

CONVERSANT AMB...

MATÍAS RODRÍGUEZ LORA

Grup de treball
Mindfulness Lleida

Quines accions porteu a terme al grup de treball?

El grup de treball es dedica a donar a conèixer el *mindfulness* i la compassió, fent valdre els seus beneficis tant en l'àmbit personal com professional. Per aconseguir-ho, organitzem diverses activitats d'interès, com cursos, tallers i jornades, pensades per arribar a diferents tipus de públic. A més, treballem conjuntament per dissenyar propostes innovadores que fomentin la pràctica del *mindfulness* i la compassió en entorns diversos.

La meva formació està relacionada amb les neurodivergències, i per això tenim en agenda, de cara al futur, poder oferir formació sobre la compassió en l'autisme i els seus contextos, des d'un enfocament neuroafirmatiu. Creiem que aquest és un tema amb molt de potencial per generar un impacte positiu en la comunitat.



Què és el que més valores de formar part del grup de treball?

El que més valoro és poder compartir espai amb persones que comparteixen el mateix interès pel *mindfulness* i la compassió. La sinergia que es crea en treballar amb altres professionals apassionats pel tema és molt enriquidora, ja que no només intercanviem idees i coneixements, sinó que també ens motivem mútuament per créixer i generar impacte positiu.

Vols afegir alguna cosa més?

Crec que és important destacar que el *mindfulness* i la compassió no només són eines de benestar individual, sinó que tenen un gran potencial per transformar relacions i comunitats. El grup de treball no només busca ensenyar aquestes pràctiques, sinó també generar espais on les persones puguin experimentar-les i veure el seu impacte directe.