



*Personas
Encuentro
Crecimiento
Vida*

ESCUELA DE VIDA

*Más vida
en relación*

Un espacio para crecer,
compartir y cuidarte



Autoconocimiento
Conecta contigo



Relaciones auténticas
Comparte y construye



Gestión emocional
Vive con más equilibrio



Bienestar personal
Integra y transforma



**MARTES
QUINCENALES**



10:00 – 13:00
16:00 – 19:00



Máximo
10 participantes

Facilitado por
Mario Fernández Alameda
COUNSELLOR GESTALT

Sevilla

RESERVA TU PLAZA
644 282 795
WhatsApp

Un lugar donde ser tú

ESCUELA DE VIDA

Un espacio para escucharte, comprenderte y abrir nuevas posibilidades

Facilitador:

[Mario Fernández Alameda](#)

Counsellor Gestalt

director [Instituto Gestalt Counselling](#)

Escuela de Vida es un espacio de encuentro y crecimiento personal donde puedes detenerte, escucharte y mirar tu vida desde una perspectiva diferente.

Son **grupos reducidos de un máximo de 10 personas**, concebidos para explorar cómo vivimos, sentimos, pensamos y nos relacionamos, desde una comprensión integral del ser humano: **cuerpo, mente, emoción y dimensión espiritual**.

El trabajo se desarrolla desde la **metodología Gestalt**, facilitado por **Mario Fernández Alameda**, counsellor Gestalt.

No se trata de decirte qué tienes que hacer.

Se trata de ayudarte a descubrir qué quieres hacer con tu vida.

¿QUÉ SIGNIFICA TRABAJAR DESDE LA GESTALT?

La Gestalt propone una manera de acercarnos a nuestra experiencia desde la presencia, la consciencia y la responsabilidad personal.

En Escuela de Vida trabajaremos especialmente sobre:

Vivir el presente · Aquí y ahora

Aprender a estar más presente en lo que sucede, dejando de vivir permanentemente atrapados entre lo que ocurrió y lo que todavía no ha ocurrido.

Darte cuenta

Ampliar tu consciencia para reconocer **qué te pasa, cómo te pasa y qué necesitas** en cada situación.

Sentir y comprender tus emociones

Acercarte a tus emociones sin rechazarlas ni dejarte arrastrar por ellas, aprendiendo a escucharlas y comprender qué te están mostrando.

Habitar tu cuerpo

Recuperar la conexión con las sensaciones corporales y aprender a escuchar el cuerpo como una fuente de información sobre lo que estás viviendo.

Confiar en quién eres

Reconocer tus recursos, tus capacidades y también aquellos aspectos de ti que quizá todavía te cuesta aceptar.

Comunicarte de una manera más auténtica

Desarrollar una comunicación más clara y consciente contigo mismo y con los demás, aprendiendo a escuchar y a expresar lo que realmente necesitas.

Libertad y responsabilidad

Explorar la relación entre ambas: reconocer que eres libre para elegir y, al mismo tiempo, responsable de las decisiones que tomas.

Relaciones más vivas

Aprender a relacionarte desde una mayor autenticidad, respetando tu propia libertad y la de las personas con las que compartes tu vida.

¿POR QUÉ ESCUELA DE VIDA?

A veces no necesitas que alguien te diga qué hacer.

Necesitas un espacio donde poder parar, escucharte y descubrir tu propia respuesta.

A lo largo de la vida vamos desarrollando recursos para afrontar las dificultades. Sin embargo, en determinados momentos podemos sentirnos confundidos, bloqueados o alejados de nosotros mismos.

Podemos repetir formas de pensar, sentir y actuar que ya no nos ayudan. Podemos encontrarnos tomando decisiones que no deseamos o manteniendo relaciones y situaciones que generan malestar.

En muchas ocasiones, **el problema no es que no tengamos recursos, sino que no sabemos cómo acceder a ellos.**

Escuela de Vida nace para ofrecer un espacio donde puedas **reconocer esos recursos, recuperar el contacto contigo y explorar nuevas posibilidades.**

¿QUÉ PUEDES ENCONTRAR EN ESCUELA DE VIDA?

