



"HELDU"

(madurar)

**Itinerario de crecimiento personal
Superación de retos**

SORKARI, S.L.

C/ Etxebarri Zeharbidea nº 1
SOPELANA (Bizkaia)

Tel. y Fax: 94 676 08 62
Email: sorkari@euskalnet.net

QUÉ ES EL PROGRAMA HELDU:

Es un plan diseñado para potenciar nuestros recursos frente a dificultades y retos específicos, para ajustar nuestras emociones y para mejorar las relaciones con los demás.

En el programa Heldu, el problema que interesa afrontar es tratado desde enfoques diferentes de cara a aumentar las posibilidades de resolución.

De todas maneras, el programa busca más la "sanación" (liberar las cualidades humanas superiores) que la "curación" (eliminar el síntoma por encima de todo). A veces, las cosas no pueden cambiar como quisiéramos, pero mejorarán si cambia nuestra manera de verlas y si encontramos un sentido a lo que estamos viviendo. El objetivo último del programa Heldu es el crecimiento personal, el desarrollo de la Inteligencia Emocional y la adaptación creativa a la vida que nos ha tocado vivir)

EN QUÉ CONSISTE:

De la misma manera que en un gimnasio las personas mejoran su condición física realizando ejercicios destinados a tonificar zonas específicas, en el programa Heldu se realiza un itinerario que nos pone en contacto con técnicas y profesionales diferentes que actúan sobre aspectos específicos de la psique.

De esta forma, el problema inicial se va transformando en comprensión realista y ésta, en mayores posibilidades para la acción responsable.

NÚMERO DE SESIONES:

El programa consta inicialmente de 8 sesiones de unos 90 minutos cada una, que se pueden distribuir a lo largo de unos tres meses. De todas formas es un proceso flexible que se va acomodando a las características y a la situación de cada persona.

COORDINADOR(A) DEL PROCESO:

Aunque en el programa participan cuatro profesionales, uno está más presente: es el coordinador(a). Su función es acompañar en profundidad y garantizar que todo el proceso tenga sentido y significado.

TIPOS DE SESIONES:

El programa prevé la creación de las siguientes situaciones terapéuticas:

- Dos sesiones exploratorias con el coordinador(a) al principio del proceso de cara a centrar el problema, comprender el sistema y establecer los objetivos terapéuticos.
- Cuatro sesiones realizadas con otros profesionales, a veces acompañados del coordinador. Éstas sesiones consisten en: 1) Análisis del carácter; 2) Exploración por el árbol y la línea de la vida; 3) Constelación familiar; y 4) Sandplay Therapy.
- Una sesión donde participa al menos una persona muy cercana a quien realiza el programa.
- Una sesión individual con el coordinador(a) para evaluar el proceso y cerrarlo.

INFORME:

Si se desea, puede realizarse una sesión de seguimiento con el coordinador(a) donde se analiza y se entrega una memoria de las actividades realizadas con observaciones y recomendaciones por parte del equipo.

PLAN DE DESARROLLO PERSONAL:

Cuando lo vemos conveniente, proponemos un PDP (Plan de desarrollo Personal). En el PDP se concretan las áreas por donde puede seguir la evolución de la persona y alguna propuesta de intervención.