

# AVES

FORMACIÓN **ONLINE**  
EN ACOMPAÑAMIENTO  
EN EL DUELO  
Y LAS PÉRDIDAS

**CURSO 2021-2022**



# ÍNDICE

<b>FORMACIÓN EN ACOMPAÑAMIENTO EN EL DUELO Y LAS PÉRDIDAS</b>	<b>2</b>
DESCRIPCIÓN	2
ESTRUCTURA	2
OBJETIVOS	3
METODOLOGÍA	4
EVALUACIÓN	4
PROCESO DE ACCESO	4
MATRÍCULA Y APORTACIÓN	4
<b>NIVEL 1: Aprendizaje <b>teórico</b> emocional y trascendencia</b>	<b>5</b>
CALENDARIO	5
CONTENIDOS	5
<b>NIVEL 2: Aprendizaje <b>práctico</b> emocional y espiritual</b>	<b>6</b>
CALENDARIO	6
CONTENIDOS	6
<b>CONTACTO</b>	<b>7</b>

# Formación

## en acompañamiento en el duelo y las pérdidas

### DESCRIPCIÓN

La formación AVES en acompañamiento en el duelo y las pérdidas propone un proceso de autoco-nocimiento emocional durante el cual podrás trabajar en profundidad la relación contigo mismo/a y con las otras personas; y podrás cultivar una nueva mirada hacia el mundo y hacia la vida. La fina-lidad de esta formación es aproximarnos a los procesos de duelo y desarrollar las habilidades que nos permitan acompañar a otras personas durante sus procesos de pérdida desde la compasión, la confianza, la empatía y la escucha activa.

### FORMACIÓN ONLINE

Las sesiones formativas se facilitaran a través de la plataforma **zoom.us**

### ESTRUCTURA

El curso academico se inicia en octubre y finaliza en junio.

**Nivel 1:** APRENDIZAJE **TEÓRICO** DE CONOCIMIENTO EMOCIONAL Y TRASCENDENCIA.

**Nivel 2:** APRENDIZAJE **PRÁCTICO** DE CONOCIMIENTO EMOCIONAL Y ESPIRITUAL.

# OBJETIVOS

- Desarrollar un **proceso de autoconocimiento** y regulación emocional y su aplicación en la vida cotidiana.
- **Aprender a relacionarnos con nosotras/os mismas/os** y nuestras experiencias desde la amabilidad, la bondad y la ternura, superando la (auto)crítica y la (auto)exigencia.
- Aumentar nuestra capacidad de **atención y concentración**.
- **Reducir la reactividad** (responder en lugar de reaccionar).
- Reconocer y validar **nuestras necesidades**.
- Reconocer las **pérdidas personales** y cómo nos relacionamos con ellas.
- Reconocer la necesidad de **integrar las propias heridas** para poder acompañar con libertad y lucidez.
- Cultivar y mantener el **estado de presencia** que nos permite conservar una actitud abierta.
- Aprender a **sostener el silencio**. El silencio necesario para que las personas expresen su dolor.
- **Cultivar la humildad**.
- Aprender a **detectar los propios juicios** y prejuicios.
- Atender al **lenguaje corporal** (no verbal).
- **Acompañar** al ritmo de la otra persona y según las necesidades de cada persona.
- Desarrollar la capacidad de detectar el “**ego ayudador**”.
- Comprender la importancia del **autocuidado** y el trabajo personal constante de quienes realizamos la tarea de acompañar.
- **Desarrollar el potencial que tenemos como seres humanos** para ponerlo al servicio de la persona que sufre un proceso de pérdida y duelo.

# METODOLOGÍA

La metodología desarrollada por AVES a lo largo de 29 años acompañando y formando a personas para el acompañamiento durante los procesos de pérdida y duelo, se basa en el desarrollo vivencial de un proceso de *autoconocimiento* emocional y espiritual; se sustenta en las técnicas de la ayuda mutua (GAM); y se fundamenta en los siguientes **principios éticos**:

**Escucha activa y compasiva**

**Presencia incondicional**

**Visión aconfesional**

**Actitud de servicio**

**Preservación de la confidencialidad**

**El trabajo realizado por Elisabeth Kübler-Ross.**

# EVALUACIÓN

Al finalizar íntegramente la formación, el equipo docente de AVES valora y determina si la persona ha alcanzado los objetivos del curso. Así mismo, se otorgará un certificado.

# MATRÍCULA Y APORTACIÓN

Las matriculaciones deben hacerse efectivas **antes del 30 de septiembre del año en curso**.

Las plazas son limitadas por lo que, una vez completadas, quedará cerrado el proceso de matriculación hasta el siguiente curso.

**APORTACIÓN:** 900 €

**Matrícula 200€ y el resto en 7 mensualidades:** 100€

# NIVEL 1

## APRENDIZAJE TEÓRICO

### DE CONOCIMIENTO EMOCIONAL Y TRASCEDENCIA

A cargo de **Santa Bertomeu**.

*«Conozca todas las teorías, domine todas las técnicas, pero al tocar una alma humana sea a penas otra alma humana».*

Carl Gustav Jung.

## CALENDARIO

De octubre a enero (4 meses)

Horario: **LUNES** de 18h a 20h

## CONTENIDOS

- La escucha activa.
- La comunicación corporal y verbal.
- Conocimiento y regulación emocional: la función y los elementos que conforman nuestras emociones.
- Autoconocimiento:
  - **mirada externa**: detonantes emocionales y patrones de comportamiento.
  - **mirada interna**:
    - Necesidades. Miedos. Creencias.
    - Vulnerabilidades y Fortalezas. Cualidades personales.
    - Motivación y propósito de vida.
- El lenguaje del corazón: acoger desde la empatía, la compasión, la bondad, el amor y la alegría.
- Introducción al niño/a interior: identificación y integración del niño/a herido/a.
- Análisis transaccional PAN.
- Los 4 cuadrantes de Elisabeth Kübler-Ross.
- Introducción al triángulo dramático de Karpman.
- Conciencia de finitud: el trayecto desde el nacimiento hasta la muerte.
- El proceso de duelo y las cinco etapas del duelo según Elisabeth Kübler-Ross.
- Introducción al duelo en la distancia.

# NIVEL 2

## APRENDIZAJE PRÁCTICO DE CONOCIMIENTO EMOCIONAL Y ESPIRITUAL

A cargo de **Adela Torras**

*«Amarse de persona a persona es quizás lo más difícil que nos ha sido encomendado, lo más avanzado, la última prueba y examen, el trabajo por excelencia, para el cual, cualquier otro trabajo, es solo una preparación».*

Ranier Maria Rilke.

## CALENDARIO

De febrero a junio (5 meses)

Horario: dos **MARTES** al mes de 18h a 20h

## CONTENIDOS

- Profundización en el triángulo dramático de Karpman.
- Profundización en el concepto de pérdida.
- Conocer nuestra vulnerabilidad e integrar nuestras heridas.
- Reconocer nuestra esencia: un proceso de indagación.
- Vivir el morir.
- Bases y práctica de la escucha activa.
- Los 7 niveles de la conciencia: de la *realidad separada* a la *realidad unificada*.
- La aceptación incondicional.

# CONTACTO

info@avesgams.org

627 53 38 24

C/ València 246, 2º 1ª. 08007 BARCELONA

[www.avesgams.org](http://www.avesgams.org)

## GRACIAS POR CONFIAR EN NUESTRA LABOR

