profesora de Secundaria. Formadora de Profesores. Terapia Integrativa en Respiración Consciente. Trainer en PNL. Formación en Constelaciones Familiares. Master en Pedagogía Sistémica. Master de Formació per a Formadors de la UB. *Coach*.

	<p><b>VICENTE CUEVAS</b></p> <p>Fundador y Director de la Escuela de Psicoterapia de Valencia. Psicólogo Clínico. Psicoterapeuta y Arteterapeuta. Formador en Constelaciones Familiares. Pionero en Gestalt y en Psicología Humanista en Valencia. Es miembro Titular de la AETG, Clínico de la AESPAT y Psicoterapeuta de la FEAP.</p>
--	---

*\* L' Associació Catalana de Professionals de Teràpies de Respiració i Estudis Sistèmics "ACATPRES" és una organització empresarial, els seus estatuts han estat admesos i aprovats amb el reial decret 873/1977 per la Direcció General de Relacions Laborals del Departament de Treball i Indústria de la Generalitat de Catalunya, amb el núm. de dipòsit: 06/79/18, amb efectes del 23 de març del 2006.*

## Solicitud de inscripción / Sol·licitud d'inscripció



<i>Nombre y apellidos / Nom i cognoms</i>	
<i>Lugar y fecha de nacimiento / Lloc i data de naixement</i>	
<i>NIF</i>	<i>Profesión / Professió</i>
<i>Dirección / Adreça</i>	
<i>Código postal / Codi postal</i>	<i>Población / Població</i>
<i>Teléfonos / Telèfons</i>	
<i>E-mail</i>	
<b><i>Protección de datos</i></b> <i>De conformidad con lo que establece la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que sus datos personales serán incorporados a un fichero automatizado bajo la responsabilidad de Rosa Farrés Vilarrasa con la finalidad de poder atender las necesidades y obligaciones propias del centro. Asimismo, le informamos que con el envío del presente formulario, da su expreso consentimiento para el tratamiento de sus datos conforme lo establecido anteriormente. Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante un escrito a la dirección Travessera de Dalt, 11, esc. esquerra, entresol 2a. 08024 BARCELONA.</i>	
<u><i>Data/ Fecha</i></u>	
<u><i>Signatura / Firma</i></u>	



***Para inscribirte, completa los formularios y solicita una entrevista a los coordinadores del programa al teléfono 93 237 80 23.***

Per inscriure't, emplena els formularis i demana una entrevista a les coordinadores del programa al telèfon **93 237 80 23**.

*Cuestionario para entregar en la primera entrevista / Qüestionari per entregar en la primera entrevista*

⇒ Aquest qüestionari és **confidencial**. / Este cuestionario es **confidencial**.

Quina formació terapèutica tens?	<i>¿Qué formación terapéutica tienes?</i>
Estudis acadèmics	<i>Estudios académicos</i>
Com és i com ha estat la teva evolució personal	<i>¿Cómo es y cómo ha sido tu evolución personal?</i>
Has rebut algun tipus de teràpia? Descriu quines.	<i>¿Has recibido algún tipo de terapia? Describe cuáles.</i>
Individual o en grup? Terapeuta i temps	<i>¿Individual o en grupo? Terapeuta y tiempo.</i>
Has fet algun tipus de treball corporal? Quins.	<i>¿Has hecho algún tipo de trabajo corporal? ¿Cuáles?</i>
Descriu el teu estat emocional actual.	<i>Describe tu estado emocional en este momento.</i>

⇒ **Qüestionari** (*continuació*)

<b>Com descriuries el teu estat físic i mental?</b>	¿Cómo describirías tu estado físico y mental?
Prems algun tipus de medicació? Si la resposta es afirmativa, especifica quina.	<i>¿Tomas algún tipo de medicación? Si la respuesta es afirmativa, especifica cuál.</i>
Què saps sobre el concepte de Pensament Sistèmic?	<i>¿Qué sabes sobre el concepto de Pensamiento Sistémico?</i>
Quina informació tens sobre Respiració Conscient y Teràpia Integrativa.?	<i>¿Qué información tienes sobre Respiración Consciente y Terapia Integrativa?</i>
Què saps de la PNL?	<i>¿Qué sabes de la PNL?</i>
Has assistit a algun taller de Constel·lacions?	<i>¿Has asistido a algún taller de Constelaciones?</i>
Què et motiva a fer aquesta Formació?	<i>¿Qué te motiva a hacer esta Formación?</i>
Observacions:	<i>Observaciones:</i>

**Protección de datos**

De conformidad con lo que establece la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que sus datos personales serán incorporados a un fichero automatizado bajo la responsabilidad de Rosa Farrés Vilarrasa con la finalidad de poder atender las necesidades y obligaciones propias del centro. Asimismo, le informamos que con el envío del presente formulario, da su expreso consentimiento para el tratamiento de sus datos conforme lo establecido anteriormente. Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante un escrito a la dirección Travessera de Dalt, 11, esc. esquerra, entresol 2a. 08024 BARCELONA.

Data/ Fecha

Signatura / Firma