

REBEL·LA'T A FAVOR TEU!

XERRADA-TALLER (CURS 23/24)



RUHVIVA
[RUHVIVA.COM/A-FAVOR-TEU](https://ruhviva.com/a-FAVOR-TEU)

RUHVIVA



JORDI TORRES

TERAPEUTA I
DOCENT

RESUM

Sóc docent i terapeuta. Tinc una experiència de 10 anys en la docència i de 6 anys en l'àmbit de l'acompanyament terapèutic.

Ofereixo xerrades i tallers pensats per donar eines per despertar la consciència en relació a l'autoconeixement, millora de la gestió de pensaments i emocions en adolescents, docents i pares i mares.

HABILITATS

- Oratòria i Comunicació
- Connexió amb adolescents i joves
- Perceptivitat emocional
- Profundització i autoconeixement
- Gestió de pensaments i emocions

DADES DE CONTACTE

Email: ruahviva@gmail.com

Telèfon: 648158966

Web: <https://ruahviva.com/a-favor-teu/>

Adreça: Carrer Mossèn Pedragosa 5, baix 1a, Sant Esteve de Palautordera (08461)

DADES PERSONALS

Nom: Jordi Torres Mayor

DNI: 46141171C

Data de Naixement: 2 d'octubre del 1975, Barcelona

FORMACIÓ

Llicenciatura de Veterinària

Universitat Autònoma de Barcelona | 2000

Diplomatura d'Educació Especial

Universitat de Barcelona | 2010

- CAP Curs d'Adaptació Pedagògica (2008)

Diplomat en Teràpia Bioenergètica

Centro Mayeutika | 2015

- Acompanyant 6a promoció i d'Espai "Semilla"
- Formació continuada en Càbala

EXPERIÈNCIA LABORAL

Veterinari

Oct 2000 - Nov 2007

- Corporació Agroalimentària Guissona, Cooperativa d'Ivars, Picber S.A. i Prodatec

Mestre i Professor de Secundària

Set 2009 - Ago 2020

- Departament d'Ensenyament: Educació Primària i Especial, Cicles formatius i ESO i Batxillerat com a professor de Biologia (2010-2020)
- Perfils Educatius d'Atenció a la Diversitat i de Treball per Projectes (IES Baix Montseny)

Terapeuta

Jul 2015 - Actualitat

- Acompanyament terapèutic individual
- Acompanyament terapèutic grupal
- Xerrades i tallers a Centres Educatius a alumnes (ESO, Batxillerat, Cicles Formatius de Grau Mig i de Grau Superior), docents i famílies

Xerrada-Taller “Rebel·la't a favor teu!”

Presentació

Em dic Jordi Torres, he engegat el projecte de RUAHVIVA i dins d'ell el subprojecte “A favor teu!” que inclou la xerrada-taller: “Rebel·la't a favor teu!” que tot seguit us presento i que s'ha fet a 117 grups al curs 21/22 i a més de 3000 alumnes. Però permeteu-me que us faci una breu explicació de com he arribat fins aquí, perquè això li dona més sentit a la proposta que us faig.

Soc llicenciat en veterinària i he treballat 7 anys de veterinari de granja. També soc diplomad en Educació Especial i he treballat 10 anys de professor de Biologia a secundària (també he fet substitucions a primària i a Cicles Formatius). I duc 2 anys treballant de terapeuta.



Durant els 10 anys de docència, vaig estar formant-me en l'àmbit terapèutic, corporal i espiritual. En principi era una formació que feia només per a mi, “per arreglar-me”, per “estar millor”, el que no sabia, és que a mesura que em vaig anar transformant, naixeria en mi el desig d'ensenyar i compartir tot allò que havia après en aquests 10 anys, tant a adults, com a adolescents i joves.

Així que vaig deixar la docència reglada per aportar aquests coneixements que realment em motiven i que habitualment no s'aporten en l'educació secundària o universitària, però que en canvi tots ens hi trobem després pel simple fet que abans que alumnes o treballadors, som persones. En definitiva, us ofereixo aquesta xerrada en la que integro els coneixements i les capacitats adquirides en 10 anys dins les aules i a la vegada els que he adquirit en l'àmbit de l'autoconeixement i les teràpies.

L'objectiu principal de la Xerrada-Taller “Rebel·la't a favor teu!” és el de donar-los eines d'autoconeixement que permetin als alumnes poder fer front amb més garanties els reptes acadèmics i sobretot personals que la vida els vagi posant al davant, així com aprofundir en la competència personal i interpersonal, que els permeti relacionar-se millor amb ells mateixos, amb els altres i amb la vida.

