



**Avui és el dia  
en que ha obrat el Senyor,**

**Alegrem-nos i celebrem-lo!**

**Felicítació Pasqual - Província de Catalunya**

## ***Jornada de Formació***

El día 2 de marzo, tuvimos un encuentro de Formación a nivel de Provincia. El tema fue "¿Cómo gestionar nuestras fragilidades? Cómo nos podemos ayudar. Estuvo a cargo de Ma Teresa Lancis, psicóloga, que tiene una larga experiencia en acompañamiento a comunidades religiosas.

Iniciamos la jornada con una oración que ella misma dirigió.



Las dos charlas de la mañana –con pausa de media hora- se basaron en “la relación de ayuda” y “actitudes básicas”: flexibilidad, escucha, sentido común, aceptación incondicional, autenticidad, empatía, respeto y responsabilidad.



Cada uno de estos puntos los desarrolló con ejemplos prácticos.

La mañana pasó rápida y la comida fue un nuevo momento para encontrarnos y compartir experiencia y vida. Se dio un ambiente dialogante y alegre, de valoración de todo lo recibido. Después de un descanso, iniciamos la sesión de la tarde.

La palabra clave sonó poco conocida: ASERTIVIDAD, definida como “la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y no manipular a los demás...”

En torno de este tema reflexionamos y dialogamos largamente, teníamos en mano unos buenos apuntes gráficos que nos ayudaron a seguir la sesión. Los ejemplos prácticos que partían de la experiencia de M<sup>a</sup> Teresa nos iluminaron mucho, ya que en un momento u otro nos sentíamos bien reflejadas. Queremos solo resaltar dos frases concretas que nos gustaron y que facilitan la vida personal y comunitaria:

La primera es de Ghandi: “Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”.

La segunda muy práctica también para asumir: “Estar preocupada no te quita los problemas de mañana, sólo te quita la paz de hoy”.

Nuestro sincero agradecimiento al Equipo Provincial por el empeño y buen acierto que ha puesto en la Formación de todas durante este curso, ha sido un enriquecimiento y también agradecemos a M<sup>a</sup> Teresa Lancis, no solo por todo lo que nos ha dado en esta jornada, sino también por su actitud tan cercana y amigable.

Micaela Bonet y Maria Mañach

## Otras Informaciones

### ■ Defunción.-

- Immaculada, hermana de Maria Galceran. La tenemos presente en nuestra oración.

### ■ ASAMBLEA 3.-

Tal y como la tenemos programada, está prevista para el día 13 de abril en c/ Valencia.

Todo el contenido de la misma va entorno a la economía. Por la mañana tendrá un matiz formativo y por la tarde, con concreciones económicas a partir de la presentación de la Memoria que se hará en el XX Capítulo Provincial. Tendremos un espacio de diálogo abierto para hablar de todos aquellos aspectos de los que nos interese tener una información más exhaustiva.