

Cercle d'acompanyament anual (CAA)

PROJECTE D'ACOMPANYAMENT INTEGRAL A ADOLESCENTS



RUAHVIVA
RUAHVIVA.COM





JORDI TORRES

TERAPEUTA I
PROFESSOR DE
SECUNDÀRIA

RESUM

Soc professor de secundària i terapeuta. Tinc una experiència d'onze anys en la docència i de sis anys en l'àmbit de l'acompanyament terapèutic.

Ofereixo xerrades i tallers pensats per donar eines d'autoconeixement i millora de la gestió de pensaments i emocions en adolescents i joves.

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 (2012-2020)
- 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 (Docents i Alumnes: ESO, Batxillerat, Cicles Formatius de Grau Mig i de Grau Superior)

“Cercle d’Acompanyament Anual”

Presentació

Em dic Jordi Torres, i vaig engegar el projecte de RUAHVIVA el 2020. Dins d'ell hi ha el “Cercle d’Acompanyament Anual”

que tot seguit us presento. 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 també sóc 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, el que no sabia, és que a mesura que em vaig anar transformant, nasqué 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. Aportant coneixements com tots els talleristes i a més l'experiència dins de l'aula com a docent i com a tutor.

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 formació 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.

En les dues xerrades-taller que ofereixo, es comparteixen coneixements i eines molt valuoses pels alumnes de manera que es “planta una llavor”. Però el projecte del “Cercle d’Acompanyament Anual” va un pas més enllà; “s’acompanya a la germinació i creixement de l'arbre”. De fet, es comparteixen tots els continguts de les dues xerrades-taller “Rebel·la't a favor teu!” i “Empodera't ordenant el caos!”, d'una forma més fragmentada i ampliada, i sempre treballant combinant la teoria amb la pràctica a partir del què portin els alumnes per fer els aprenentatges més significatius.

En quan al format, consta d'un total de 8 trobades de 2h amb una freqüència mensual o bimensual (en funció de si el projecte és anual o bianual). A més, hi ha un classroom que permet mantenir i aprofundir el vincle amb els alumnes, ja que poden fer preguntes i mantenir la comunicació amb mi sempre que ho desitgin.

Introducció

El **"Cercle d'Acompanyament Anual" (CAA)**, és un projecte integral de guiatge pensat per donar eines de consciència i desenvolupament a alumnes de 4t d'ESO, Batxillerats, Cicles Formatius i Graus Universitaris.

Com sabeu, des de RUAHVIVA ofereixo 2 xerrades-taller molt potents (**"Rebel·la't a favor teu!"** i **"Empodera't ordenant el caos!"**) amb objectius similars, però amb una diferència clau: mentre que les Xerrades-Taller són accions puntuals que permeten trencar esquemes antics als alumnes i posar els fonaments perquè se'n formin de nous, el CAA és un projecte anual o bianual que a més a més acompanya el procés de construcció de noves versions dels alumnes, amb majors competències en quan a la cura i el vincle amb ells mateixos, en el reconeixement i regulació mental i emocional, en afrontar els estudis i la vida des de la responsabilitat i no el victimisme, en reforçar els vincles sans amb els altres i en ser qui són realment amb els seus punts forts i els potencials a desplegar.

Un dels trets diferencials d'aquest acompanyament que el fa únic, és que els alumnes poden tenir una comunicació directe amb mi a través d'un **"Classroom"**, mitjançant el qual poden fer-me preguntes o comentaris sobre qualsevol tema que els neguitegi (sigui relacionat amb el que s'hagi parlat en les 8 sessions o no). A més, aquesta plataforma també serà un suport a on es penjaran les tasques que vagin fent i a on hi tindran tota una sèrie de materials teòrics i pràctics per aprofundir en tot allò que anem treballant.

