

# RE s KATA

## el arte de la escucha

### CUÁNDO, DÓNDE, CUÁNTO

Durante el mes de septiembre te propongo diversos horarios para poder seguir las sesiones en su orden:  
de lunes a viernes, de 9:30 a 11:00 (presencial), de 15:00 a 16:30 (online), y de lunes a jueves de 19:00 a 20:30 (presencial).

Puedes elegir libremente alguno de estos horarios y modalidades, inscribiéndote para todas las sesiones en el mismo horario y modalidad o ir cambiando.

La SESIÓN 1 la ofrezco en la semana del 4 al 8/09, la SESIÓN 2 en la semana del 11 al 15/09, la SESIÓN 3 en la semana del 18 al 22/09, y la SESIÓN 4 y la 5 en la semana del 25 al 29/09.

Si estos horarios no te encajan pero te interesa participar, no dudes en contactarme.

Las sesiones presenciales tienen lugar en LA REKATA, c/Lanuza, 34.

Las sesiones online se hacen en general con jitsi.

Para la contribución económica, este mes de septiembre puedes elegir cuánto quieres y puedes aportar (orientación: 60 euros).

### Curso

## Mi (y tu?) caja de herramientas para el AUTOCAUIDADO Y EL APOYO MUTUO: Las bases



### Sesión 1. Autoempatía primero (tierra)

En esta primera sesión trabajamos la escucha empática hacia unx mismx y hacia otrxs a través del ejercicio "Escucha y reflejo"; y conocemos gestos de autoayuda sencillos para armonizar el elemento Tierra en nuestra energía vital.

Es necesario haber hecho esta sesión para hacer las demás sesiones del curso.

### Sesión 2. Acoger y transformar juicios (aire)

En la segunda sesión trabajamos la "traducción de juicios" mediante juegos; y conocemos gestos de autoayuda sencillos para armonizar el elemento Aire en nuestra energía vital.

Debes haber hecho esta sesión para hacer la sesión 3, 4, y 5 del curso.

### Sesión 3. La imagen enemiga (agua)

En esta sesión trabajamos la capacidad de estar en empatía cuando tenemos carga emocional con alguien, mediante el ejercicio de la "imagen enemiga"; y conocemos gestos de autoayuda sencillos para armonizar el elemento Agua en nuestra energía vital.

Debes haber hecho esta sesión para hacer las sesiones 4 y 5 del curso.

### Sesión 4. Expresar algo que sabemos que será difícil para la otra parte (fuego)

En esta sesión trabajamos la capacidad de expresar hacia alguien algo importante que sabemos que le va a costar escuchar, mediante el ejercicio "Decir una verdad incómoda". Y también aquí conocemos gestos de autoayuda sencillos, esta vez para armonizar el elemento Fuego en nuestra energía vital.

Debes haber hecho esta sesión para hacer la sesión 5 del curso.

### Sesión 5. Cuando nos arrepentimos (espacio)

En esta sesión trabajamos la capacidad de empatizar con nosotrxs mismxs en situaciones de arrepentirnos de algo, mediante la herramienta "Lamentar, Celebrar y Aprender"; en esta sesión conocemos gestos de autoayuda para armonizar el elemento Espacio en nuestra energía vital.

Y cerramos el curso.

información e inscripción: [kata.schlierf.name](mailto:kata.schlierf.name) - [escucha@mailo.com](mailto:escucha@mailo.com) - 611 142 610