REBEL·LA'T A FAVOR TEU!

XERRADA-TALLER



RUAHVIVA
RUAHVIVA.COM/A-FAVOR-TEU



JORDI TORRES

TERAPEUTA I DOCENT

RESUM

Sóc docent i terapeuta. Tinc una experiència de 10 anys en la docència i de 6 anys en l'àmbit de l'acompanyament terapèutic.
Ofereixo xerrades i tallers pensats per donar eines per despertar la consciència en relació a l'autoconeixement, millora de la gestió de pensaments i emocions en adolescents, docents i pares i mares.

HABILITATS

- Oratòria i Comunicació
- Connexió amb adolescents i joves
- Perceptivitat emocional
- Profundització i autoconeixement
- Gestió de pensaments i emocions

DADES DE CONTACTE

Email: info@ruahviva.com
Telèfon: 648158966
Web: https://ruahviva.com/a-favor-teu/
Adreça: Sant Esteve de Palautordera

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 (2010-2020)
- Perfils Educatius d'Atenció a la Diversitat i de Treball per Projectes (IES Baix Montseny)

Terapeuta
Jul 2020 - Actualitat

- Acompanyament terapèutic individual
- Acompanyament terapèutic grupal
- Xerrades i tallers a Centres Educatius a alumnes (ESO, Batxillerat, Cicles Formatius de Grau Mig i de Grau Superior), docents i famílies

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

Xerrada-Taller "Rebel·la't a favor teu!"

Presentació



Em dic Jordi Torres, i al 2020 vaig engegar el projecte de RUAHVIVA i dins d'ell la xerrada-taller: "Rebel·la't a favor teu!" 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 duc 2 anys treballant de 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 "Rebel·la't a favor teu!" és el de donar-los eines d'autoconeixement que permetin als alumnes poder fer front amb més garanties els reptes acadèmics i sobretot personals que la vida els vagi posant al davant, així com aprofundir en la competència personal i interpersonal, que els permeti relacionar-se millor amb ells mateixos, amb els altres i amb la vida.

Podeu trobar tota la informació relativa a la Xerrada-Taller "Rebel·la't a favor teu!" a https://ruahviva.com/a-favor-teu/

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

Introducció

Som qui creiem ser? Realment vivim la vida que desitgem o simplement reproduïm els estereotips d'una societat uniformitzadora fent nostres desitjos que no ho són? **Ens han fet creure que la felicitat depèn del que passi a fora**; però nosaltres hi tenim alguna cosa a veure amb la realitat que se'ns manifesta a davant, o som simples víctimes del que ens depari la vida?

La sensació és que **la realitat que se'ns posa davant està més lligada al que passa al nostre interior del que pensem**. Així, **la forma com vivim els nostres pensaments i emocions determinaran una manera de percebre la vida**, que precisament serà el fonament del que vivim. Ens hem esmerçat durant anys a mirar de canviar les realitats que no ens agraden amb grans esforços i no ho hem aconseguit. Per això **la proposta no és tant canviar la realitat que ens envolta, sinó canviar la percepció que tenim d'ella**.

Aquest **canvi** serà **possible quan hi hagi un salt en el nivell de consciència** de la humanitat, que passa per la transformació de cada un de nosaltres; si aquest és el nostre desig. La majoria dels humans estem immersos en la inconsciència dels nostres personatges (la imatge que tenim de nosaltres mateixos, qui creiem ser) i aquest salt de consciència del qual parlava **implica despertar aquella part més interna nostra** de la qual alguns en diuen el SER, o en definitiva, **qui som realment**.

Cada SER té uns desitjos i una potencialitat única. Durant anys, l'Educació ha estat també un element uniformitzador. Hem prioritzat la competitivitat i el coneixement general per davant de la comunitat i les habilitats i competències de cada alumne. Per sort, en un temps en què el coneixement està a un clic de distància, junt amb el progressiu despertar de la consciència, **l'Educació també col·labora que els alumnes puguin desplegar el potencial real que tenen dins seu**.

Aquesta **xerrada-taller** està orientada a contribuir en la mateixa direcció. En realitat el que es busca és **obrir la ment dels alumnes** a reconèixer que tenen la possibilitat de ser qui són, de responsabilitzar-se de **desplegar el potencial que porten a dins** per compartir-lo amb la comunitat humana.