A nivell metodològic, les sessions sempre començaran amb un comentari sobre preguntes que s'hagin fet que puguin tenir un interès general, després s'aniran alternant petites dosis de teoria amb dinàmiques pràctiques pensades per assentar els continguts treballats i que els puguin utilitzar sempre que ho necessitin. També a través de les presentacions de google hi ha l'opció que de forma anònima els alumnes puguin aportar preguntes, respostes, o exercicis que es projectaran en pantalla per poder treballar sobre el què ells aportin.

És important entendre que tot i que hi ha un programació exhaustiva de totes les sessions, els alumnes tindran un resum dels continguts de cada unitat. Això permetrà que si el grup participa molt i aporta altres temes o variants que són també interessants, es prioritzarà treballar amb el què aporti el grup. En canvi, si el grup és menys participatiu, sempre hi haurà totes les activitats planificades per igualment aprofitar les sessions al màxim.

Al ser un treball continuat (sigui en la versió anual o bianual), que permetrà treballar a fons amb els i les alumnes, serà important el contacte amb els tutors dels grups classe que facin el projecte. En quan a les qüestions concretes que es tractin amb els alumnes, hi ha el compromís de mantenir l'anonimat, a no ser que apareguin situacions greus que necessitin ser conegudes pels docents.

Com que aquest serà el primer curs que es posa en marxa aquest projecte, s'oferirà el CAA a un màxim 5 centres educatius al cost de només les dues xerrades-taller més el transport de 6 de les sessions, és a dir amb un 75% de descompte per fomentar que es puguin posar en marxa.

Objectius

A continuació especifico un per un els objectius del Cercle d'Acompanyament Anual (o bianual).

Sessió 1

- 1.- Aprendre a discriminar quines accions són coherents amb ells mateixos i quines no
- 2.- Entendre que les primeres ens apropen a qui som i les segones ens n'allunyen
- 3.- Diferenciar el victimisme (o l'agressió) de la responsabilitat
- 4.- Reconèixer el desig com a motor de les nostres accions
- 5.- Diferenciar conscient de inconscient i imatge de contra imatge
- 6.- Discriminar les nostres dimensions i tenir una idea del què és cada una d'elles

Sessió 2

- 7.- Entendre el què és el personatge i els seus orígens
- 8.- Distingir els diferents personatges i reconèixer quins utilitzen
- 9.- Saber reconèixer accions i actituds pròpies del personatge, així com les seves causes i conseqüències

Sessió 3

- 10.- Preguntar-se qui som realment i relacionar-ho amb el ser
- 11.- Reconèixer parts de la nostra ombra (allò que neguem en nosaltres) i inferir les avantatges ocultes que ens aporta
- 12.- Saber reconèixer accions i actituds pròpies del ser
- 13.- Connectar amb el ser o si no és possible, almenys reconèixer que s'han quedat al personatge
- 14.- Fomentar la respiració i la introspecció

Sessió 4

- 15.- Fer-se conscient dels pensaments que tenim
- 16.- Reconèixer les creences a partir dels pensaments
- 17.- Discriminar quan usem la ment per reconèixer o per jutjar
- 18.- Diferenciar emocions d'emocionalitat
- 19.- Observar el cos per poder reconèixer les emocions
- 20.- Reconèixer si evitem o vivim les emocions
- 21.- Aprendre a reconèixer el missatge de les emocions

Sessió 5

- 22.- Entendre com participem en la realitat que se'ns posa davant en base al què sentim, creiem, pensem, les imatges que en tenim i les accions que fem
- 23.- Sentir-se responsables i no víctimes de les situacions de caos
- 24.- Generar un compromís de canvis en algunes de les dimensions referents a una situació de caos per començar a posar-hi ordre

Sessió 6

- 25.- Reconèixer la presència del nostre nen interior
- 26.- Conèixer els 5 tipus de ferida emocional
- 27.- Reconèixer si algun dels 5 tipus de ferida emocional ressona amb ells
- 28.- Distingir des d'on ens vinclem amb ell/a i les conseqüències que tindrà
- 29.- Entendre la importància de cuidar-se un mateix (reconèixer i cobrir les pròpies necessitats)
- 30.- Tenir eines de gestió emocional (trobar l'equilibri entre reconèixer i viure les emocions, però que no se'ns emportin)

Sessió 7

- 31.- Diferenciar com són els vincles amb els altres des del personatge o des del Ser
- 32.- Identificar els estils d'aferrament en ells
- 33.- Reconèixer quins són els seus nivells de comunicació dominants (superficials o profunds)
- 34.- Adquirir eines per passar d'un tipus de vincle a l'altre (límits, humilitat, vulnerabilitat, autoestima, ...)