Un espacio para:

- **Afrontar momentos de crisis** y situaciones complejas con mayor consciencia.
- **Explorar tus propios recursos** y descubrir capacidades que quizá estaban en segundo plano.

- **Comprender mejor tus estados emocionales** y encontrar nuevas maneras de relacionarte con ellos.
- **Revisar decisiones y situaciones importantes** de tu vida desde una perspectiva diferente.
- **Comprender tus formas habituales de relacionarte**, contigo y con los demás.
- **Desarrollar una mayor confianza en ti mismo.**
- **Abrir nuevas posibilidades** allí donde hasta ahora solo veías las de siempre.

No se trata de convertirte en otra persona.

Se trata de acercarte cada vez más a quién eres.

UN GRUPO PARA COMPARTIR Y CRECER

Escuela de Vida no es solamente un espacio de trabajo individual.

El **grupo** forma parte esencial de la experiencia.

Encontrarte con otras personas, escuchar sus experiencias y compartir las tuyas permite descubrir que muchas de nuestras dificultades son profundamente humanas.

El grupo se convierte así en un espacio de **encuentro, escucha, aprendizaje y crecimiento**, donde cada persona puede participar desde su propia experiencia.

Máximo 10 participantes

El número reducido permite crear un espacio cercano, cuidado y con posibilidades reales de participación para todos.

¿CÓMO FUNCIONA ESCUELA DE VIDA?

Un grupo abierto y de asistencia libre

Escuela de Vida funciona **de manera continuada durante todo el año**, salvo los periodos festivos o descansos previamente anunciados.

Puedes incorporarte al grupo y decidir libremente cuándo deseas continuar asistiendo.

No existe un compromiso de permanencia.

Para comenzar

La incorporación al grupo requiere el abono anticipado de **las dos primeras sesiones**.

A partir de ese momento, podrás decidir libremente a qué sesiones desees asistir. **Cada sesión se abona en el momento de asistir.**

¿Quieres asegurarte una plaza?

Los grupos tienen un máximo de **10 participantes**.

Por este motivo, la asistencia es libre, pero **la plaza de una sesión concreta solo queda garantizada cuando ha sido reservada previamente mediante el pago de dicha sesión.**

Si el grupo está completo y no has reservado tu plaza con antelación, **es posible que no haya disponibilidad para esa sesión.**

Libertad para decidir cuándo venir.

La tranquilidad de saber que tu plaza está reservada cuando la necesitas.

Tu proceso, tu ritmo

La eficacia de este trabajo se favorece con la **continuidad y la constancia**. Sin embargo, somos conscientes de que pueden existir momentos y circunstancias que dificulten tu asistencia.

Por eso, en Escuela de Vida respetamos el ritmo de cada persona. **Tú decides cuándo asistir y durante cuánto tiempo participar**, haciéndote responsable de tu propio proceso y de tu ritmo de asistencia.

La propuesta es que puedas encontrar un equilibrio entre **la libertad para elegir y el compromiso contigo mismo.**

Tu proceso es tuyo.

Tú eliges el ritmo con el que quieres recorrerlo.

FORMATO Y HORARIOS

Encuentros presenciales

Duración: 3 horas por sesión

Frecuencia: martes, cada 15 días

Grupo: máximo 10 personas

Dos horarios disponibles

Mañana

Martes · 10:00 – 13:00 h

Tarde

Martes · 16:00 – 19:00 h

La incorporación a uno u otro grupo estará sujeta a la disponibilidad de plazas.

FACILITADO POR

Mario Fernández Alameda

Counsellor Gestalt

Un espacio basado en la escucha, la presencia y el respeto por el proceso personal de cada participante.

¿TE APETECE DARTE UN ESPACIO PARA TI?

Quizá no necesites cambiar tu vida.

Quizá necesites **mirarla de otra manera.**

Un espacio para parar.

Para escucharte.

Para comprenderte.

Para encontrarte con otros.

Para descubrir nuevas posibilidades.

ESCUELA DE VIDA

Un espacio para crecer, compartir y cuidarte.

inscríbete y reserva tu lugar en:

<https://www.instituto-gestalt-counselling.com/eventos/escuela-de-vida>

Solicita información:

 **WhatsApp: 644 282 795**