Podeu trobar tota la informació relativa a la Xerrada-Taller “Rebel·la't a favor teu!” a <https://ruahviva.com/a-favor-teu/>

Introducció

Som qui creiem ser? Realment vivim la vida que desitgem o simplement reproduïm els estereotips d'una societat uniformitzadora fent nostres desitjos que no ho són? **Ens han fet creure que la felicitat depèn del que passi a fora;** però nosaltres hi tenim alguna cosa a veure amb la realitat que se'ns manifesta a davant, o som simples víctimes del que ens depari la vida?

La sensació és que **la realitat que se'ns posa davant està més lligada al que passa al nostre interior del que pensem.** Així, **la forma com vivim els nostres pensaments i emocions determinaran una manera de percebre la vida,** que precisament serà el fonament del que vivim. Ens hem esmerçat durant anys a mirar de canviar les realitats que no ens agraden amb grans esforços i no ho hem aconseguit. Per això **la proposta no és tant canviar la realitat que ens envolta, sinó canviar la percepció que tenim d'ella.**

Aquest **canvi** serà **possible quan hi hagi un salt en el nivell de consciència** de la humanitat, que passa per la transformació de cada un de nosaltres; si aquest és el nostre desig. La majoria dels humans estem immersos en la inconsciència dels nostres personatges (la imatge que tenim de nosaltres mateixos, qui creiem ser) i aquest salt de consciència del qual parlava **implica despertar aquella part més interna nostra** de la qual alguns en diuen el SER, o en definitiva, **qui som realment.**

Cada SER té uns desitjos i una potencialitat única. Durant anys, l'Educació ha estat també un element uniformitzador. Hem prioritzat la competitivitat i el coneixement general per davant de la comunitat i les habilitats i competències de cada alumne. Per sort, en un temps en què el coneixement està a un clic de distància, junt amb el progressiu despertar de la consciència, **l'Educació també col·labora que els alumnes puguin desplegar el potencial real que tenen dins seu.**

Aquesta **xerrada-taller** està orientada a contribuir en la mateixa direcció. En realitat el que es busca és **obrir la ment dels alumnes** a reconèixer que tenen la possibilitat de ser qui són, de responsabilitzar-se de **desplegar el potencial que porten a dins** per compartir-lo amb la comunitat humana.

Repetir el que hem fet sempre només ens porta a perpetuar un sistema caduc en el qual ens infravalorem (o sobrevalorem). Volem seguir com un hámster que dona voltes i voltes a la seva roda sense anar enlloc, o en canvi desitgem per a nosaltres i pels nostres alumnes (la societat del futur) connectar amb qui som per aportar alguna cosa nova, única i creativa?

Per tant la **xerrada-taller** està **pensada perquè els alumnes sàpiguen de l'existència d'aquest potencial** dins d'ells, i de les diferències que implica viure desempoderats i identificats amb el personatge que creiem ser, o fer-ho per **connectar amb l'alegria i la força que dóna desplegar la llavor que som.**

Objectius

A continuació especifico un per un els objectius d'aquesta xerrada-taller.

- 1.- Prendre consciència de la imatge que cada alumne té de si mateix
- 2.- Donar una alternativa constructiva a la necessària rebel·lió pròpia de l'adolescència.
- 3.- Reconèixer i vincular aquesta alternativa a la presència d'una part més profunda nostra (el SER) que és una llavor única i plena de potencial i que tots tenim.
- 4.- Adonar-se que malgrat l'existència d'aquesta part més profunda, normalment vivim i percebem la vida des de la consciència del nostre personatge (imatge de nosaltres mateixos) i que això ens afecta en tots els àmbits.
- 5.- Connectar amb el desig com a motor de vida i diferenciar els desitjos propis dels de l'entorn.
- 6.- Descriure les dimensions pròpies del ser humà; cos, ment i emocions i l'ús diferent que en fan d'elles el personatge o el SER i relacionar-ho amb les diferents possibilitats de rebel·lió.
- 7.- Aprendre a diferenciar quan estem al nivell de consciència del personatge i quan al del SER, a partir de la identificació de les estratègies principals dels nostres personatges.
- 8.- Aprofundir en com ens relacionem amb nosaltres i els altres en funció de si ho fem des del personatge o des del SER i les conseqüències que això té en la qualitat dels nostres vincles.
- 9.- Prevenir la violència de gènere i donar eines per sortir-ne, tant per víctimes com per agressors.
- 10.- Prevenir el suïcidi, donant eines pràctiques per desmuntar els pensaments destructius.
- 11.- Diferenciar la vida productiva en la qual es fan les coses per obligació de la vida creativa en la qual, en connectar amb la potencialitat de cada SER, es fan les coses per passió.
- 12.- Donar eines pràctiques per passar del personatge al SER (com ara l'ús del joc dels miralls).
- 13.- Proporcionar consciència en totes aquestes àrees tant de forma general, com personalitzada, gràcies a les tasques de la part del taller.
- 14.- Empoderar els alumnes, perquè sàpiguen que la felicitat i la possibilitat de ser qui són, no depèn de factors externs, sinó del seu desig per desplegar la llavor que porten a dins.
- 15.- Optimitzar i augmentar l'eficiència en l'àmbit acadèmic i personal en el present i en el futur i veure les dificultats com un nou potencial a desplegar i no com una limitació.

