

## Fórum online de la RIEEB 2020

### Dale la vuelta al COVID

- C** Del Caos a la **Calma**
- O** Del Obstáculo a la **Oportunidad**
- V** De la Vulnerabilidad a la **Validación** de emociones
- I** De la Incertidumbre a la **Iniciativa**
- D** Del Duelo a la **Determinación**

9, 10, 11, 12 y 13 de Octubre de 2020

Sesiones en formato webinar de 19:00 a 20:30hs (Horario Madrid)

Viernes, 9 de Octubre – 19:00h

#### Del Caos a la Calma

Ponente: Rafael Bisquerra

“En medio del cúmulo de emociones desagradables a las que nos expone esta pandemia, necesitamos, sobre todo calma.

Es conveniente que rebajemos la actividad de nuestra mente agitada y bajemos el volumen de nuestro discurso para que podamos escuchar cómo despiertan y florecen nuestros propios recursos internos y hacer uso de ellos.

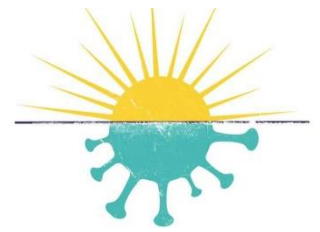
La calma será nuestra mejor compañera para sortear los obstáculos del viaje”.

Sábado, 10 de Octubre – 19:00h

#### Del Obstáculo a la Oportunidad

Ponente: Antoni Giner

“En todo viaje encontramos dificultades, especialmente en este, en el que diría que, excepto la mascarilla, no sabemos que más poner en la maleta. En este proceso de adaptación a la llamada “nueva realidad” sin duda encontraremos obstáculos. Sin embargo, es importante darnos cuenta de que las dificultades pueden ser una oportunidad de aprendizaje y crecimiento tanto a nivel individual como social. Aprovechemos este momento para revisar nuestras creencias y no cargar en la maleta aquellas que nos impidan transformar los obstáculos en oportunidades”.



Domingo, 11 de Octubre -19:00h

## De la Vulnerabilidad a la Validación de emociones

Ponente: **Carme Pujol**

“Sea lo que sea aquello que sentimos, démosle un espacio. Acoger nuestras emociones, nos permitirá asimilar y aceptar las vivencias que vayamos experimentando. La complejidad de todo aquello que vivimos en estos momentos nos desafía a aprender nuevos modos de relacionarnos con nuestras emociones y, en definitiva, con nuestra manera de ser y estar en el mundo.

Reconocerlas, nombrarlas y legitimarlas nos permitirá vivir en coherencia con ellas a la vez que convivir con la incertidumbre que nos rodea”.

Lunes, 12 de Octubre -19:00h

## De la Incertidumbre a la Iniciativa

Ponente: **Blanca Barredo**

“Los acontecimientos que suceden a nuestro alrededor en estos momentos, son tan intensos que corremos el riesgo de pensar que gobiernan nuestras vidas de manera absoluta. Sin embargo, por muy potentes que sean no olvidemos que los seres humanos tenemos voz, tanto individual como colectivamente para dar cuerpo y dirección a nuestras propias iniciativas.

Por otro lado, la incertidumbre actual genera mucha tensión. Será importante promover relaciones positivas y constructivas entre las personas y organizaciones y utilizar métodos como el de las prácticas restaurativas que favorecen la reparación de los daños que inevitablemente sufrirán las relaciones interpersonales”.

Martes, 13 de Octubre -19:00h

## Del Duelo a la Determinación

Ponente: **Carlos Hué**

“El duelo en una crisis es una fase que todos tenemos que pasar cuando perdemos algo, pero crisis en chino significa crecimiento, oportunidad. En esta charla abordaremos la capacidad que todas y todos tenemos para cambiar el duelo por determinación, la pasividad por acción, la tristeza por un proyecto interesante que llene de sentido nuestra vida. Motivación, perseverancia, ilusión, serán palabras que acompañarán a nuestro Disfrute, también con la letra D”.