



# MÀSTER EN AUTOCONEIXEMENT, TRANSFORMACIÓ EMOCIONAL i COSMOVISIÓ ESPIRITUAL Psicologia i Espiritualitat Cristiana

## AUTOCONEIXEMENT

1. Prendre consciència d'un mateix, dels orígens i la pròpia història.
2. Identificar allò que més t'identifica com a ésser singular i conscienciar allò que vols transformar de tu mateix/a.
3. Construir el teu futur d'acord amb un coneixement més integral de tu mateix/a.
4. Accedir al teu món emocional conscient i inconscient.
5. Comprendre les motivacions que orienten les teves actuacions i la teva vida.
6. Ampliar la consciència sobre la realitat externa, sobre les teves relacions i sobre tu mateix.

## TRANSFORMACIÓ EMOCIONAL

1. Crear una dinàmica de transformació emocional interna, posant en marxa un procés evolutiu afectiu que integri totes les dimensions de la vida
2. Ajudar a unificar la vida aportant-li un eix vertebrador.
3. Entendre en primera persona el procés espiritual concomitant al procés particular d'evolució psíquica.
4. Ajudar a fer el pas d'un Jo egocèntric a un Jo al·locèntric.
5. Ajudar a construir un Jo altruista com a forma de desenvolupament d'un Jo espiritual.
6. Millorar la relació amb els altres i generar vincles de qualitat humana.
7. Descobrir i desenvolupar el *Poder-de-dir-No*, capacitat per dir no i guanyar la llibertat buscada.

## COSMOVISIÓ ESPIRITUAL

1. Desvetllar una mirada de la realitat i d'un mateix autèntica, integrada i conscient, més enllà de l'ordre empíric, les creences i condicionants externs. Crear espais per accedir al misteri d'allò real.
2. Ajudar a comprendre i integrar la dimensió misteriosa i de transcendència en la vida quotidiana
3. Construir una vida interior on sigui compatible un Jo estructurat amb una experiència de no apropiació de les coses, les persones i la realitat.
4. Desenvolupar una espiritualitat integradora de tots els elements de la vida.
5. Saber qui ets a partir de la relació amb l'Altre, el Fonament d'allò Real.
6. Crear el vincle entre la pròpia experiència i tota l'herència d'espiritualitat i mística cristiana.
7. Treballar les relacions en una *Espiritualitat-24 hores* a través dels diferents àmbits: treball, descans, àpats i alimentació, formació, relacions (família, parella i grup)
8. Adquirir una formació sobre els textos sagrats cristians i la seva experiència mística.
9. Viure l'experiència de *comunitat espiritual*.

## METODOLOGIA

1. Immersió de deu caps de setmana -un al mes, d'octubre a juny- en un Monestir cristià en un ambient de silenci.
2. Espais de formació Emocional, Psicològica i Espiritual.
3. Espais i tècniques d'autoconeixement, individuals i en grup.

## Espais d'Autoconeixement Individual

4. Descoberta de la pròpia consciència des de la pròpia experiència.
5. Diàlegs amb un coach o acompanyant individual que personalitza el curs a les necessitats de cadascú.

## Espais d'Autoconeixement Grupals

6. Activitats d'introducció a la meditació, el silenci, la contemplació, la litúrgia i diferents tipus d'oració.
7. Introduir i facilitar la consciència plena i l'obertura afectiva i espiritual en tota la jornada (treball, natura, repòs, meditació).
8. Introducció a la comprensió dels Textos Sagrats.
9. Contacte amb la natura, l'hort i el treball individual - voluntari.
10. Compartir la vida quotidiana amb una comunitat femenina i col·laboració en els serveis comunitaris.

## HORARIS DE CLASSE

- El curs es realitza un cap de setmana al mes, de divendres tarda a diumenge tarda, amb diferents modalitats: pensió completa 2 nits, pensió completa 1 nit, sense pernoctació.
- Es realitza en dues seus: la Fundació Vidal i Barraquer i el Monestir Sant Pere de les Puel·les.
- Divendres, de 18h a 20h. Sessió de formació a la seu de la Fundació Vidal i Barraquer.
- Dissabte, de 9:30h a 21:30h. Activitats al Monestir.
- Diumenge, de 9:30h a 18h. Activitats al Monestir.
- Format A: Pensió completa 2 nits. Pernoctació de 2 nits al Monestir (divendres i dissabte)
- Format B: Pensió completa 1 nit. Pernoctació de 1 nit (dissabte a diumenge).
- Format C: Sense pernoctació. Àpats al Monestir (dinars i sopars) sense pernoctació.