Continguts

- 1.- **El desig** (tota acció està motivada per un desig, quin desig els porta a estudiar en una etapa en la que ja no és obligatori?)
- 2.- **Com et veus?** La imatge que té l'alumne de sí mateix/a determinarà la forma en com viu els estudis, els vincles i la vida en general. Reconèixer la imatge i la contra imatge d'un mateix
- 3.- **Les nostres dimensions:** cos, personatge, Ser, ment i emoció. Descripció del personatge i del Ser i de les implicacions que té gestionar pensaments i emocions des del personatge (part immadura) o des del Ser (part madura).
- 4.- **Tipus de personatges:** Reconèixer els personatges que usem, detectar les seves estratègies

de sabotatge per posar-los límits. Aprofitar les avantatges dels nostres personatges però posades al servei del Ser

5.- Com vivim **les relacions amb els altres** en funció de si ho fem des del personatge o des del Ser. Reconèixer l'inconscient a partir del mirall que ens fan els altres.

6.- Com vivim **la feina o els estudis** en funció de si ho fem des del personatge, visió productiva en la que fem les coses per obligació per obtenir alguna cosa a canvi (nota, diners,...) o des del Ser, visió creativa en la que fem les coses perquè ens agraden (i també obtenim notes i diners però no n'era l'objectiu primordial)

7.- **Ritual de tancament**

8.- **Torn de preguntes anònimes (versió de 3h)**, en la que els alumnes escriuen en un paper les seves preguntes de forma anònima, es posen en una bossa i després es van responent.

Per a qui?

Pels **Centres d'Educació Secundària que vulguin ampliar i aprofundir l'acció tutorial** pels alumnes, donant **eines d'autoconeixement i de connexió amb qui són i acompanyar-los a convertir-se en ciutadans lliures i autònoms** que aportin el fruit de la llavor que són en benefici d'ells i de la societat. La **xerrada-taller és per a alumnes de Batxillerat (o fins i tot per alumnes de 4t d'ESO)**, per a **Cicles Formatius de Grau Mig i Superior** i per alumnes de **Graus i Màsters Universitaris**. També hi ha una versió pels docents (fomenta el vincle amb l'alumnat).

Com es planteja?

És una **xerrada-taller**; és a dir, **hi ha un taller previ** amb el tutor en el que es fa un **qüestionari i una xerrada interactiva** en la qual **de forma amena** es tracten els continguts de forma general i els alumnes en poden treure aprenentatges específics per cada un d'ells.

Un cop acordada la data de la xerrada, uns **10 dies abans us passaria els 2 PDFs per als alumnes que hauríeu d'imprimir** (un per treballar abans de la xerrada, un altre a mode de resum per a després de la xerrada).

El PDF d'activitats prèvies és un qüestionari que es farà a la tutoria anterior a la xerrada. Els farà plantejar-se algunes qüestions relacionades amb els seus continguts que es tractaran. És **important que els alumnes** siguin honestos i **responguin individualment**, sense interferències de companys. No se'ls avaluarà i aquests papers seran només per a ells. Les preguntes 1 i 2 i part de les preguntes 3, 4 i 5 es fan a la tutoria prèvia, mentre que la 6 es deixa per a la xerrada. **Important que portin el qüestionari** a la xerrada, ja que això els permetrà treure'n aprenentatges específics per a cada un d'ells.

Després, al dia i hora acordada, **es fa la xerrada interactiva i es completa el taller durant 2h o 3h**. Es recomana l'opció llarga, permet deixar temps per aprofundir en els exercicis del taller i per les preguntes personals, però també es pot fer en 2h. Seria **interessant**, si és possible, **que hi fos el tutor/a** per a després poder acabar de treure suc de la xerrada-taller.

Finalment, a mode d'atenció a la diversitat per dalt, **es donarà un compte de Instagram** per si no donés temps a respondre preguntes o en sortissin de noves després de la xerrada.

Quan?

En **horari lectiu** sigui de matins o tardes

Preu?

Durant el **курс 23/24** el preu serà de 6€/alumne (7€ si són 3h), 5€/alumne (6€ si són 3h) pels centres que ho fan cada curs (amb un mínim de 130€ per Xerrada-Taller) i si és la **primera vegada**, es farà un **descompte del 33%**, de manera que es rebaixen 2€ per alumne fins a **4€/alumne** (5€ si són 3h) amb un mínim de 110€ per cada Xerrada-Taller. El transport queda inclòs si es fan mínim dues Xerrades/Taller per dia (sinó caldrà afegir el quilometratge a 0,4€/km).

Reserva

Per fer la reserva de la xerrada-taller "Rebel·la't a favor teu!", ho podeu fer de les següents maneres:

- 1.- **Telèfon:** 648158966
- 2.- **Mail:** ruahviva@gmail.com
- 3.- **Web:** Omplint el formulari de reserva a la web

<https://ruahviva.com/a-favor-teu>

Testimonis

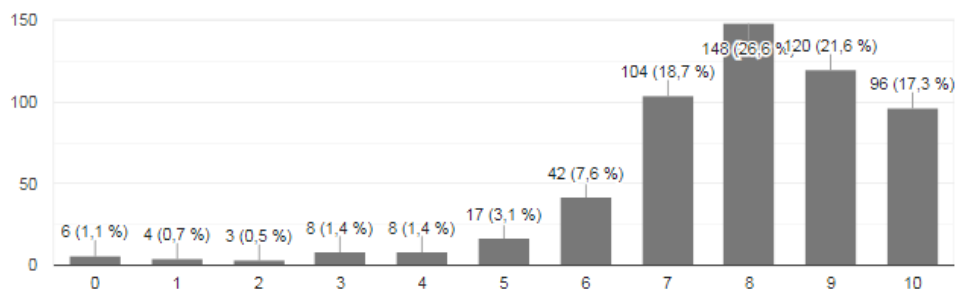
A vegades el testimoni de qui rep la Xerrada-Taller pot tenir més rellevància perquè són els que se'n beneficien. A través d'un qüestionari voluntari d'un google forms, s'ha pogut obtenir una avaluació de la xerrada-taller, així com els testimonis de professors i alumnes. Les conclusions i els testimonis s'exposen a continuació

En 2 cursos s'han fet 206 Xerrades-Taller "Rebel·la't a favor teu" a 54 centres diferents, de les que se n'han beneficiat més de 5500 alumnes. A continuació us poso la valoració general de l'activitat feta per 556 alumnes i 18 docents respectivament

9. Valoració global de la xerrada-taller

 Copiar

556 respuestas

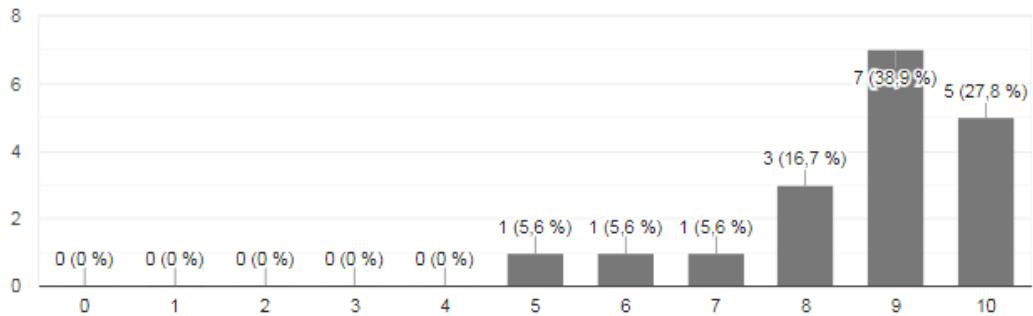


En la valoració global de la Xerrada, 468 alumnes de 556 (84%) l'han valorat entre notable (7) i excel·lent (10), amb una mitja de **7,83 sobre 10**.

