



Tallers
d'Educació emocional

Laura Reguant Cardona

Qui sóc



Laura Reguant

Terapeuta en l'àmbit de l'Educació emocional i professora de Secundària de Filosofia.

Després d'anys buscant el sentit de la meua vida i de seguir mestres, terapeutes i coneixements varis, vaig trobar respostes autèntiques dins meu. Gràcies a un procés personal d'escoltar el meu cos i els meus buits emocionals, i anar deixant anar la dependència cap a mestres i ideals, i que em deixessin anar a mi, vaig aprendre a confiar en la meua veritat.

Qui sóc_continuació



Ofereixo sessions individuals i tallers de grup per acompanyar persones durant un temps determinat a esdevenir honestes, lliures i autònomes. El meu objectiu és que puguis aprendre per tu mateix/a com acompanyar-te.

Vaig graduar-me en Filosofia i Edició. M'he format en Neodisseny Humà, Risoteràpia i Teambuilding, Reiki, Registres Akhàsics, Teatre terapèutic Gestalt, Mindfulness i Playteràpia sistèmica. He practicat la Meditació i la interiorització durant anys.



Tallers

Construint Autenticitat -

5 tallers temàtics

Duració: 4 h.

Grup: 4-8 persones

1

**Instrospecció i
estats de lucidesa**

**Descobrint
el personatge**

2

3

**Crear
relacions
sanes**

Constreuint Autenticitat -

5 tallers temàtics

Duració: 4 h.

Grup: 4-8 persones

4

**La motivació
essencial**

5

**Alliberament
emocional**

Construint Autenticitat

Objectius comuns

- Aprendre a gestionar les emocions: sentir, sostenir i alliberar.
- Trobar respostes dins teu
- Confiar en la teva pròpia veritat.
- Recuperar la teva autonomia i autoestima.
- Desenvolupar honestedat.
- Trobar claredat i comprensió.
- Aprendre a construir relacions sanes.



Construint Autenticitat Metodologia

- Diàleg
- Connexió amb el cos
- Introspecció i meditació
- Buscar estats de lucidesa
- Dinàmiques individuals/grupals per prendre consciència i sanar
- Moviment i música
- Alliberament emocional



Construint Autenticitat

• Taller 1

Introspecció i estats de lucidesa

Descripció:

Aprendre a connectar amb el cos, les emocions i el món intern per expressar, alliberar i sanar aquells aspectes inconscients que necessiten atenció.

Sovint el que pensem que ens passa no és el que realment ens passa, així que a través de la meditació generarem estats de lucidesa que ens permetin ampliar la consciència ordinària.



Construint Autenticitat • Taller 2

Descobrir el personatge

Descripció:

Descoberta de les estratègies de la nostra personalitat per defensar-nos emocionalment dels altres i l'entorn que hem construït des de la infantesa.

El personatge és la màscara que usem per viure i sobreviure, i així evitar la soledat i el dolor.



Construint Autenticitat • Taller 3

Crear relacions sanes

Descripció:

En el nostre dia a dia tenim relacions basades en la dependència i la desigualtat, així com relacions de conveniència que no aporten creixement a la nostra vida. Et proposo fer un treball intern per adonar-te de què t'impedeix actualment establir relacions d'igualtat i de qualitat a la teva vida.



Construint Autenticitat

• Taller 4

La motivació essencial

Descripció:

A través de l'autoconeixement i la introspecció indagarem en els teus dons i potencials, el que t'encanta a fer, el que et remou i quina relació té amb les situacions i persones que et causen dolor. Allà on et fa mal és allà on neix el teu propòsit.

Una exploració dels teus anhels més autèntics i sincers per alinear-te amb el teu propòsit vital.



Construint Autenticitat • Taller 5

Alliberament emocional

Descripció:

Sessions enfocades a connectar amb el cos i les emocions per alliberar-los a través del moviment, l'expressió i la música.

S'utilitzarà també la introspecció i el diàleg per fer conscient allò que t'està afectant.



