

ENVELLIR AMB SENTIT



Explorant el potencial de les nostres vides per construir una nova longevitat

La vellesa continua sent la fase de la vida sobre la qual s'han abocat més mites que encara segueixen vigents i ens afecten. Submergits en un paradigma social que exalta la joventut i lluita desaforadament contra l'envelliment, és imperatiu canviar la nostra mirada i obrir-nos a nous horitzons on trobar un significat i sentit a aquesta etapa vital que, en el millor dels casos, tots transitarem.

Els avenços de la ciència i la medicina han duplicat la nostra esperança de vida en tot just un segle. Mentre les etapes inicials del nostre cicle vital romanen pràcticament inalterables, la vellesa, que començava clàssicament als 65 anys, es pot allargar avui més de 30 anys, convertint-se en l'etapa més llarga de la nostra vida.

La vellesa no és, com sovint se'ns presenta, un mer període de decadència, sinó una nova etapa que, com la infància, l'adolescència o l'adulthood, comporta les seves pròpies demandes, avantatges i oportunitats.

Quin significat té envellir i fer-se gran al segle XXI? Què li passa realment al nostre cervell quan envellim? Quins nous i desconeguts propòsits apareixen en aquesta etapa? I quin impacte poden tenir a la nostra societat?

Potser és el moment de replantejar-se una nova visió de la vellesa, de redescobrir el sentit d'una etapa que, en realitat, ha tingut una gran transcendència en la nostra evolució com a espècie.

Aquesta formació és una invitació a ocupar-nos sense demora d'aprendre com volem viure aquest període de la nostra vida abans que els senyals del pas del temps ens anunciïn la seva arribada. És una formació amb continguts teòrics i dinàmiques pràctiques per replantejar-nos aquesta etapa vital amb un enfocament positiu.

FORMAT DEL PROGRAMA



Durada: 6 sessions mensuals de 2,5 h

Inici: 5/2022-11/2022

CONTINGUTS DEL PROGRAMA

SESSIÓ 1

Què significa envellir? Quines creences operen sobre la vellesa? Quin significat evolutiu té l'envelliment? Com funciona el cervell en aquesta etapa? Què vol dir envellir bé? Desmuntarem els mites i analitzarem els potencials d'aquesta etapa.

SESSIÓ 2

La nostra biografia vital és plena d'experiències i aprenentatges que han forjat la nostra identitat. Com ha estat la meua vida? Com em sento amb el que he viscut? Quines capacitats i recursos he adquirit?

SESSIÓ 3

El procés de senescència és individual i comença per la relació que establim amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn. Com em descriu en aquest moment? Com em sento i valoro les diferents dimensions de la meua vida?

SESSIÓ 4

Imaginant una vellesa amb sentit. Què considero important en aquesta etapa? Qui vull ser i com vull viure a partir d'ara? Què puc oferir al meu entorn i la societat?

SESSIÓ 5

L'acció és la clau. Com puc elaborar i activar un pla d'acció? Quines creences m'influeixen positiva i negativament? Quins són els meus aliats? Com puc obtenir l'energia i les condicions necessàries per viure la vida que vull viure?

SESSIÓ 6

I a partir d'ara què? Aprendre a resoldre els conflictes de manera activa. La resiliència com a motor d'evolució vital. La flexibilitat mental, la motivació, la perseverança i la confiança com a fonaments per a un envelliment saludable.

