Proyecto “VideoRetratos”

Grupos de creación

Dirigido a Adolescentes y adultos

Proyecto "VideoRetratos"

INTRODUCCIÓN

A partir del encuentro, ya sea entre adultos o adolescentes, iremos creando las condiciones para la elaboración de una obra audiovisual a partir del valor que todas poseemos, de los obstáculos y dificultades con las que nos vamos encontrando, de nuestra mirada hacia lo que nos rodea, de nuestros miedos, dudas y deseos.

OBJETIVOS

. Tomar conciencia de lo que somos y de lo que hacemos.
. Nutrirnos del encuentro con el otro.
. Explorar y aprender a través de la cocreación.
. Experimentar medios como la música o la videocreación.
. Vincular la introspección y la creación.

METODOLOGIA Y CONTENIDOS

Las sesiones se presentan como un espacio de descubrimiento y aprendizaje. Se presentarán contenidos (técnicas contemplativas, aspectos musicales o audiovisuales, etc.) en función de todo lo que vaya surgiendo por parte de las participantes, que son las protagonistas de este proceso.

TEMPORALITZACIÓN

En función de las necesidades, al menos un trimestre.

FACILITADOR

De pequeño jugué con el teatro y el deporte. Estudié música clásica y moderna y más adelante Dirección Cinematográfica en el Centro de Estudios Cinematográficos de Cataluña. Cursé la Diplomatura de Educación Social y el Masters Program in Buddhist Studies de 7 años de duración.

Trabajé en la Escuela Terapéutica Bellaire y, después, empecé a elaborar e implementar proyectos por mi cuenta, como el CREC, los 8 Versos, el Espacio Refugio o "djampa".

He trabajado como formador de docentes, alumnado y familias en el Programa Internacional Teach Peace y en el Programa "En Círculo para el Acompañamiento Emocional" del Consorcio de Barcelona. Soy formador acreditado por la Foundation for Developing Compassion and Wisdom.

Más información en german.cat

Contacto: info@german.cat - 677039819

curso

8 VERSOS

para educar la mente

Conociéndonos y aceptándonos plenamente, establecemos lazos saludables

Dirigido a alumnos de ciclo superior y primer ciclo de ESO

Introducción

Cuando observamos nuestra mente nos damos cuenta de que ésta es un continuo de experiencias, como un río que nunca se detiene, como un camino que atraviesa frondosos bosques sin apenas luz, o prados abiertos donde el cielo deja ver toda su inmensidad.

Hace más de 10 años conocí el texto de Geshe Langri Tangpa, un maestro del budismo tibetano. Encontré que en aquellos 8 versos se condensaba una inmensa fuente de inspiración universal desprovista de cualquier contexto cultural y religioso y muy útil para cualquier persona. Escribí 8 nuevas ideas que conformaron el hilo conductor.

A partir de ejercicios individuales y en grupo, nos adentraremos en cada uno de estos 8 versos, explorando los valores que todas poseemos, las formas saludables de relacionarnos y tomando aquellas "etapas del camino" dificultosas como oportunidades para aprender, crecer y ser más felices.

Objetivos

. Conocer cómo funciona nuestra mente y aprender a cuidarla.
. Reconocer las propias potencialidades y las de las demás.
. Explorar el sentido de responsabilidad colectiva y universal.
. Aprender a identificar las propias necesidades y saber expresarlas de manera saludable.
. Explorar el significado de los valores como la valentía, la libertad, la igualdad, el perdón, la lealtad, el altruismo o el agradecimiento.
. Desarrollar la capacidad de reflexión, crítica y de razonamiento.

Contenidos

El hilo conductor de este taller son los siguientes 8 versos:

1. Todas las personas somos como tesoros de oro.

2. Nadie es superior a otro.

3. El polvo oscurece el brillo del oro.

4. A veces el oro se encuentra dentro de cajas sucias y estropeadas, pero dentro sigue existiendo oro, oro en estado puro.

5. La victoria consiste en no arremeter contra quien nos agrede.

6. La verdadera lealtad se encuentra dentro de nuestro corazón.

7. ¿Qué pasaría si ofreciéramos nuestro amor maternal a todos los seres?

8. Al inhalar cojo un nuevo aire, y, al exhalar, lo dejo ir, dejando paso a un nuevo aire, siempre nuevo, siempre diferente.

Metodología

A lo largo de las sesiones trabajaremos los objetivos vinculados a cada verso a partir de dinámicas de grupo, ejercicios individuales y diferentes actividades adaptadas a las características de cada grupo/clase. Utilizaremos un cuaderno en el que podremos ir recogiendo nuestra experiencia.