Altres tallers realitzats-

6

El nen/a interior



7

Gestió emocional



8

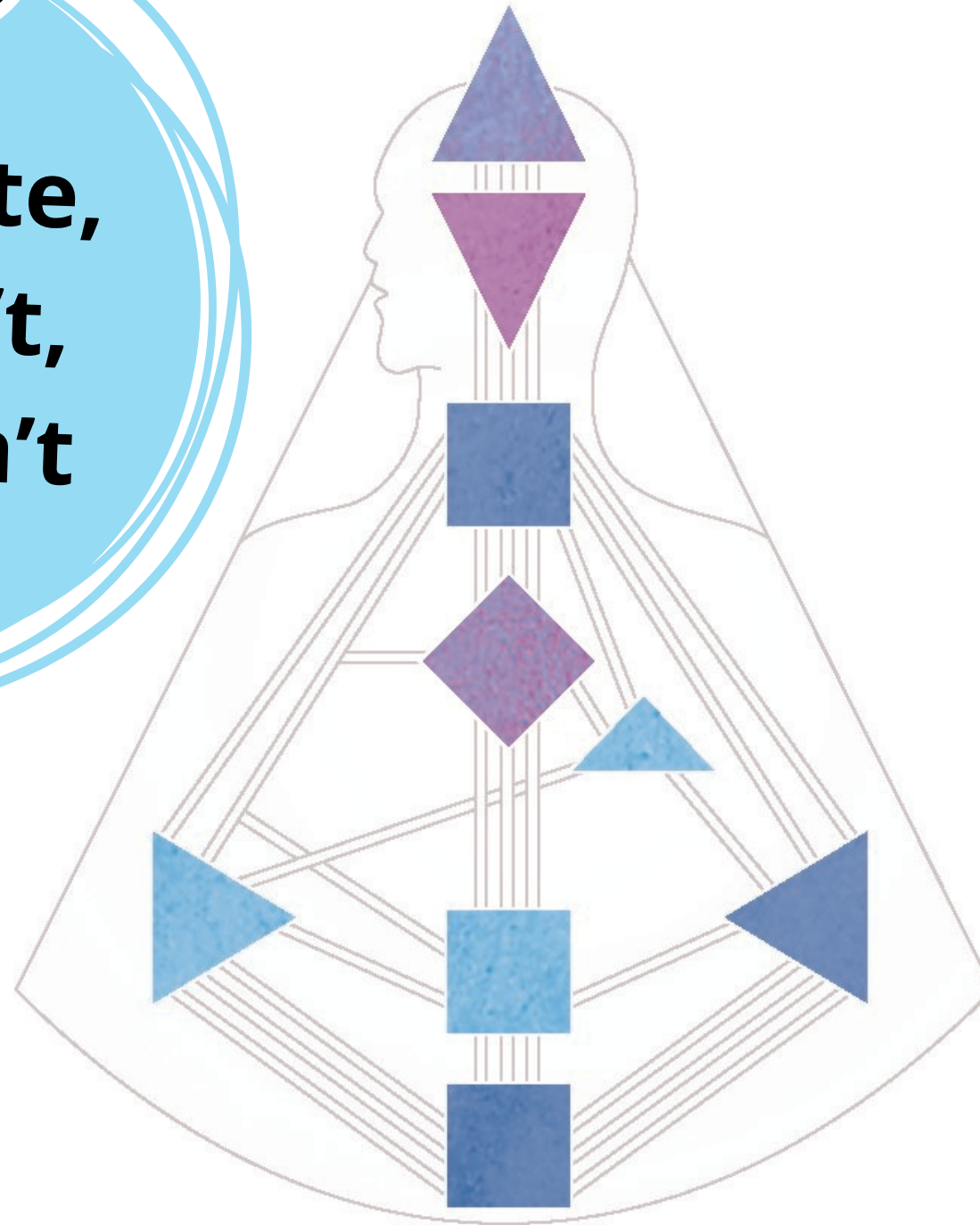
La mare interna



Tallers de Neodisseny
Humà

9

**Coneix-te,
estima't,
accepta't**



Tallers anteriors

La nena interior



EL TEU PLAB
TALLER PER ADULTS
10/09, 18 H

Connecta amb tu mateix@ i allibera la teva nen@ interior.

Meditarem
Ballarem
Jugarem
Alliberarem emocions

Facilita:  Laura Reguant
Inscripcions: 644644367
On? Gestiona't AUTONOMIA EMOCIONAL
C. Callús, 13 Manresa

Organitza: AV Valldaura, Manresa
Col·labora: Ajuntament de Manresa, Pla de Desenvolupament Comunitari FAVM

Facilita:  Laura
Inscripcions: 644644367
Organitza: AV Valldaura
Col·labora: Ajuntament de Manresa, Pla Comunitari FAVM



EL TEU PLAB
TALLER PER A ADULTS

SOBRE GESTIÓ EMOCIONAL
DISSABTE 10/12
18-20.30H
MANRESA

Facilita:  Laura Reguant
Inscripcions: 644644367
On? Gestiona't AUTONOMIA EMOCIONAL
C. Callús, 13 Manresa

Organitza: AV Valldaura
Col·labora: Ajuntament de Manresa, Pla Comunitari FAVM

Gestió emocional

La mare interna



EL TEU PLAB
TALLER PER ADULTS. 15/10, 18-20.30 H, MANRESA

¡DE MARE NOMÉS N'HI HA UNA!

Connecta amb tu mateix@ i sana la mare interna

- Escoltarem el cos i l'interior
- Ens mourem
- Dialogarem
- Jugarem
- Alliberarem emocions

Facilita:  Laura
Inscripcions: 644644367
Organitza: AV Valldaura
Col·labora: Ajuntament de Manresa, Pla Comunitari FAVM



MIRA'T A LA CARA
Dissabte 24/09
18 h - 20 h
AV Valldaura
Manresa

APREVEIX-TE A SER TU MATEIX@!

Taller d'autoconeixement per a joves a través del Neodisseny Humà

Organitza:  Col·labora:  Ajuntament de Manresa,  Pla de Desenvolupament Comunitari FAVM

INSCRIPCIÓ PRÈVIA:
644644367
info@laurareguant.com
@laurareguantcardona

Autoconeixement



Contacte

 info@laurareguant.com

 [@laurareguantcardona](https://www.instagram.com/laurareguantcardona)

 644644367

 laurareguant.com





Gràcies

