RELACIONA'T SENSE MÀSCARES!

XERRADA-TALLER



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 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)

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

Xerrada-Taller "Relaciona't sense màscares!"

Presentació



Em dic Jordi Torres, el 2020 vaig engegar el projecte de RUAHVIVA i dins d'ell la xerrada-taller: "Relaciona't sense màscares!". que tot seguit us presento. Però permeteu-me que us faci una breu explicació de com he arribat fins aquí.

Soc llicenciat en veterinària i he treballat 7 anys de veterinari. 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). Des del 2020 sóc comunicador i 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 "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, tant a adults, com a adolescents i joves.

Vaig deixar la docència reglada per aportar aquests coneixements que 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.

L'objectiu principal de la Xerrada-Taller "Relaciona't sense màscares!" és el de donar-los eines vinculars que permetin als alumnes poder fer front amb més garanties els reptes interpersonals que la vida els vagi posant al davant. En una societat que cada cop és més individualitzada i a on les persones ens amaguem cada cop més darrera d'una pantalla, la necessitat de vincles reals en els que puguem ser nosaltres mateixos és ja imprescindible.

Per aprendre a mantenir aquest tipus de vincle serà crucial aprendre de les actituds i les accions que sovint fem, que sense adonar-nos-en ens perpetuen en mantenir unes màscares que ens separen de nosaltres mateixos i dels altres. Aquesta xerrada-taller busca posar llum en totes aquestes estratègies poc funcionals per tal d'anar-les revertint per d'altres més sanes i eficients

Podeu trobar tota la informació relativa a la Xerrada-Taller "Relaciona't sense màscares!" a https://ruahviva.com/relacionat-sense-mascares

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

Introducció

Som qui creiem ser? La majoria de nosaltres **vivim amagats darrera d'unes màscares** sense ni saber-ho. De petits vam aprendre a usar aquells personatges que ens servien per encaixar, per ser reconeguts i valorats pels nostres adults o simplement per aprendre a captar-ne la seva atenció.

Tantes són les **avantatges** que ens han aportat aquestes **màscares**, que han acabat per conformar la nostra **identitat**. Això ens dóna una **seguretat** molt gran, **però** a la vegada fan que no ens permetem ser altres possibilitats que difereixen d'allò que creiem ser. I **quan apareixen versions** de nosaltres **que no encaixen amb la nostra imatge, ens jutgem** i separem d'elles.

Aquesta separació de parts d'un mateix que no acceptem, fa que **tampoc les acceptem en els altres**. Així, **els vincles** entre adolescents i també en la majoria d'adults no són del tot reals i honestos, sinó que **sovint són un "ball de màscares"**, en el que cadascú busca la seva supervivència. **Des de la màscara** jutgem, manipulem, ens posem per sobre i agredim, o per sota i som agredits, en un conflicte volem guanyar i que l'altre perdi, tenir la raó passa a ser més important que el vincle amb la persona que tenim davant,...de manera que **els vincles són superficials, fràgils** i basats en idealitzacions, imatges i etiquetes de nosaltres, dels altres i de la vida, que ens fan entrar en conflicte quan la realitat difereix d'allò esperat. Això ens fa estar en constant tensió per mirar de controlar allò que no és controlable.

De la mateixa manera que **ens definim a nosaltres per una imatge i desconeixem la infinitud del Ser que som**, **amb els altres fem** exactament **el mateix**, els **posem etiquetes**, i passen a ser com personatges secundaris en dos dimensions que formen part del decorat de la "nostra història". Tot el què encaixi amb la nostra història és acceptat i el què no és rebutjat.

Tot sovint els **adults** (pares i docents) **volem fomentar el vincle a través d'una "bondat imposada" que nega i jutja a les parts fosques de nosaltres com si no hi haguessin de ser**. Sense ser-ne conscients, **perpetuem les màscares i la separació**. Volem per exemple que els nostres fills i alumnes siguin empàtics i amables, i que en canvi no siguin egoistes ni rabiosos. Tot i que es fa amb tota la bona intenció, **no es pot ordenar l'egoisme ni de la ràbia sense acceptar-los**. De fet estant **en guerra amb ells, difícilment podrem reconèixer les nostres necessitats ni sabrem posar límits** i per tant encara que ens semblin "fosques", són indispensables per a què els nostres vincles siguin sans. **No es busquen vincles "perfectes", sinó vincles reals.**

Ara bé, **l'acceptació dels altres** tal i com són **passarà** necessàriament **per acceptar-nos a nosaltres** tal i com som. **Tots tenim parts fosques, que al no acceptar-les** en nosaltres, **les projectem i les veiem i jutgem a fora**, en els altres o en la vida.

