

Curs: "La meditació, una eina per viure"



3 SESSIONS de 3h



Format presencial



INTRODUCCIÓ

Aquest curs presenta la pràctica de la meditació com una eina que ens permet conèixer la nostra ment i la manera que té de relacionar-se amb tot allò que succeïx tant a nivell intern com amb l'entorn i les persones que ens envolten. Es tracta d'una oportunitat per conèixer aquesta pràctica de manera estructurada, amb un recorregut pensat per aquelles persones que encara no l'ha coneixen o que volen aprofundir en ella.

CONTINGUTS I METODLOGIA

A partir dels 12 temes que estructuren el curs, anirem creant un itinerari adaptat al grup a partir de meditacions, dinàmiques, explicacions i resolució de preguntes.

1) Aquesta vida 2) Transitorietat i impermanència 3) Això fa mal 4) El refugi intern 5) Causa i efecte 6) El cicle aflictiu 7) Deslliurar d'impureses 8) L'equanimitat 9) Comprensió lúcida 10) Quatre actituds per a la vida 11) Donar i prendre 12) Una tríada per a la pràctica

Temporalització

3 sessions de 3h (Total: 9h)



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

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"



**3 SESSIONS d' 1 h. 30min. o
Modalitat Intensiva**

(dirigit a adults)

Format online o presencial





INTRODUCCIÓ

Aquest curs explora la capacitat empàtica com a base per al desenvolupament d'actituds positives i d'una convivència satisfactòria i enriquidora dins els nostres contextos de vida.

Al llarg del curs abordarem el concepte de l'empatia i el sentit del seu desenvolupament, exemples de situacions on l'empatia 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 i grupals centrats principalment en la creació d'un espai intern per a desenvolupar la pròpia capacitat empàtica i acompanyar a les altres persones a fer-ho. D'aquesta manera facilitarem també 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

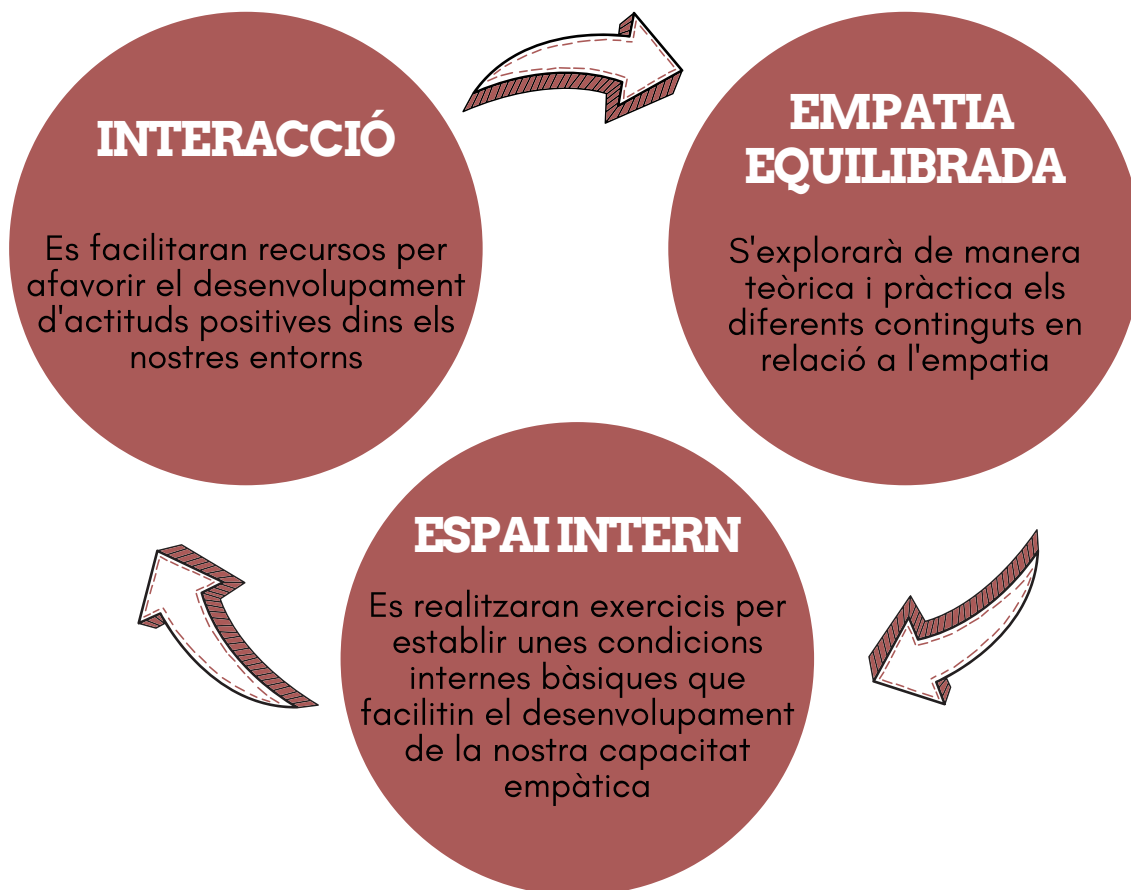
- Explorar l'empatia com a capacitat que totes compartim i que facilita actituds saludables.
- Dotar a les persones d'eines per desenvolupar actituds positives i una convivència enriquidora.
- Facilitar recursos que generin espais de cultiu intern, com a base de desenvolupament d'una empatia equilibrada i d'actituds com el respecte o la compassió*.
- Desenvolupar la capacitat d'acompanyar les emocions de manera satisfactòria.
- Explorar metodologies creatives com a eines d'aprenentatge i transformació emocional.

