



2^{as} JORNADAS SOLIDARIAS

DESARROLLO PERSONAL, SUPERACIÓN Y CRECIMIENTO

O Porriño
14 diciembre 2019

sábado a las 16.45 h.

Círculo Recreativo Cultural de Porriño

* ENTRADA: donación de alimentos navideños (turrones, polvorones, etc.)

+ INFO: 679 051 246

organiza _____

J. LUIS CARNICERO CARRERA

colabora _____



Concello do Porriño
Concellería de Igualdade

 **ideArtestudio**
Fotografía Profesional & Comunicación Gráfica



2^{as} JORNADAS SOLIDARIAS

DESARROLLO PERSONAL, SUPERACIÓN Y CRECIMIENTO

O Porriño

14 diciembre 2019

sábado a las 16.45 h.

Círculo Recreativo Cultural de Porriño

Presentación: Fernando Simón Marta

Entrenador de vendedores y autor del método y libro "Las 5 claves de la venta profesional"

OBJETIVOS

- 1 Abordar una temática de actualidad como es el **cuidado y desarrollo del bienestar individual, desde un plano emocional, físico y nutricional**, dando a conocer herramientas y técnicas impartidas por especialistas en diferentes áreas a lo largo de cuatro ponencias de 30 min. cada una.
- 2 Ayudar a las familias de O Porriño que carecen de recursos económicos para que todas, o al menos el mayor número, compartan en sus casas algún dulce navideño en estas Navidades. Para ello, cada asistente a las jornadas, en concepto de **entrada solidaria**, deberá donar algún producto navideño como turrónes, polvorones, frutos secos, etc. **"Para que en O Porriño ninguna familia se quede sin turrón"**.

PONENCIAS

Ya eres suficiente

PONENTE Alba Nogareda

Psicóloga, socióloga y formadora. Trabaja asesorando a diferentes organizaciones en resolución de conflictos, habilidades sociales y autocuidado y participa en proyectos de gestión emocional en el ámbito educativo colaborando con equipos docentes y familias.

“Creo profundamente en la necesidad de conocerse para poder aumentar la comprensión y reducir la ansiedad de ciertas actitudes con las que podemos encontrarnos en el día a día. Sólo desde la comprensión de lo que vivimos, la aceptación de los que hoy somos y de lo que se nos presenta podremos aprender a vivir en armonía.



La salud está en tus manos

PONENTE Inés Santa María

Licenciada en Farmacia, Máster en ingeniería ambiental, medicina natural y atención primaria. Instructora en mindfulness y yoga. Conferenciante y divulgadora científica. Profesora de Biología durante más de 20 años, trabaja como coach en salud tanto presencial como on line (www.inessantamaria.es). Libros publicados: "Atlas ambiental de Galicia y el mundo" (Ed. Cumio, 2002) y "Dietoterapia" (Ed. Cidonia, 2018).

“En mi opinión, la sociedad actual pone en manos de los médicos lo que es responsabilidad de cada uno de nosotros. Necesitamos que nos enseñen cosas simples para cuidarnos y no enfermar, que nos indiquen el camino del mantenimiento del cuerpo, que ha de ser constante. La medicina y la prevención de la enfermedad ha de ser una filosofía de vida y esta es sin lugar a dudas "la asignatura pendiente".



Las relaciones como espejo

PONENTE Manuel Darriba

Máster de Mindfulness por la Universidad de Zaragoza, instructor de Mindfulness BMIT y Coach certificado por ICC. Cofundador de *Koesencia*, formador, coach e instructor de intervenciones basadas en mindfulness en contextos organizativos y socioeducativos.

“Las personas con las que nos relacionamos son como un espejo en el que nos reflejamos a cada instante. Estos reflejos suponen una valiosísima información. Una oportunidad para auto-conocernos. Un canal que se abre para ir más allá de nuestros propios límites y condicionamientos.



ArteSanaMente: El Delicioso Placer de Verse

PONENTE Mario San Miguel Montes

Músico, escritor, conferenciante y cuentacuentos. Autor del libro "La Fabulosa Fórmula de la Felicidad" (Editorial del Vacío, 2013) y del disco "ArteSanaMente: El Delicioso Placer de Verse".

“Yo no actúo: yo soy. Uso la música y la palabra para Encontrar el Corazón Caliente que nos hace Humanos. Mezclo y emocio. Sólo la Belleza puede salvar el Corazón Humano tan inclinado a las tinieblas y el Arte es una clara forma de buscar esa belleza. Jugar más que juzgar. Amenazar más que amenazar. Enamorado de la vida y amante del Amor, mis canciones no son para oírse, no deben oírse... la clave está en escucharlas. GRACIAS.