

Projecte “VideoRetrats”



Grups de creació

Dirigit a Adolescents i adults





INTRODUCCIÓ

A partir de la trobada, bé sigui entre adults o adolescents, anirem creant les condicions per a l'elaboració d'una obra audiovisual a partir del valor que totes posseïm, dels obstacles i dificultats amb les quals ens anem trobant, de la nostra mirada cap a allò que ens envolta, de les nostres pors, dubtes i desitjos. Una peça feta a partir de diverses veus.

OBJECTIUS

- . Prendre consciència d'allò que som i d'allò que fem.
- . Nodrir-nos de la trobada amb l'altre.
- . Explorar i aprendre a través de la cocreació.
- . Experimentar mitjans com la música o la videocreació.
- . Vincular la introspecció i la creació.

METODOLOGIA I CONTINGUTS

Les sessions es presenten com un espai de descoberta i aprenentatge. Es presentaran continguts (tècniques contemplatives, aspectes musicals o audiovisuals, etc.) en funció de tot allò que vagi sorgint per part de les participants, que són les protagonistes d'aquest procés.

TEMPORALITZACIÓ

En funció de les necessitats, mínim un trimestre.



FACILITADOR

De petit vaig jugar amb el teatre i l'esport. Vaig estudiar música clàssica i moderna i més endavant Direcció Cinematogràfica al Centre d'Estudis Cinematogràfics de Catalunya. Vaig cursar la Diplomatura d'Educació Social i el Masters Program in Buddhist Studies de 7 anys de durada.

Vaig treballar a l'Escola Terapèutica Bellaire i, en acabat, vaig començar a elaborar i implementar projectes pel meu compte, com el CREC, els 8 Versos, l'Espai Refugi o "djampa".

He treballat com a formador de docents, alumnat i famílies al Programa Internacional Teach Peace i al Programa "En Cercle per a l'Acompanyament Emocional" del Consorci de Barcelona. Sóc formador acreditat per la Foundation for Developing Compassion and Wisdom.

Més informació a german.cat

Contacte: info@german.cat - 677039819

Curs: "Desenvolupant una empatia equilibrada"



1 SESSIÓ de 2h.

Dirigit a alumnes de segon cycle d'ESO,
Batxillerat i Cicles Formatius



Format presencial



INTRODUCCIÓ

Aquest curs explora la capacitat empàtica com a base per al desenvolupament d'actituds positives i d'una convivència saludable a l'aula.

Al llarg del curs abordarem el significat i importància de l'empatia, exemples de situacions on aquesta no és equilibrada, i aspectes com la vulnerabilitat i la resiliència enteses com a base per comprendre la nostra capacitat empàtica.

Combinarem la part teòrica amb exercicis individuals centrats principalment en la creació d'un espai intern que faciliti el desenvolupament d'aquesta capacitat i una presència òptima per afrontar les situacions de conflicte.

CONTINGUTS

- . Què vol dir "empatia" i per què desenvolupar-la
- . Calmar la ment per "veure" més clar
- . Vulnerabilitat i resiliència
- . Patrons d'empatia desequilibrada
- . L'empatia com a base d'actituds positives



OBJECTIUS

- Explorar l'empatia com a capacitat que totes compartim i que facilita actituds saludables.
- Dotar als alumnes d'eines per desenvolupar actituds i vincles positius.
- Facilitar recursos que generin espais de cultiu intern, com a base de desenvolupament d'una empatia equilibrada i d'actituds com el respecte o la compassió*.
- Desenvolupar la capacitat d'acompanyar les emocions de manera satisfactòria.

METODOLOGIA

Les sessions es presenten com un espai d'aprenentatge col·laboratiu recolzat sobre una guia estructurada i que té en compte les aportacions i necessitats que vagin sorgint.

Al llarg del curs es combinaran les explicacions dels continguts teòrics amb exercicis individuals i dinàmiques de grup al voltant dels continguts abans esmenats.

* Les neurocientífiques Tania Singer i Olga M. Klimecki afirmen que la compassió, en lloc de "compartir" el patiment de l'altre com succeeix amb l'empatia, està caracteritzada per sentiments de calidesa, atenció i cura dels altres, així com una motivació per millorar el seu benestar.



Temporalització

1 sessió de 2 hores

REFERÈNCIES

Aquest curs està basat en el material "Building Balance Empathy" elaborat per la Foundation for Developing Compassion and Wisdom. El curs originàriament es va desenvolupar a partir de treballs d'autors com D. Goleman, C. D. Batson o Brené Brown i, més endavant, a partir d'un treball de traducció i adaptació, s'ha reestructurat afegint noves referències i modificant la seva metodologia i continguts amb el desig d'aportar noves eines al nostre context educatiu.