9. Valoració global de la xerrada-taller des del punt de vista del **professor/a**



18 respuestas

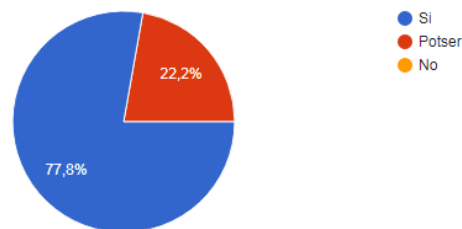


En la valoració global de la Xerrada-Taller “Rebel·la't a favor teu!” per part dels docents, 16 de 18 (un 89%) l'han valorat entre el 7 i el 10, amb una mitja de **8,61 sobre 10**.

També se'ls hi va preguntar si un cop feta la Xerrada-Taller, veurien interessant fer-la en propers cursos. El 77,8% van respondre de forma afirmativa.

10. A partir de la teva valoració i la dels alumnes, creus que seria útil repetir la xerrada els propers cursos?

18 respuestas



A continuació poso algun dels testimonis dels alumnes i dels docents que han estat presents a la Xerrada-Taller (s'ha transcrit de la forma en com ho han escrit, per això no s'han corregit les faltes d'ortografia que hi pugui haver):

Aquesta xerrada ha estat útil perquè tracta temes i situacions que se'ns poden presentar en la nostra vida. Així, com específicament se'ns presenten les diferents cares que tenim com a persona (el personatge i la teva ànima) doncs jo crec que aquesta xerrada ajuda a que els identifiquis (als personatges que tens) i aprenguis a gestionar-los. Diguéssim que la xerrada és com una eina que pot servir en la nostra vida.

M'ha ajudat molt a reconèixer les meves màscares segons les meves diferents situacions i també a com potenciar-les d'una manera que m'ajudin a mi mateixa.

A.k.v.v Institut Ramon coll i Rodés

Aquesta xerrada ha estat molt útil perquè ens permet conèixer com som de veritat, perquè bé és cert que encara no ens coneixem prou bé i aquesta xerrada ens ajuda a conèixer'ns millor i a sobre aquesta xerrada no és com les mateixes de feminisme o sobre les drogues, és una xerrada nova per nosaltres i que ens pot ajudar molt.

A.C., Institut Teresa Pàmies

Aquesta xerrada és una de les més útils que he fet a la meva vida. M'ha agradat molt els temes dels quals s'han parlat perquè no són temes que acostumem a parlar a classe, per això sobretot em va agradar. Em va semblar sobretot molt interessant l'explicació dels 9 personatges perquè cadascú de nosaltres en algun moment de la seva vida ha sigut o serà tots aquests personatges. Crec que és molt necessari fer aquest tipus de xerrada per ajudar-nos a conèixer-nos més i saber actuar en determinades situacions de la vida.

A.U., Padre Damian

“La valoració que han fet els alumnes ha sigut molt positiva. Han comentat que els has fet pensar molt i replantejar-se coses importants. Han manifestat que creuen que és molt interessant fer activitats d'aquesta temàtica.”

R.L., Coordinadora de Batxillerat de l'Institut de Sabadell

El fet de compartir vivències ajuda a cohesionar el grup. Alguns alumnes han opinat que els hagués agradat tenir aquestes xerrades al principi del Batxillerat. La xerrada en sí és molt dinàmica, o sigui que ja té molt de guanyat. Crec que s'ha de fer les dues hores seguides com el curs passat sinó es fa massa curta i la meditació final que feies no vas tenir temps i està molt bé. També hauria estat bé disposar de més temps al final per fer més preguntes o comentaris.

A.C., tutora de l'Institut Baix Montseny.

M'ha estat de molt ajut per que m'he pogut formar com a persona i poder superar els meus problemes personals.

A.P., Institut de Vidreres



Rebel·la't a favor teu!

<https://ruahviva.com/a-favor-teu/>

Jordi Torres Mayor. Mail: ruahviva@gmail.com

M'ha estat útil en el fet de conèixer-me més internament, la meva forma de ser i sobretot que actuo d'una determinada manera sense saber-ho.

D.D., Institut Teresa Pàmies

Trobo que la xerrada ha estat molt útil a més de necessària. Avui dia trobo que la societat està perduda en banalitats que no porten enlloc. És de vital importància conèixer-se a un mateix, per a poder fer front a la vida. Ningú golpeja més fort que la vida. Tenir eines i coneixements per a poder fer front qualsevol circumstança que pugui aparèixer trobo que és magnífic. A vegades és més important mirar endins per a entendre que succeix a fora.