Sessió 8

- 35.- Conèixer el concepte de comunicació no violenta
- 36.- Adquirir eines per preveure els conflictes
- 37.- Aprendre tècniques per parar un conflicte quan és massa intens i per resoldre'l més endavant
- 38.- Fer-se conscient de tot allò que s'emporten del CAA

A blue rectangular button with a gradient and a shadow, containing the word 'Continguts' in white text.**Continguts**

A continuació s'exposen els continguts que es tractaran al llarg de tot el projecte

Sessió 1: Presentació del CAA

- 1.- Introducció del projecte CAA (El Joc de la Vida)
- 2.- Explicació del funcionament de les sessions i del classroom
- 3.- 1a part de la Xerrada-Taller "Rebel·la't a favor teu!"
 - a) El desig com motor
 - b) La imatge i la contra imatge
 - c) Rebel·lar-se a favor d'un mateix
 - d) Presentació arbre vida (dimensions)

Sessió 2: El personatge (3a part de la Xerrada-Taller "Rebel·la't a favor teu!" ampliada)

- 1.- Què és el personatge i com es forma
- 2.- Tipus de personatges
- 3.- Com saber quan estem al personatge



Sessió 3: El Ser

- 1.- Qui som realment i com passar del personatge al Ser
 - a) Identificació de l'ombra (i de les avantatges ocultes que no s'estan aprofitant)
 - b) La respiració i la introspecció
- 2.- Com saber quan estem al ser

Sessió 4: Pensaments i emocions (2a part de la Xerrada-Taller "Rebel·la't a favor teu!" ampliada)

- 1.- Observació dels pensaments
- 2.- Consciència de les creences a partir dels pensaments i de les necessitats que s'amaguen darrera dels pensaments destructius
- 3.- Gestió dels pensaments des del personatge i des del ser
- 4.- Diferenciar emocions d'emocionalitat (emocions que sentim al creure'ns pensaments falsos)
- 5.- Observació del cos i de les emocions
- 6.- Gestió de les emocions des del personatge i des del ser
- 7.- Sentit de les emocions

Sessió 5: "Empodera't ordenant el caos!" (aprendre de les situacions complicades i ordenar-les)

- 1.- El desig
 - a) Què és un desig, quan apareix i quan deixa de ser-hi
 - b) La manifestació dels desitjos
- 2.- El Caos (la no manifestació dels desitjos o carència)
- 3.- L'acte creatiu
 - a) Participem en manifestar o no els nostres desitjos? Com?
 - b) Els dos posicionaments davant del caos i conseqüències de cada opció
 - c) La transformació en la manifestació del desig
- 4.- Compromisos de futur

Sessió 6: El vincle amb nosaltres mateixos

- 1.- El nen interior
 - a) Què és i com ens hi vinculem
 - b) Les ferides emocionals
- 2.- El vincle des del personatge
- 3.- El vincle des del Ser
- 4.- Ritual d'unió amb el nen interior

Sessió 7: El vincle amb els altres (I)

- 1.- El vincle des del personatge
 - a) Nivells de comunicació
 - b) Estils d'aferrament
- 2.- El vincle des del Ser
 - a) Nivells de comunicació
 - b) Com passar d'un a l'altre

Sessió 8: El vincle amb els altres (II)

- 1.- La comunicació no violenta
 - a) Parlar en primera persona
 - b) La tècnica dels 3 stops (per parar conflictes intensos)
 - c) La tècnica dels 4 passos (per resoldre conflictes)
- 2.- Ritual d'unió amb l'altre
- 3.- Avaluació i tancament del CAA

Per a qui?