Repetir el que hem fet sempre només ens porta a perpetuar un sistema caduc en el qual ens infravalorem (o sobrevalorem). Volem seguir com un hàmster que dona voltes i voltes a la seva roda sense anar enlloc, o en canvi desitgem per a nosaltres i pels nostres alumnes (la societat del futur) connectar amb qui som per aportar alguna cosa nova, única i creativa?

Per tant la **xerrada-taller** està **pensada perquè els alumnes sàpiguen de l'existència d'aquest potencial** dins d'ells, **i** de les diferències que implica viure desempoderats i identificats amb el personatge que creiem ser, o fer-ho per **connectar amb l'alegria i la força que dóna desplegar la llavor que som**.

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

Objectius

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

1.- Prendre consciència de la imatge que cada alumne té de si mateix

2.- Donar una alternativa constructiva a la necessària rebel·lió pròpia de l'adolescència.

3.- Reconèixer i vincular aquesta alternativa a la presència d'una part més profunda nostra (el SER) que és una llavor única i plena de potencial i que tots tenim.

4.- Adonar-se que malgrat l'existència d'aquesta part més profunda, normalment vivim i percebem la vida des de la consciència del nostre personatge (imatge de nosaltres mateixos) i que això ens afecta en tots els àmbits.

5.- Connectar amb el desig com a motor de vida i diferenciar els desitjos propis dels de l'entorn.

6.- Descriure les dimensions pròpies del ser humà; cos, ment i emocions i l'ús diferent que en fan d'elles el personatge o el SER i relacionar-ho amb les diferents possibilitats de rebel·lió.

7.- Aprendre a diferenciar quan estem al nivell de consciència del personatge i quan al del SER, a partir de la identificació de les estratègies principals dels nostres personatges.

8.- Aprofundir en com ens relacionem amb nosaltres i els altres en funció de si ho fem des del personatge o des del SER i les conseqüències que això té en la qualitat dels nostres vincles.

9.- Prevenir la violència de gènere i donar eines per sortir-ne, tant per víctimes com per agressors.

10.- Prevenir el suïcidi, donant eines pràctiques per desmuntar els pensaments destructius.

11.- Diferenciar la vida productiva en la qual es fan les coses per obligació de la vida creativa en la qual, en connectar amb la potencialitat de cada SER, es fan les coses per passió.

12.- Donar eines pràctiques per passar del personatge al SER

13.- Proporcionar consciència en totes aquestes àrees tant de forma general, com personalitzada, gràcies a les tasques de la part del taller.

14.- Empoderar els alumnes, perquè sàpiguen que la felicitat i la possibilitat de ser qui són, no depèn de factors externs, sinó del seu desig per desplegar la llavor que porten a dins.

15.- Optimitzar i augmentar l'eficiència en l'àmbit acadèmic i personal en el present i 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 com a origen de les nostres accions.

2.- Com ens veuen els altres? Com ens veiem nosaltres? Imatge i contra imatge d'un/a mateix/a

3.- Les nostres dimensions: Cos, Personatge, Ser, Pensaments i Emocions. Gestió de pensaments i emocions des del personatge (part immadura) i Ser (part madura)

4.- Tipus de personatges (identificació dels personatges que usem, i aprendre a usar les seves avantatges i posar límits als inconvenients)

5.- El vincle amb els estudis o la feina des del personatge o des del Ser. Visió productiva vs creativa

6.- Torn de preguntes anònimes

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** per als alumnes donant **eines d'autoconeixement i de connexió amb qui són** i així **acompanyar-los a convertir-se en ciutadans lliures i autònoms** que aporten el fruit de la llavor que han desplegat en benefici d'ells i de la societat en la qual viuen. 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 els 2 PDFs pels alumnes** (un per treballar abans de la xerrada, un altre a mode de resum per a després de la xerrada).

El PDF d'activitats prèvies és un qüestionari que es farà a la tutoria anterior a la xerrada. A través d'un **vídeo explicatiu** (del que es facilitarà el link un cop feta la reserva), s'anunciarà la xerrada i **s'explicarà de forma detallada el qüestionari previ i com respondre a les preguntes** plantejades 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. És **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 que dura 2h** en la que es deixa un **espai final per preguntes personals anònimes** que sol ser una de les parts més ben valorades.

Finalment, a mode d'atenció a la diversitat per dalt, **es donarà un mail i un compte de Instagram** per si apareixen altres preguntes en els dies posteriors a 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 es pot arribar a rebaixar fins a 3€/alumne**. El transport queda inclòs si es fan mínim dues Xerrades/Taller per dia (sinó caldrà afegir el quilometratge a 0,4€/km).

Jordi Torres Mayor. Mail: info@ruahviva.com

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

Testimonis

A vegades el testimoni de qui rep la Xerrada-Taller pot tenir més rellevància perquè són els que se'n beneficien. S'han recollit alguns dels testimonis de docents i d'alumnes recollits a través d'un qüestionari d'avaluació que es passa després de les xerrades-taller.

TESTIMONIS DE DOCENTS

Des del meu punt de vista és una de les millors xerrades que els fan. Crec que els fa veure realment com són i a aprofitar allò en el que poden destacar.

M.M., Docent de l'Institut Ramon Coll i Rodés

Trobo que és molt recomanable, als alumnes els ha agradat molt i crec que els ha fet pensar moltíssim. Com a professora també ho he trobat molt interessant.

G.V., Docent de l'Institut Federica Montseny

Crec que no estan acostumats a fer autoreflexió o autoanàlisis de les seves pròpies situacions individuals i el fet de poder-se veure reflectits en algun personatge des de fora o des de dins pot contribuir a fer un pensament crític per un costat i més constructiu per l'altra, encarat a cercar situacions solució d'ajuda pròpia.

O.P., Docent de l'Institut Flos i Calcat

TESTIMONIS D'ALUMNES

Normalment les xerrades que ens fan són poc interessants, o bé ningú escolta ni participa, però aquesta no és la típica que es fa a totes les escoles i que al acabar saps el mateix que al principi. Crec que m'ha servit de molt per adonar-me de comportaments i conductes, tants meus com dels meus amics/companys, a partir dels quals poder reflexionar i millorar. M'agradaria poder fer més xerrades com aquesta!

M.D., alumne/a a l'institut Federica Montseny.

Sincerament, penso que aquest tipus de tallers són beneficiosos perquè ens ajuda a conèixer a nosaltres mateixos i a veure comportaments que pensem que són normals quan en realitat són dolents i els hem de canviar per tal d'estar millor, i així trencar cercles tòxics que hem seguit generació darrere generació. A més, ens ajuda a comprendre les nostres emocions i no rebutjar-les com usualment fem la majoria.

A.T., alumne/a de l'Institut Vilamajor

Em va semblar molt útil per aprendre una mica més de tu mateixa, i sobre les teves decisions, i conèixer les diferents personalitats de cada individu i perquè reaccionen així. Em va agradar molt, el torn de preguntes personals de manera anònima, dona molta seguretat i ajuda molt. Segueix fent-lo!!!*

J.C., alumne/a de l'Institut Narcís Monturiol

***torn de preguntes personals de forma anònima disponible en el format de 3h**

S'hauria de fer a tots els instituts de Catalunya, perquè he descobert parts meves que no sabia com identificar-les, i que ara sé quines són i les puc millorar, porto des del dia de la xerrada intentant millorar les coses que he descobert.

Alumne anònim de l'Institut de Castellbisbal

Crec que és molt beneficiosa, te'n adones de moltes coses i si tens intenció de ser millor et dona un cop de realitat, perquè crec que moltíssima gent té un tret característic dels diferents personatges, jo per exemple em vaig veure identificada amb moltíssims, i veure que has d'espavilar i deixar de victimitzar-te.

E.G., alumne/a de l'Institut Alzina

Jo crec que aquesta xerrada es útil per a tothom i es hauria de fer una assignatura del institut, perquè la autoestima, creure en tu... es molt important.

C.A., alumne/a de l'Institut el Calamot

La veritat que m'ha ajudat molt a entendre millor com soc i com actuo, a mi la veritat que tinc bastant més present el personatge que el jo, i m'ha servit molt trobar com diferenciar-los i entendre que totes les emocions són normals, i que les haig de deixar sortir per estar millor amb mi mateix. La manera com expliques fa entendre't molt bé i a sentir-se identificat. A més, el consell que em vas donar després de la xerrada on et vaig explicar el que em passava m'ha servit molt i poc a poc vaig avançant. Moltes gràcies, de debò.

D.C., alumne/a de l'Institut Baix Montseny