## MÒDULS ACADÈMICS

1. Antropologia del subjecte.
2. Comprendre el nostre món interior.
3. L'experiència psicològica i la gènesi relacional de la ment.
4. L'experiència i els itineraris espirituals.
5. Introducció als textos sagrats cristians.
6. Introducció a la meditació, al silenci i la contemplació.
7. Nuclis de l'experiència espiritual cristiana.
8. Espiritualitat transformadora.
9. Enganys i autoenganys en la vida espiritual.

## DIRECCIÓ

Francesc Grané. Doctor en Psicologia i Comunicació. Coordinador Àrea Psicologia i Espiritualitat. Fundació Vidal i Barraquer Esperança Atarés. Abadessa Sant Pere Puel·les.

## PROFESSORS, PROFESSORES i interlocutors del curs

Conxa Adell	Jaume Flaquer	Josep Rambla
Esperança Atarés	Pilar Mariné	J.A. Rocha
Josep Baquer	Carme Massó	Teresa Rofes
Teresa Botey	Xavier Melloni	Claustre Solé
Roser Caminal	Josep Miralles	Catalina Terrats
Joan Carrera	Gaspar Mora	Teresa Vallvé
Toni Català	R.M. Nogués	
Griselda Cos	Carles Pérez	

## TÍTOL ACADÈMIC

Els alumnes que realitzin tots els crèdits obtindran el títol propi de la Universitat Ramon Llull en *AUTOCONEIXEMENT, TRANSFORMACIÓ EMOCIONAL i COSMOVISIÓ ESPIRITUAL. Psicologia i Espiritualitat Cristiana*, de 60 ECTS.

## REQUISITS I RECONeixEMENT ACADÈMIC

- Per accedir-hi cal estar en possessió d'una titulació universitària Títol de Grau, Llicenciat o Diplomata universitari. Altres formacions seran valorades personalment. Places limitades.
- S'accepten alumnes sense titulació universitària que al finalitzar el programa podran obtenir un Diploma d'extensió universitària.
- Es realitzarà entrevista personal amb el Director del Curs. Cal presentar un Currículum Vitae.
- El curs compartirà algunes sessions amb els alumnes del curs *Construeix la teva vida espiritual des del silenci d'un Monestir cristià*.

## SESSIONS INFORMATIVES

- Al Monestir, dissabtes al matí: 9 de març, 6 d'abril, 10 de maig, 15 de juny.
- A la Fundació Vidal i Barraquer, a 16:30h: 22 març, 26 abril, 31 maig, 28 juny, 9 juliol, 6 i 16 setembre. Cal inscriure's a la Sessió Informativa fent un mail a: [docencia@fvb.cat](mailto:docencia@fvb.cat)

## PREINSCRIPCIÓ I MATRÍCULA

Matrícula a partir del dia 1 de juny de 2019. Data màxima inscripcions fins el 30 de setembre de 2019. Places limitades, reserva per ordre de inscripció: [docencia@fvb.cat](mailto:docencia@fvb.cat)

## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

FUNDACIÓ VIDAL I BARRAQUER. Departament de Docència. C / Sant Gervasi de Cassoles 88-90. 08022 BARCELONA. Tel 93 434 00 01 | [docencia@fvb.cat](mailto:docencia@fvb.cat)  
Més informació:  
MONESTIR SANT PERE DE LES PUEL·LES: Carrer Angli, 55 08017 Barcelona. Tel: 932 038 915 [construeixvidaespiritual@gmail.com](mailto:construeixvidaespiritual@gmail.com)  
<http://www.benedictinessantperepuelles.cat/>  
<https://masterespiritualidadtranscultural.com/>  
[fvidalibarraquer@gmail.com](mailto:fvidalibarraquer@gmail.com)

ORGANITZA:



EN COL·LABORACIÓ AMB:

