

CONVERSANT AMB...

LAURA SARRI

Grup de treball
mindfulness (Lleida)

Quines accions porteu a terme en el Grup de treball?

Principalment, el grup de treball es dedica a donar a conèixer el mindfulness i la compassió. Per poder complir aquest objectiu s'executen activitats, tallers, cursos o jornades i que puguin arribar al màxim de públic especialitzat però també poder fer una divulgació en la població general. Es plantegen accions que permetin dissenyar propostes innovadores per fomentar la pràctica en entorns diversos.

El treball conjunt que es duu a terme en aquest grup facilita poder entendre la importància del mindfulness i la compassió com a eines que aporten benestar col·lectiu, i no només individual. I que també permeten potenciar la transformació en les relacions i en el conjunt de la societat. D'aquesta manera. A mesura que augmenta la coneixença també es pot generar espais d'experimentació i de compartir teoria pràctica.

Què et va animar a formar-ne part? Quant temps fa que en formes part?

Aproximadament deu fer uns 4 anys que formo part del grup.



M'agrada fer xarxa i treballar per divulgar. En certa manera és una passió, i no només en l'àmbit professional de la psicologia sinó també en l'àmbit cultural o del tercer sector.

Em vaig afegir el grup després d'haver realitzat una formació sobre mindfulness i compassió. Encara que sempre hi ha aspectes teòrics que es poden aprendre el grup permet intercanviar idees i coneixements que després s'apliquen en diferents àmbits. En el seu conjunt té un impacte positiu en mi mateixa que em permet créixer i aplicar-ho a escala professional però també en l'àmbit personal.

Vols afegir alguna cosa més?

Encara que en l'actualitat és una pràctica que coneix la majoria de la població, considero que hi ha feina a fer principalment en determinats àmbits. Des d'una posició més personal, i tenint en compte la meua condició de dona amb diversitat

funcional, m'agradaria treballar i divulgar la pràctica del mindfulness en aquest col·lectiu per facilitar la regulació emocional, l'acceptació i la lluita davant els obstacles que encara són presents socialment i personalment.