D.R. Institut Carles Vallbona

Crec que aquesta xerrada pot ajudar a moltes persones que es senten perdudes i no saben per què actuen d'una certa manera.

N.D.M. Institut Ramon coll i Rodés

Pot ser beneficiosa pels alumnes per reflexionar sobre qui són i que poden fer per canviar per ser millors.

O.R., Institut Teresa Pàmies

Crec que és molt útil per l'autoconeixement i per conèixer i saber perquè actuem de certes maneres i saber quines no ens beneficien i canviar-les.

A.R., Padre Damián

La xerrada ha estat molt entretinguda i crec que aquests coneixements que ens heu fet arribar poden ajudar a gent que també estigui estudiant o que tingui la meua edat a millorar la seva manera de veure's a un mateix i de relacionar-se amb els altres.

M.C., Institut de Tona

Crec que si que pot ser beneficiosa, després de la xerrada vaig realitzar el test i tot i que ja sé com sóc, em va ajudar a saber el perquè de les meves relacions i com em sentia davant de certes situacions.

P.R., Institut de Tona.

Crec que és una molt bona xerrada perquè m'ha ajudat a reconèixer com soc i com en sento, i a adorar-me de com la persona que ensenyo no és la mateixa que la que soc. Crec que por ser beneficiosa a qualsevol persona.

D.M., Padre Damián

Esta charla realmente es beneficiosa para los alumnos, para que puedan entenderse profundamente como son y lleguen a crecer como personas. Realmente recomiendo esta charla a los alumnos que están cursando 4º ESO o Bachillerato, ya que pueden estar en un momento difícil de su vida, adolescentes que necesitan encontrarse a si mismos y ser quienes ser y no quienes la sociedad catalogan como estudiantes y dicen que deben ser.

A.M., Padre Damián

Des del meu punt de vista s'hauria de fer mes xerrades d'aquest estil però de manera regular o simplement parlar del tema i aprendre a millorar en aquest tema.

I.P., Institut Josep Brugulat

Ajuda a reflexionar a mesura que va avançant la xerrada. Fa pensar molt les coses i com poder millorar com a persona.

E.M., Institut Josep Brugulat

M'ha servir ja que m'ha fet veure que no tan sols tinc un tipus de personalitat, sino que dependent de la situació i del dia soc d'una manera o d'una altra. M'ha fet veure també que això no està malament.

M.P., Institut Sentmenat

Ha estat molt interessant ja que hi ha gent q va algo perduda, com en el meu cas, q últimament estic bastant perdut tant emocionalment com personalment, i m'he vist reflexat en molts tipus de persones q es deia en la xerrada (os de peluix, cuidador...) i m'ha fet veure algunes coses q no veia per tal de poder canviar-les

M.G., Institut Sentmenat

M'ha ajudat a ser conscient de que som responsables dels nostres sentiments.



Rebel·la't a favor teu!

<https://ruahviva.com/a-favor-teu/>

Jordi Torres Mayor. Mail: ruahviva@gmail.com

L.S., Institut Sentmenat

Aquesta xerrada-taller ha estat molt beneficiosa perquè m'ha ajudat a aprendre com realment soc i com m'enfronto davant les diferents situacions. Considero que tothom, amb aquesta xerrada, també podria aprendre sobre això. Per aquest motiu, pot ser molt beneficiós per tothom que vulgui assistir.

A.C., Centre Escolar Empordà

Va ser una xerrada molt aclarativa i entretinguda, la recomano ja que a part de que es divertit t'ajuda en diferents aspectes a saber identificar com ets i com funcionas.

S.P. Institut Sentmenat

Està molt bé com el ponent s'integra amb els alumnes per captar el seu interès

C.LL., Betània-Patmos

Aquesta xerrada ha sigut molt beneficiosa perquè m'ha ajudat a veure els tipus de personatjes que hi ha, a pensar en mi mateix i saber actuar en determinades situacions. M'hagués agradat fer aquesta xerrada en 1er de Batxillerat per poder-la aprofitar millor.

LJ Betania-Patmos.

Jordi Torres Mayor

Terapeuta i formador, 10 anys d'experiència docent

Tlf: 648158966

Mail: ruahviva@gmail.com

Web: www.ruahviva.com



@jorditorresruahviva



Ruahviva



RUAHVIVA Sé tú mismo

