

PROJECTE CREC



Programes i tallers de formació dirigits a adolescents, famílies i mestres

1. Programa CREC (dirigit a adolescents)

Introducció

El projecte CREC té la intenció de promoure dinàmiques de grup socioeducatives que, mitjançant la creativitat, ofereixin la possibilitat de fer un procés de conscienciació i de creixement personal. Tanmateix, el projecte també es fonamenta en un enfocament integral amb una metodologia activa i participativa, on els nois i les noies podran desenvolupar-se en els valors de la democràcia i el respecte.

Objectius

Objectius generals:

- . Incidir en la millora de la qualitat de vida dels adolescents a partir d'una proposta socioeducativa motivadora i adaptada a les seves necessitats individuals i de grup.
- . Fomentar la creació d'un grup que potencii els vincles positius, alhora que ofereix un model d'adult sa i equilibrat.
- . Potenciar la participació i responsabilitat activa dels nois i noies, en el projecte i, sobretot, en el seu propi procés de creixement personal i social.
- . Fomentar el treball en xarxa entre els diferents professionals i agents educatius.

Objectius específics:

- . Prendre consciència de com som i com funcionem.
- . Comprendre el patiment com a obstacle per experimentar la felicitat, i trobar maneres de transformar-lo.
- . Detectar i desenvolupar les habilitats i potencialitats individuals i col·lectives.
- . Descobrir i explorar tècniques d'expressió audiovisuals.
- . Comprendre com funcionen les nostres emocions.
- . Prendre consciència de les conseqüències de les nostres actituds, aprendre a transformar les negatives i desenvolupar les positives.
- . Entendre que el creixement individual depèn de la nostra atenció cap els altres, adonant-nos del nostre caràcter social i interdependent.
- . Entendre el procés creatiu com a via d' autoconeixement i d'aprenentatge.

- . Escollir eines creatives adequades a cada persona que afavoreixin l'exploració i creixement individual i del grup.
- . Conèixer tècniques d'expressió audiovisual com l'editatge de vídeo, la música o l'escriptura.

Recursos

El següent quadre mostra alguns dels recursos que s'utilitzen:

Recurs	Activitats	Objectius
Els meus desitjos	. Jocs i creacions a partir dels desitjos dels participants.	. Conèixer-nos i compartir inquietuds. . Crear un ambient adient per a la construcció de vincles positius.
Els vuit versos	. Debat a partir de la lectura dels versos (per a més informació www.8versos.com) . Creacions de petites obres a partir de la reflexió dels poemes.	. Prendre consciència de cadascun dels valors que els poemes reflecteixen. . Suggestir la possibilitat de diferents punts de vista. . Adonar-nos de la capacitat de canvi en les nostres opinions i idees. . Descobrir noves maneres d'afrontar les pròpies experiències.
Les emocions	. Elaboració de petites obres a partir de la selecció d'aquelles emocions amb les que vulguin treballar.	. Prendre consciència de les pròpies emocions. . Prendre contacte amb mitjans d'expressió artístiques.
Les 16 actituds	. Debats, reflexió i elaboració de petites obres a partir de les 16 actituds (per a més informació www.16guidelines.org)	. Aprofundir en el coneixement de les actituds que ens condueixen a la felicitat.

Recurs	Activitats	Objectius
Música	.Elaboració de poemes i cançons.	<ul style="list-style-type: none"> . Creació a partir de les vivències personals. . Creació d'obres individuals i col·lectives. . Prendre consciència de les pròpies capacitats i habilitats. . Prendre consciència de les potencialitats com a grup. . Creixement personal a partir de la creació en grup. . Propiciar el creixement i descobriment dels potencials humans a partir de la seves realitats.
Realització de curtmetratges	. Filmar realitats i reflexions sobre temes relacionats amb les seves inquietuds.	<ul style="list-style-type: none"> . Prendre consciència del moment que viuen. . Prendre consciència del món on viuen. . Poder compartir la seva experiència i adquirir nous aprenentatges.
Introducció a la meditació	<ul style="list-style-type: none"> . Petits exercicis d'atenció a la respiració. . Exercicis de reflexió 	<ul style="list-style-type: none"> . Conèixer els beneficis de la pràctica de la meditació. . Prendre consciència de la importància de l'atenció plena en cadascuna de les nostres accions.
Mostra	. Al finalitzar el curs, fer una mostra del treball que s'ha realitzat.	<ul style="list-style-type: none"> . Tenir l'experiència del reconeixement a l'esforç individual i al treball en grup. . Compartir coneixements i experiència. . Comprendre que el cultiu de les actituds positives t'apropa als altres de manera beneficiosa.

La pàgina web www.projectecrec.com inclou una mostra d'alguns dels treballs realitzats dins d'aquest projecte.

Temporització

Tot i que l'aplicació d'aquest projecte és flexible i adaptable a les necessitats del grup i/o institució interessada, a continuació s'esmenen possibles opcions per portar-lo a terme.

