

EMPODERA'T ORDENANT EL CAOS!

XERRADA-TALLER



RUAHVIVA
RUAHVIVA.COM

RUAHVIVA



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 Mayéutika | 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)

Xerrada-Taller “Empodera’t ordenant el caos!”

Presentació

Em dic Jordi Torres, i vaig engegar el projecte de RUAHVIVA el 2020. Dins d'ell hi ha la xerrada-taller: “Empodera’t ordenant el caos” 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 diplomat 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, “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 “Empodera’t ordenant el caos!” és el de donar-los eines d'autoconeixement que permetin als alumnes poder fer front a les situacions complicades que la vida els vagi posant al davant, i entendre com ells hi ha participat per poder-la ordenar. El millor de posar ordre a una d'aquestes situacions no és pas el propi ordre, sinó la transformació i capacitat que es genera al fer-ho.

Aquesta Xerrada-Taller està pensada per complementar la Xerrada-Taller “Rebel·la't a favor teu!”, sumant a les eines d'autoconeixement, les de resolució de situacions de caos. Tot i que es recomana fer-les les dues, es pot fer també únicament la segona que us presento.

Introducció

Cada cop més veiem que als **alumnes adolescents els costa més assumir les responsabilitats** dels seus actes i ja no diguem d'allò que els passa. La **tendència** és habitualment la de **buscar culpables a fora**: que si els pares no m'entenen, els professors em tenen mania, si no era per deures...tots els que hem treballat en la docència amb adolescents en podem donar fe.

Fins a 3r de l'ESO, els adolescents necessiten rebel·lar-se contra el sistema, perquè forma part del procés d'autoafirmació i de diferenciació dels adults que els acompanyem. Per tant aquesta queixa continuada i el fet de repartir culpes en tot el que representa el sistema, fins a cert punt, entra dins l'esperable en aquestes edats. Ara bé, **quan els alumnes arriben a 4t d'ESO i ja no diguem a Batxillerat, Cicles Formatius o a la Universitat, aquestes actituds s'haurien d'anar revertint i malauradament, no sempre és així.**

Si a la Xerrada-Taller "Rebel·la't a favor teu!" es van donar una sèrie d'eines d'autoconeixement que els permetés als alumnes relacionar-se millor amb ells mateixos i amb els altres, aquesta segona Xerrada-Taller, "**Empodera't ordenant el caos!**" està **pensada per fer-los entendre que la majoria de vegades no som víctimes de la realitat que se'ns posa a davant perquè hi hem participat (gairebé sempre de forma inconscient) en generar-la.**

Aquestes **situacions de caos** no són res més que **desitjos** que tenim però que **no** estan **manifestats i ens generen una sensació de carència** que a la vegada és la força que ens empeny a queixar-nos o a transformar-nos segons des d'on ens ho mirem.

Si tot ens vingués donat, no tindríem desitjos i per tant la no manifestació d'alguns d'ells, **fa que ens esforcem a generar noves versions de nosaltres mateixos, que permetin ara si manifestar-los.** Així el posar ordre al caos i la manifestació del desig, no sols serà important pel desig en sí, sinó sobretot, perquè els alumnes hauran madurat i s'hauran transforma't en el procés.

Per tant, si com sembla participem en generar **la realitat que se'ns posa al davant**, també **podem modificar-la i posar-hi ordre si entenem com l'hem creada.** Per arribar a aquest nivell de comprensió, **es parteix de les situacions pràctiques i reals de caos de cada alumne en particular. A partir d'un desig manifestat i un que no, se'ls fa comparar els pensaments, les creences, les emocions, les imatges que tenen de si mateixos i dels altres i de la situació de caos i les accions que duen a terme.**

A partir d'aquí, **perquè la Xerrada-Taller** no quedi només amb una xerrada més o menys maca, sinó que **sigui útil, s'acaba amb un compromís de canvis** en algun dels àmbits que condicionen el resultat de la situació de caos que volen ordenar perquè el desig que anhelan es pugui manifestar i així es transformin. De manera que es comprometen a fer canvis en algun/s les accions, imatges, pensaments, creences i gestió de les emocions amb ells mateixos i amb un company que actuarà de testimoni per avaluar si els compromisos es mantenen o no.