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

Relacionar-se sense màscares passarà per reconèixer i acceptar la nostra foscor sense jutjar-la i a la vegada aprendre a posar-li límits perquè sigui el menys nociva possible per nosaltres i pels demés. Així per exemple, no podrem deixar de manipular als altres si no reconeixem que ho fem. **Quan el vincle sigui més important que la nostra imatge** és quan **aprendrem a veure'ns de forma real sense jutjar-nos** i apareixerà el **desig de tenir vincles reals.**

Així, **els bons vincles no són els que aparenten ser perfectes**, **són els que aprenen de les seves dificultats** en comptes de culpabilitzar-se i veuen a l'altre ja no com un enemic, sinó com un company de viatge, que ho fa el millor que pot i sap. En aquest punt **ens relacionem més des del Ser** i **assumim les nostres responsabilitats, sabem posar límits, expressem les nostres necessitats, tenim en compte les dels altres**, i sobretot **podem ser qui som i deixem que l'altre sigui com és**; i si no encaixa amb nosaltres simplement ens n'allunyem.

Aquesta **xerrada-taller** està **orientada a donar eines vinculars reals**, no emparades amb una suposada moral de ser "bones persones", sinó en **reconèixer quan ens posem la màscara** i les nostres actituds no són funcionals, **i** a la vegada **oferir altres opcions més funcionals però en les que es mantingui l'honestedat** amb el què és **per afavorir vincles reals**. Aprendre a parar un conflicte quan les emocions són intenses i a resoldre'l quan ens hem calmat és l'eix vertebrador per passar del vincles des de la màscara als vincles reals i honestos des del Ser.

Objectius

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

1.- Prendre consciència de la importància dels vincles i perquè a vegades ens costen

2.- Diferenciar el personatge del Ser i reconèixer en quin dels dos nivells de consciència estan.

3.- Reconèixer les conseqüències de vincular-nos des del personatge (màscara) o des del Ser

4.- Adonar-se de quines són les seves accions no funcionals a l'hora de vincular-se i entendre els avantatges i inconvenients que els hi generen.

5.- Descobrir parts del propi inconscient i parts d'ells que rebutgen a través de les projeccions (joc dels miralls).

6.- Distingir quin és el seu tipus d'aferrament a l'hora de vincular-se amb els altres, així com de les avantatges i inconvenients que els hi dóna.

7.- Aprendre a diferenciar quan estan amb els SNA simpàtic activat (supervivència i generació de conflictes) o amb el SNA parasimpàtic (calma i resolució de conflictes)

8.- Entendre que quan estem en SNA simpàtic i no en som conscients, els conflictes són inevitables.

9.- Conèixer les tècniques per parar els conflictes quan estan amb SNA simpàtic activat (tècnica dels 3 STOPS) i per resoldre els conflictes quan estan amb el SNA parasimpàtic activat (tècnica dels 4 passos).

10.- Practicar a través d'una dinàmica la diferència entre vincular-nos amb i sense màscara.

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

Continguts

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

1.- Formació de la màscara
2.- Les nostres dimensions: el personatge (màscara) i el Ser
3.- Des d'on ens relacionem?
3.1.- Relacionar-nos des del personatge o la màscara
- Reconeixement de com participem en que els vincles no siguin sans
- Etiquetes i projeccions (el joc dels miralls)
- Tipus d'aferrament (segur, ansiós, evitatiu i desorganitzat)
3.2.- Relacionar-se des del Ser
- Parar i resoldre conflictes
- Parar els conflictes (SNA simpàtic): Tècnica dels 3 STOPS
- Resoldre els conflictes (SNA parasimpàtic): Tècnica dels 4 passos
4.- Dinàmica pràctica de vincular-nos amb i sense màscares
5.- Torn de preguntes anònimes

Per a qui?

Per a aquells **Instituts d'Educació Secundària que vulguin ampliar i aprofundir l'acció tutorial** pels alumnes donant **eines vinculars i de connexió** amb ells mateixos i **amb els altres.** Especialment **indicat en centres o grups** classe en els **que hi hagin conflictes sense resoldre,** que vulguin **fomentar** els **vincles entre alumnes i la cohesió grupal** o simplement **donar eines als** seus **alumnes** que els permetin **establir relacions més sanes** amb la gent del seu entorn**.** 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**.

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, us **passaria el PDF del qüestionari pels alumnes**.

El PDF d'activitats prèvies és un qüestionari que es farà a la tutoria anterior a la xerrada. Permetrà anunciar-la i els farà plantejar-se algunes qüestions relacionades amb els seus continguts. 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.

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

Es passarà el link d'un vídeo en el que s'explica quines preguntes s'han de respondre i com (les preguntes 1 i 4, i part de la pregunta 2, es fan a la tutoria prèvia, mentre que la 3 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 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. 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?

El preu és de **6€/alumne** amb un **mínim de 150€** per Xerrada-Taller i grup. Si es combina amb altres xerrades-taller, el preu pot ser més econòmic (descompte de fins d'1€ per alumne i de 20€ de rebaixa en el preu mínim per cada xerrada-taller), de manera que serien 5€/alumne amb un mínim de 130€ per cada Xerrada-Taller i grup. 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**: info@ruahviva.com

ruahviva.com



Jordi Torres Mayor (Docent i Terapeuta)