**04-02-21**

**REUNIÓN AUTOLIBERACIÓN EDUHRED. Noelia, María y Raquel.**

El objetivo sería fortalecernos en la energía que vamos a aportar en nosotras y en el medio educativo. Los humanistas entendemos que la transformación del mundo tiene una doble dirección: de nosotros mismos y del mundo. El cambio pues de las estructuras educativas cambiarán al par que se produce un cambio interno en los educadores.

Aclarar ideas personales y de la REH: ¿Con qué energía cuento? ¿Cuánta energía tengo para poder desarrollar estos trabajos de la RED?

Para trabajar afuera tenemos que estar fortalecidas internamente.

**Trabajo de nivelación**. Y como dinámica propia, ¿cómo estamos? Porque a veces los proyectos afuera son un escape de lo de dentro.

Trabajar nosotres como educadores para perfeccionaros y salir al mundo a hacer mi proyecto: Perfil de educadores, cómo llevarlo al alumnado, etc.

Primero yo: mi clima, mi energía, nuestra energía y nuestras emociones es nuestra herramienta de trabajo. Tengo que estar bien para poder trabajar. Ducha, café,

ENCUENTROS: OBJETIVO.: Limpiar nuestro ámbito de trabajo de la educación.

(Ramiro) Generar un espacio de trabajo interno permanente que permita a los participantes de la red comprender y desarrollar la sensibilidad y mirada humanista desarrollando cíclicamente "nuestros trabajos".

**PLANIFICACIÓN DE LOS ENCUENTROS DE TRABAJO PERSONAL EDUHRED**

**TIEMPO DE LAS SESIONES: Dos horas**

 **1.- PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN: Coordina: María / Apoya: Ramiro**

**Desarrollo: 14 de febrero 2021**

 a)Relax físico externo.

 b)Relax físico interno

 c) Relax mental

 d) Experiencia de paz.

 **2.- LAS IMÁGENES: Coordina: Jorge / Apoya: Marcela**

 **Desarrollo: 28 de febrero 2021**

1. Imágenes libres y dirección de imágenes.
2. Conversión de imágenes: tensas cotidianas y biográficas (experiencias guiadas: el enemigo, el niño, el resentimiento, el gran error, el temor). Harry Potter (convierte los miedos de la gente: la araña, p.ej, le pone patucos.

**3.- Centros de respuesta** (explicar). **Coordinan: María Marín; Marcela Latorre /**

**Apoya: Ramiro Mitre**

 **Desarrollo: 14 de marzo 2021**

 Reconocimiento en tensión y distensión, explicación de esquemas.

  **4.**- **La** **atención**. **Coordina: Marcela Latorre / Apoya: Noelia Alegre / Apoyo Crikou**

 **Desarrollo: 28 de marzo 2021**

Trabajos de atención.

 **5.-**  **Autobiografía escolar.** **Coordina: Noelia Alegre / Apoya: Ramiro Mitre**

 **Desarrollo: 11 de abril 2021**

breve de nuestra experiencia en la escuela.

 **6.- AUTOCONOCIMIENTO.**  **Coordina: Noelia Alegre / Apoya: Marcela Latorre**

 **Desarrollo: 25 de abril de 2021**

Roles, círculo de prestigio, imagen de sí, ensueños y núcleo de ensueño (primario y secundario.) Cuadro de Noelia.

 **7.- PLAN DE VIDA**. **Coordina: Jorge Simeoni/ Apoya: Ramiro Mitre / Apoya: Crikou**

 **Desarrollo: 9 de mayo 2021**

De aquí a 3 meses: tangibles e intangibles. 3er cuadro: cuál es la prioridad. Y lo mismo a 6 meses y lo mismo a 1 año. Estaría centrado en la educación. MOTIVOS. DESVÍOS. CORRECCIONES. OBSERVACIONES.

 **8.-SÍNTESIS.**  **Coordina: Ramiro Mitre / Apoya: Marcela Latorre**

 **Desarrollo: 23 de mayo**

Qué nos ha gustado más, para qué nos ha servido.

**ESTRUCTURA SESIONES: Lo hace quien coordina la sesión.**

-INICIO: Juego o rélax, para no entrar directamente con la cabeza; timelap.

-SÍNTESIS: Cerramos con una palabra que sintetice cómo me he sentido y repetimos todas de golpe la que se repita.

PRESENTACIÓN:

**POR QUÉ LO HACEMOS**

La Fuerza y los trabajos conscientes. SILO 1974.

Si el contacto con la Fuerza no es dirigido en la vida cotidiana de un modo consciente, todo ese caudal se desaprovecha. Para desarrollarse, es necesario observar un estilo de vida diario mediante el cual todo lo que se hace debe ser llevado con atención. La atención a aquello en que se está en todo momento impide la dispersión de energía, impide el ensueño y la contradicción y fortalece la unidad interior. A medida que se progresa en la atención, surge un nuevo conocimiento y un nuevo sentimiento acerca de si mismo y del mundo.

**PARA QUÉ LO HACEMOS**

Porque los humanistas entendemos que el trabajo es hacia dentro y hacia fuera. Consideramos sobre todo en los trabajos humanos que el bienestar personal integral de cada uno es su mayor herramienta de trabajo.

**CÓMO LO HACEMOS**

-El encuadre o marco de este tipo de trabajo siempre es el buen trato, la honestidad, la humildad y la buena voluntad de todos y todas.

-Aquí no solemos dar consejos sólo simplemente comentar cómo hicimos nosotros desde nuestra experiencia para llevar a cabo nuestro trabajo personal y social. El tono es tratarnos como amigos a quienes conocemos por primera vez, pero sobre todo a nosotros mismos, sin juzgarnos ni condenarnos. Estamos aquí para comprendernos y ayudarnos

-Vamos a seguir los primeros ejercicios del Libro Autoliberación de Luis Amman, entendiendo que nuestro enfoque, por ahora, será dirigido hacia el ámbito educativo para poder allí dar las mejores respuestas que necesitamos y otros necesitan.

**CUÁNDO LO HACEMOS**

Este trabajo es un compromiso con nosotros mismos de encontrarnos para compartir y de trabajo diario.

 El lapso que elijamos de encuentro. puede ser una vez por semana o cada quince días.

Este trayecto de trabajo durará **8 encuentros** de dos horas cada uno más o menos. Y un trabajo diario de entre 15 minutos y una hora todos los días en lo posible.

**DÓNDE LO HACEMOS**

Por ahora online por este grupo de whatsapp y a través de los encuentros.

**QUIÉNES LO HACEMOS**

POR AHORA SOMOS RAQUEL MARTINEZ, MARÍA MARÍN, RAMIRO MITRE Y NOELIA ALEGRE. PERO PUEDEN SUMARSE MÁS AMIGOS CON SUS IDEAS Y LA PRÓXIMA INVITAMOS A OTRES A TOMAR LA POSTA DE ESTE TRABAJITO TAN LINDO.

**VAMOS POR LA PRIMERA APROXIMACIÓN**

**RELAX INTERNO, EXTERNO Y EXPERIENCIA DE PAZ.**

[**https://www.youtube.com/watch?v=5t2kq\_HA\_48**](https://www.youtube.com/watch?v=5t2kq_HA_48)