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 següents tres eixos:

* 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

3 sessions d'1 hora 30min. o Modalitat Intensiva



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 cultural.

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

Curs-Retir

“Trobadada amb mi, trobadada amb l'altre”





INTRODUCCIÓ

Aquest curs ofereix un espai de descans i observació, per tal de poder trobar-nos amb la nostra pròpia ment, comprendre-la i aprendre a tenir cura d’ella.

En un primer bloc abordarem les condicions que afavoreixen aquesta observació, a partir d’eines contemplatives que ens ajudaran a identificar i gestionar les nostres tendències internes.

En un segon bloc, podrem abordar quins són aquells obstacles amb els quals ens trobem en el dia a dia en relació amb les altres persones.

L’últim bloc el dedicarem al desenvolupament de les nostres pròpies potencialitats d’obertura, amor i respecte envers els altres, com a guia i motivació vital.

Continguts

- Bloc I: La trobada amb mi (meditacions en l’atenció, calma mental, etc..)
- Bloc II: La trobada amb l’altre (la Balança de l’Empatia, la Comunicació No Violenta, les Pràctiques Restauratives, etc.. en funció de les necessitats del grup)
- Bloc III: Camí de vida (la motivació, la compassió i la vida dedicada als altres)

Objectius

- Adquirir eines per poder observar i comprendre el comportament de la nostra ment
- Explorar mètodes per poder transformar aquelles tendències que considerem no beneficioses
- Desenvolupar aquelles capacitats que ens aporten benestar a nosaltres i a les altres persones
- Abordar la gestió del conflicte com a oportunitat d’aprenentatge i benefici comú.



Temporalització

- Retir de dos dies i dos nits.

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 —

3 sessions de 2h. o Modalitat Intensiva
Format online o presencial

(dirigit a adults)



Introducció

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 inspirades en aquest text que he anat compartint en forma de taller amb mares, pares i adolescents.

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.
- . Desenvolupar la capacitat de reflexió, crítica i de raonament.
- . Presentar els punts essencials i universals de la filosofia i psicologia budistes, com a base de coneixement d'una mateixa i de les nostres relacions.
- . Explorar la creativitat com a via de transformació.



Continguts

El fil conductor d'aquest curs 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 agradeix.
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 necessitats que del grup vagin sorgint.

Temporalització

3 sessions de 2h. o Modalitat Intensiva

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