Per a aquells **Instituts d'Educació Secundària** que vulguin **aportar als seus alumnes un valor afegit en forma d'eines d'autoconeixement i d'empoderament davant de les dificultats que les puguin posar en pràctica en el dia a dia tant dins del centre com a fora.**; que entenguin que el "joc de la vida" és un joc que es juga i es guanya de portes endins i no de portes

enfora. Hem confós l'èxit amb la validació externa i la proposta és que els alumnes aprenguin a reconèixer allò que els passa a dins tal i com és i a valorar-se independentment del què els aparegui. I no es pretèn que hi hagi una acceptació resignada i passiva, sinó que les seves mancances siguin el motor del canvi, no des de la carència d'haver-se d'arreglar, sinó des del desig de desplegar tot el seu potencial. A més, aquestes eines també els serviran per no veure's com a víctimes del què els passa, sinó que prenguin la realitat com un retorn de com hi ha participat en crear-la i així poder-la ordenar i canviar.

Aquest CAA permetrà a més, que els vostres alumnes tinguin un assessorament constant en temes que ells creguin oportuns durant el curs (o dos cursos) en els que es faci el projecte.

Es recorda que **s'inclouen i amplien els continguts** de les xerrades-taller "**Rebel·la't a favor teu!**" i "**Empodera't ordenant el caos!**".

Finalment, especificar que **es planteja 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**.

Com es planteja?

És un **projecte d'acompanyament integral per a alumnes adolescents i joves**, que consta de **8 sessions de 2h repartides al llarg d'un o dos cursos** (en funció de si s'escull l'opció anual o bianual).

Es facin 4 o 8 sessions a l'any, es miraran de repartir-les al llarg del curs (mirant d'acabar el CAA a finals d'abril), tot i que la possibilitat de tenir l'assessorament es prolongarà fins al final del curs/os en el/s que es faci el CAA.

Hi ha un **classroom** creat i pensat perquè els alumnes hi trobin tots els **materials de treball** pràctics, puguin fer les **entregues**, els quedin penjats els **resums dels continguts de cada sessió** i també que sigui la **via de comunicació amb els alumnes** en el cas que desitgin assessorament més personal. **Caldrà que els alumnes tinguin un compte de gmail** per poder accedir al classroom. També **han de disposar d'una llibreta** per poder-hi apuntar els aprenentatges que vagin fent i **que els acompanyarà mentre duri el CAA**.

Quan?

En **horari lectiu** tant de matins com de tardes. **Repartint les 8 sessions de 2h al llarg del curs** (versió anual) **o dels dos cursos** (versió bianual).

Preu?

AQUEST CURS (25/26) EXCEPCIONALMENT I PER AFAVORIR QUE ES PROVI, el preu serà de **NOMÉS ELS DE LES DUES XERRADES-TALLER QUE JA OFEREIXO JUNTES**, és a dir, només **12€/alumne + transport de 6 dels 8 dies** (a 0,4€/km) amb un mínim de 360€/grup.

ATENCIÓ, AQUESTA OFERTA DEL 75% S'OFERIRÀ NOMÉS ALS PRIMERS 5 CENTRES QUE LA SOL·LICITIN I SE N'ABONARÀ LA MEITAT PER AVANÇAT (per fer la reserva) i la resta al finalitzar el CAA.

El preu sense descompte és de **48€/alumne**, amb un mínim de **2400€** per grup.

Reserva

Per informació i reserves del CAA, ho podeu fer de les següents maneres:

1.- **Telèfon:** 648158966

2.- **Mail:** info@ruahviva.com

3.- **Formulari a la web**

<https://ruahviva.com/cercle-dacompanyament-anual/>



Jordi Torres Mayor (Docent i Terapeuta)