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)

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

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 capacitació 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.

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

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 anhelen es pugui manifestar i així es transformin. De manera que es comprometran 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.

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

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

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

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.

Testimonis

Al juny del 26, 314 alumnes i 6 docents han avaluat la xerrada-taller "Empodera't ordenant el caos!" amb aquests resultats (veure pàgina següent)

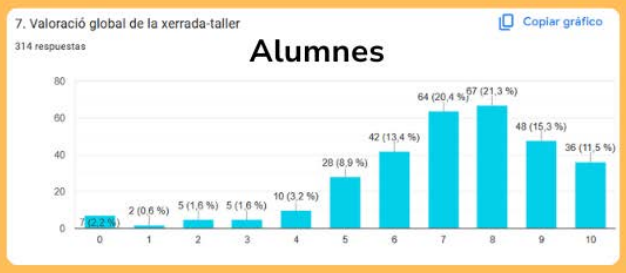
Empodera’t ordenant el caos!

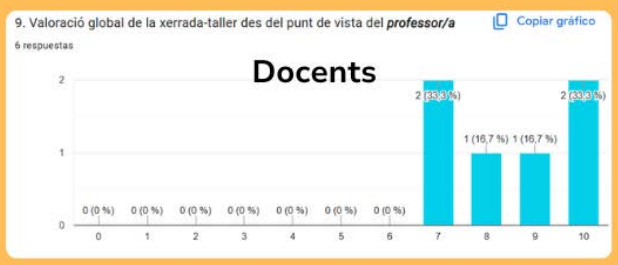
https://ruahviva.com/empoderat-ordenant-el-caos/

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com



Al juny del 26, **314 alumnes i 6 docents** han avaluat la xerrada-taller ***“Empodera’t ordenant el caos!”*** amb aquests resultats





Sincerament m’ha ajudat molt més del que m’esperava perquè em va fer replantejar la manera de com em relaciono amb els altres però sobretot la manera de com em parlo a mi mateixa.

Alumne anònim de l’Institut la Serra

M'ha estat útil per saber una mica els meus pensaments, i per ordenar una mica els meus sentiments i emocions, també amb aquesta xerrada he profunditzat més les coses que vull i les que no vull en la meva vida, i també en com puc millorar en alguns aspectes.

N.G., alumne de l’Escola Sant Gabriel (Ripollet)

Em sembla que aquesta xerrada va estar molt bé ja que em va ajudar a entendre més comportaments i aprendre com fer certes coses de les que no m'atrevia. També opino que la activitat final que vem fer de respondre preguntes anònimes va estar molt bé ja que així la gent que no s'atrevia a preguntar durant la xerrada va poder fer una de les seves preguntes i tenir la resposta sense que es sapigués qui era.

A.V., Institut Vilamajor

Em va agradar molt la xerrada ja que vam treballar com la "teoria" a partir de les nostres experiències que vam anar explicant. Això em va agradar ja que vaig poder entendre-ho tot, em va ajudar a entendre els meus sentiments i em vaig sentir còmoda.

N.P., Granollers

Al principi de la xerrada pensava que seria com una més, on m’avorriria i no em serviria per a res, però em va servir molt per adonar-me de la pressió que ens donem a nosaltres mateixos, en comptes de valorar l'esforç que fas.

A G, La Vall del Tenes

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

Preu?

El preu sense descomptes és de **6€/alumne** amb un **mínim de 150€** per Xerrada-Taller i grup. Si algun centre fes més xerrades taller, el preu es pot veure rebaixat fins a 5€/alumne amb un mínim de 140€/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 "Empodera't ordenant el caos!", ho podeu fer de les següents maneres:

1.- **Telèfon**: 648158966

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



ruahviva.com

Jordi Torres Mayor (Docent i Terapeuta)