Temporalització

3 sessions de 1h30min

Formador

De pequeño jugué con el teatro y el deporte. Estudié música clásica y moderna y más adelante Dirección Cinematográfica en el Centro de Estudios Cinematográficos de Cataluña. Cursé la Diplomatura de Educación Social y el Masters Program in Buddhist Studies de 7 años de duración.

Trabajé en la Escuela Terapéutica Bellaire y, después, empecé a elaborar e implementar proyectos por mi cuenta, como el CREC, los 8 Versos, el Espacio Refugio o "djampa".

He trabajado como formador de docentes, alumnado y familias en el Programa Internacional Teach Peace y en el Programa "En Círculo para el Acompañamiento Emocional" del Consorcio de Barcelona. Soy formador acreditado por la Foundation for Developing Compassion and Wisdom.

Más información en german.cat

Contacto: info@german.cat - 677039819

Curso: "Desarrollando una empatía equilibrada"

1 sesión de 2h.

Dirigido a alumnos de segundo ciclo de ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos

Curso: "Desarrollando una empatía equilibrada"

INTRODUCCIÓN

Este curso explora la capacidad empática como base para el desarrollo de actitudes positivas y de una convivencia saludable en el aula.

A lo largo del curso abordaremos el significado e importancia de la empatía, ejemplos de situaciones en las que ésta no es equilibrada, y aspectos como la vulnerabilidad y la resiliencia entendidas como base para comprender nuestra capacidad empática.

Combinaremos la parte teórica con ejercicios individuales centrados principalmente en la creación de un espacio interno que facilite el desarrollo de esta capacidad y una óptima presencia para afrontar las situaciones de conflicto.

CONTENIDOS

. Qué significa “empatía” y por qué desarrollarla

. Calmar la mente para “ver” más claro

. Vulnerabilidad y resiliencia

. Patrones de empatía desequilibrada

. La empatía como base de actitudes positivas

Curso: "Desarrollando una empatía equilibrada"

OBJETIVOS

- Explorar la empatía como capacidad que todas compartimos y que facilita actitudes saludables.

- Dotar a los alumnos de herramientas para desarrollar actitudes y vínculos positivos.

- Facilitar recursos que generen espacios de cultivo interno, como base de desarrollo de una empatía equilibrada y actitudes como el respeto o la compasión*.

- Desarrollar la capacidad de acompañar las emociones de forma satisfactoria.

METODOLOGÍA

Las sesiones se presentan como un espacio de aprendizaje colaborativo apoyado sobre una guía estructurada y que tiene en cuenta las aportaciones y necesidades que vayan surgiendo.

A lo largo del curso se combinarán las explicaciones de los contenidos teóricos con ejercicios individuales y dinámicas de grupo en torno a los contenidos antes enmendados.

Temporalització

1 sesión de 2 horas

* Las neurocientíficas Tania Singer y Olga M. Klimecki afirman que la compasión, en lugar de "compartir" el sufrimiento del otro como sucede con la empatía, está caracterizada por sentimientos de calidez, atención y cuidado de los demás, así como una motivación para mejorar su bienestar.

REFERENCIAS

Este curso está basado en el material "Building Balance Empathy" elaborado por la Foundation for Developing Compassion and Wisdom. El curso originariamente se desarrolló a partir de trabajos de autores como D. Goleman, C. D. Batson o Brené Brown y, más adelante, a partir de un trabajo de traducción y adaptación, se ha reestructurado añadiendo nuevas referencias y modificando su metodología y contenidos con el deseo de aportar nuevas herramientas a nuestro contexto educativo.

FORMADOR

De pequeño jugué con el teatro y el deporte. Estudié música clásica y moderna y más adelante Dirección Cinematográfica en el Centro de Estudios Cinematográficos de Cataluña. Cursé la Diplomatura de Educación Social y el Masters Program in Buddhist Studies de 7 años de duración.

Trabajé en la Escuela Terapéutica Bellaire y, después, empecé a elaborar e implementar proyectos por mi cuenta, como el CREC, los 8 Versos, el Espacio Refugio o “djampa”.

He trabajado como formador de docentes, alumnado y familias en el Programa Internacional Teach Peace y en el Programa “En Círculo para el Acompañamiento Emocional” del Consorcio de Barcelona. Soy formador acreditado por la Foundation for Developing Compassion and Wisdom.

Más información en german.cat

Contacto: info@german.cat - 677039819