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 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

"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 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, 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 valuosos 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 tres xerrades-taller "Rebel·la't a favor teu!", "Empodera't ordenant el caos!" i "Relaciona't sense màscares!", 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 o moodle 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.

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

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 què 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.

Aquest curs s'oferirà el CAA complet amb 10€ de descompte als 2 primers centres que el reservin, és a dir **amb un 24% de descompte!**

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

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

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

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 vinculem 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

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

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

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

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

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!"**, **"Empodera't ordenant el caos!" i "Relaciona't sense màscares!"**.

Finalment, especificar que **es planteja per a** alumnes de **4t d'ESO, Batxillerat**, 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'ecull 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 i moodle** 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. Si s'usa el Classroom, **caldrà que els alumnes tinguin un compte de gmail** per poder accedir-hi. També **han de disposar d'una llibreta** per poder-hi apuntar els aprenentatges que vagin fent i **que els acompanyarà mentre duri el CAA**.

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

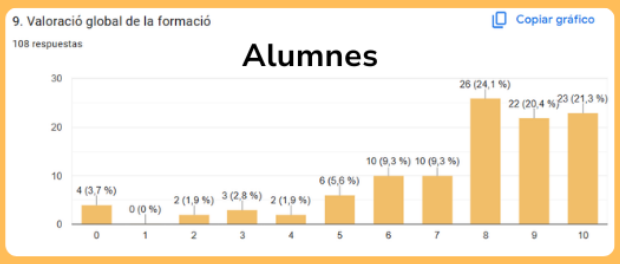
Quan?

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).

Testimonis

A juny del 26, 118 alumnes han fet el CAA en 2 centres, dels que 108 l'han valorat amb els següents resultats i testimonis tan dels propis alumnes com d'una docent





Al juny del 26, **108 alumnes** han avaluat la xerrada-taller ***"Cercle d'Acompanayment Anual (CAA)"*** amb aquests resultats.

Testimoni d'una docent (L.H, centre Gallecs):

Gràcies per la teva capacitat d'adaptar-lo tan bé a la realitat del nostre centre i del nostre alumnat. Ha estat, sens dubte, una experiència molt enriquidora i un gran aprenentatge. Estic convençuda que, encara que a alguns alumnes ara mateix no en siguin del tot conscients, aquesta experiència els ha deixat empremta i els ha aportat alguna cosa que, amb el temps, acabarà aflorant.
Gràcies pel teu temps, per la teva implicació, pels teus coneixements i per l'acompanyament que ens has ofert en tot moment.

A.S.

Aquesta formació m'ha ajudat a entendre millor les meves emocions i la manera com em relaciono amb els altres. He après eines per comunicar-me millor, posar límits i crear vincles més sans. M'ha semblat molt útil perquè combina teoria amb reflexió personal, i et fa prendre consciència de coses que sovint no veiem en el dia a dia.

D.D

Personalment m'ha agradat molt, sento de veritat que desde que vam començar la formació he canviat la meva manera de pensar i d'actuar, ja no faig cas als comentaris autodestructius, gestiono millor les meves emocions i m'ha fet reflexionar molt. M'emporto molts bons aprenentatges i molt útils. Moltes gràcies per tot!

PF

A mi m'ha servit molt ja que ara se gestionar millor les meves emocions i no em jutjo per tot

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

M.À.

M'ha estat beneficiós a nivell personal per donar-me compte que no tot es tant correcte com pensava i com feia les coses. Crec que ets una persona que transmet molta confiança i ets molt empàtic cap als altres, i saps escoltar de una manera activa.

Preu?

El preu és de 42€/alumne més transport a raó de 0,4€/km amb un mínim de 1050 €/grup, **però NOMÉS pels dos primers centres que el reservin** hi ha un **descompte de 10€ i quedaria per NOMÉS 32€/alumne + transport (0,4€/km)** amb un mínim de 900€/grup **pels dos primers centres** que el reservin.

ATENCIÓ, AQUESTA OFERTA DEL 24% S'OFERIRÀ NOMÉS ALS PRIMERS 2 CENTRES QUE LA SOL·LICITIN I SE N'ABONARÀ LA MEITAT PER AVANÇAT (per fer la reserva) i la resta al finalitzar el CAA.

Reserva

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

1.- **Telèfon**: 648158966

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

Podeu obtenir més informació a la web

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



Jordi Torres Mayor (Docent i Terapeuta)

ruahviva.com