FORMADOR

De petit vaig jugar amb el teatre i l'esport. Vaig estudiar música clàssica i moderna i més endavant Direcció Cinematogràfica al Centre d'Estudis Cinematogràfics de Catalunya. Vaig cursar la Diplomatura d'Educació Social i el Masters Program in Buddhist Studies de 7 anys de durada.

Vaig treballar a l'Escola Terapèutica Bellaire i, en acabat, vaig començar a elaborar i implementar projectes pel meu compte, com el CREC, els 8 Versos, l'Espai Refugi o "djampa".



He treballat com a formador de docents, alumnat i famílies al Programa Internacional Teach Peace i al Programa "En Cercle per a l'Acompanyament Emocional" del Consorci de Barcelona. Sóc formador acreditat per la Foundation for Developing Compassion and Wisdom.

Més informació a german.cat

Contacte: info@german.cat – 677039819

— curs —

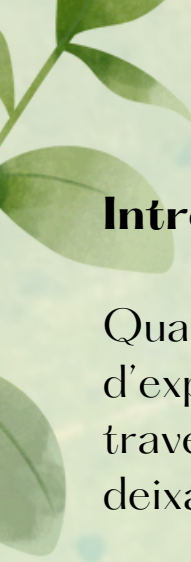
8

VERSOS

— per educar la ment —

Coneixent-nos i acceptant-nos
plenament, establim lligams saludables

Dirigit a alumnes de cicle
superior i primer cicle d'ESO



Introducció

Quan observem la nostra ment ens adonem que aquesta és un continu d'experiències, com un riu que mai no s'atura, com un camí que travessa boscos frondosos sense gairebé llum, o prats oberts on el cel deixa veure tota la seva immensitat.

Fa més de 10 anys vaig conèixer el text de Geshe Langri Tangpa, un mestre del budisme tibetà. Vaig trobar que en aquells 8 versos es condensava una immensa font d'inspiració universal desproveïda de qualsevol context cultural i religiós i molt útil per a qualsevol persona. Vaig escriure 8 noves idees les quals van conformar el fil conductor d'aquesta proposta.

A partir d'exercicis individuals i en grup, ens endinsarem en cadascun d'aquests 8 versos, explorant els valors que totes posseïm, les maneres saludables de relacionar-nos i prenent aquelles “etapes del camí” dificultoses com a oportunitats per aprendre, créixer i ser més felices.

Objectius

- . Conèixer com funciona la nostra ment i aprendre a tenir cura d'ella.
- . Reconèixer les pròpies potencialitats i les de les altres.
- . Explorar el sentit de responsabilitat col·lectiva i universal.
- . Aprendre a identificar les pròpies necessitats i saber-les expressar de manera saludable.
- . Explorar el significat dels valors com la valentia, la llibertat, la igualtat, el perdó, la lleialtat, l'altruisme o l'agraïment.
- . Desenvolupar la capacitat de reflexió, crítica i de raonament.

Continguts

El fil conductor d'aquest taller son els següents 8 versos:

1. Totes les persones som com tresors d'or.
2. Ningú és superior a un altre.
3. La pols enfosqueix la lluentor de l'or.
4. De vegades l'or es troba dins de caixes brutes i malmeses, però a dins continua havent-hi or, or en estat pur.
5. La victòria consisteix en no arremetre contra qui ens agredeix.
6. La veritable lleialtat es troba dins del nostre cor.
7. Què passaria si oferíssim el nostre amor maternal a tots els éssers?
8. En inhalar agafo un nou aire, i, en exhalar, el deixo anar, deixant pas a un nou aire, sempre nou, sempre diferent.

Metodologia

Al llarg de les sessions treballarem els objectius vinculats a cada vers a partir de dinàmiques de grup, exercicis individuals i diferents activitats adaptades a les característiques de cada grup/classe. Farem servir un quadern on podrem anar recollint la nostra experiència.

Temporalització

3 sessions d'1h30min



Formador

De petit vaig jugar amb el teatre i l'esport. Vaig estudiar música clàssica i moderna i més endavant Direcció Cinematogràfica al Centre d'Estudis Cinematogràfics de Catalunya. Vaig cursar la Diplomatura d'Educació Social i el Masters Program in Buddhist Studies de 7 anys de durada.

Vaig treballar a l'Escola Terapèutica Bellaire i, en acabat, vaig començar a elaborar i implementar projectes pel meu compte, com el CREC, els 8 Versos, l'Espai Refugi o "djampa".

He treballat com a formador de docents, alumnat i famílies al Programa Internacional Teach Peace i al Programa "En Cercle per a l'Acompanyament Emocional" del Consorci de Barcelona. Sóc formador acreditat per la Foundation for Developing Compassion and Wisdom.

Més informació a german.cat