Objectius

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

- 1.- Entendre la relació entre el desig i la carència. Desitgem allò que ens manca.
- 2.- Canviar la visió de la carència com un fet negatiu i que genera ansietat a veure-la com la font del desig (que entenguin que una persona sense cap carència, és una persona sense cap desig).
- 3.- Perdre la por i controlar l'ansietat quan les coses no siguin com ells voldrien que fossin. Entendre que a vegades cal temps i que el fet de no saber com fer-ho és una part del procés.
- 4.- A partir de desitjos manifestats i per manifestar, comparar les emocions, pensaments, imatges i creences fixes que es tenen; i les accions que es duen a terme en cada un dels dos tipus de desitjos.
- 5.- En base a l'objectiu anterior, prendre consciència de que participem de forma activa en la realitat que se'ns posa davant, fet que ens porta a la possibilitat d'aprendre sobre com hi hem participat i què cal millorar en comptes de victimitzar-nos com fem habitualment.
- 6.- Relacionar el victimisme, la paràlisi, la neurosi, les culpes,...amb el "personatge" i la responsabilitat, aprenentatge, acció i transformació amb el "Ser".
- 7.- Ser conscient de si les emocions, pensaments, imatges creences i accions ens porten cap a la versió antiga que porta a la carència o si ho fan cap a la manifestació del desig i cap a la transformació d'ells mateixos.
- 8.- En relació als desitjos no manifestats, fer una revisió honesta i a fons de quines emocions, pensaments, imatges, creences fixes i accions els han portat a aquesta situació i que es plantegin quins canvis es poden fer en cada àmbit
- 9.- De totes les propostes de canvi exposades en l'objectiu anterior, escollir aquelles que si es poden comprometre al 100% i compartir-les amb algun company/a per tal de donar més força a aquest compromís.
- 10.- Realitzar els compromisos per començar a sentir, pensar, imaginar i actuar més d'acord amb allò que desitgen i aprendre a posar límits als sentiments, pensaments, creences i accions pròpies del passat que ja han vist que no els hi serveixen.
- 11.- Que puguin aplicar aquesta versió empoderadora (vs la versió victimitzadora) que els permeti passar de la culpa a la responsabilitat cada cop que els apareixin situacions de caos en el futur.

Continguts

A continuació s'exposen els continguts que es tractaran al llarg de la xerrada-taller "Rebel·la't a favor teu!"

1.- El desig

Què és un desig, quan apareix i quan deixa de ser-hi

La manifestació dels desitjos

2.- El Caos

La no manifestació dels desitjos (carència)

3.- L'acte creatiu

Participem en manifestar o no els nostres desitjos? Com?

Els dos posicionaments davant del caos i conseqüències de cada opció

La transformació en la manifestació del desig

4.- Compromisos de futur

Per a qui?

Per a aquells **Instituts d'Educació Secundària que vulguin ampliar i aprofundir l'acció tutorial** donant als alumnes **eines d'empoderament davant de les dificultats**; per així acompanyar-los a passar de sentir-se víctimes d'elles a adquirir protagonisme i participar conscientment en la realitat que se'ls hi manifesta davant. La xerrada-taller **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**. Es recomana **que ja hagin fet la xerrada-taller "Rebel·la't a favor teu!"** (perquè així ja han adquirit una sèrie d'eines d'autoconeixement per després poder empoderar-se davant les situacions difícils).

Com es planteja?

És una **xerrada-taller** que a diferència de la xerrada-taller "Rebel·la't a favor teu!", **NO** hi ha un **qüestionari** previ a fer amb el tutor, sinó que al ser més pràctica, s'anirà omplint el dossier de treball en la pròpia xerrada-taller.

Un cop acordada la data de la xerrada, us **passaria el PDF del dossier de treball, que és un qüestionari que es farà durant la xerrada (NO ABANS)** i que ha d'estar imprès (una còpia per alumne) pel dia que es realitzi la xerrada-taller.

Després, al dia i hora acordada per a cada grup classe, **es fa la xerrada interactiva i es completa el taller durant 2h**.

Finalment, a mode d'atenció a la diversitat per dalt, **es donarà un mail i 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** tant de matins com de tardes. Idealment, després d'haver fet la Xerrada-Taller "Rebel·la't a favor teu!". Es recomana fer-la al 1r i 2n trimestre perquè serà útil per la resta del curs i perquè no es va tant just de temps com en el 3r trimestre.

Preu?

AQUEST CURS (25/26) EXCEPCIONALMENT I PER AFAVORIR QUE ES PROVI, el preu serà de **NOMÉS 2€/alumne + transport** exclusivament pels centre que facin la xerrada-taller "Rebel·la't a favor teu!" abans. (pel transport caldria afegir 0,4€/km)

El preu sense descomptes és de **6€/alumne** amb un **mínim de 140€** per Xerrada-Taller i grup. Si algun centre no s'acull a l'oferta esmentada al paràgraf anterior, llavors el transport queda inclòs si es fan mínim dues Xerrades/Taller per dia (sinó caldrà afegir el quilometratge a 0,4€/km).



Rebel·la't a favor teu!

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

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

Reserva

Per fer la reserva de la xerrada-taller "Empodera't ordenant el caos!", ho podeu fer de les següents maneres:

1.- **Telèfon:** 648158966

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



Jordi Torres Mayor (Docent i Terapeuta)



ruahviva.com