Modalitat 1: CREC anual

Desenvolupament de les sessions grupals

Cada una de les sessions es desenvoluparà en funció de les necessitats que vagin sorgint dins del propi grup d'adolescents, de manera que no s'estableix una estructura concreta sinó que l'educador farà un rol de guia i oferirà els recursos que siguin necessaris en cada moment; només des d'aquesta obertura és possible la participació i implicació real dels adolescents en el projecte.

Es tracta de dissenyar un "vestit a mida" a les necessitats personals que vagin mostrant els propis integrants del grup per tal d'acompanyar-los i donar-los eines que els ajudin en el seu procés de creixement personal.

Parlem de projecte creatiu perquè la metodologia emprada parteix del desenvolupament d'activitats artístiques que fomentin el creixement a partir de la creativitat.

L'objectiu essencial de la primera etapa és conèixer-nos i començar a establir un vincle de confiança. Aquest vincle és el que permet que vagin sorgint idees per a l'elaboració de petites obres (cançons, poesies, fotografies, documentals, etc..). Aquests processos creatius permeten el treball amb les emocions per oferir més endavant la possibilitat de transformar el nostre malestar i esbrinar quines poden ser les seves causes.

En la metodologia s'inclou un anàlisi i valoració per part dels participants tan del procés com de les obres realitzades, creient important ser conscients d'allò que està succeint a nivell individual, en el grup i en relació a l'obra.

També s'ofereix un treball i acompanyament a nivell familiar.

El programa té una durada de 10 mesos i transcorre paral·lelament al calendari escolar: de setembre a juny. La periodicitat serà d'una sessió setmanal d'una hora i mitja de durada.

El programa inclou:

- 1 sessió setmanal presencial amb el grup (1h30min., variable en funció de les necessitats, acords i altres factors)

- Entrevistes individuals amb els pares i/o mares.

- Preparació de material adaptat a les necessitats individuals i del grup.

- Aplicació de les activitats esmentades en l'apartat de "recursos" i adaptades a les característiques i necessitats del grup.

- Treball de creació per part del formador (composició d'obres musicals i audiovisuals, editatge i post-producció de les obres, etc.) basades (i amb caràcter exclusiu) en les motivacions dels integrants del grup.

- Utilització de material musical i d'editatge tant de música com audiovisual.

- Preparació d'una mostra del treball realitzat si finalment es considerés adequada als objectius establerts (no s'inclourien les despeses que la mostra pogués ocasionar, com per exemple material, lloguer d'equipaments, etc..)

Modalitat 2: CREC trimestral

Aquest programa inclou els punts abans esmentats programats i adaptats a la duració d'un trimestre escolar.

Modalitat 3: Taller dels 8 versos

Taller d'un total de 8 sessions. Inclouria:

- Sessió setmanal presencial amb el grup d' 1h30min.

- Preparació de material adaptat a les necessitats individuals i del grup.

- Treball de creació per part de l'educador (composició d'obres musicals i audiovisuals, editatge i post-producció de les obres, etc.) basades (i amb caràcter exclusiu) en les motivacions dels integrants del grup a partir del treball basat en els 8 versos.

- Utilització de material musical i d'editatge tant de música com audiovisual

Modalitat 4: Acompanyament individual/familiar

L'objectiu d'aquesta proposta seria oferir un acompanyament individual a aquelles famílies que hi poguessin tenir necessitat i interès. Partint dels objectius emmarcats dins aquest projecte i de les necessitats del jove i la família, s'elaboraria una intervenció socioeducativa, amb el caràcter terapèutic i artístic ja esmentat en els apartats anteriors.

2. Tallers dirigits a pares i mares

Introducció

Com a pare o mare, l'acompanyament dels nostres fills no sempre és senzill. De fet, sovint no és fàcil trobar moments d'assossec, i el món de les emocions propi es barreja amb els de la resta de membres de la família sense saber com gestionar aquests fluxos que, finalment, influencien directament la direcció de la nostres vides.

El taller dels 8 versos ofereix un espai de recolliment i reflexió, on les mares i els pares puguin compartir vivències que nodreixin el grup, mirant de trobar eines que els puguin facilitar la seva tasca coma educadors/es.

A partir d'exercicis de meditació i senzilles dinàmiques basades en 8 punts de partida, es convidarà a la reflexió i a la possible creació d'eines que puguin acompanyar aquesta etapa.

Objectius

Objectius generals:

- . Conèixer i/o aprofundir en la pràctica de la meditació, enfocada al cultiu de la calma mental i a la focalització i reflexió.
- . Desenvolupar les qualitats internes a partir de la reflexió i la creativitat.

Objectius específics:

- Aproximar-se a la pràctica meditativa, tant en la besant relacionada amb el cultiu de la calma mental com per la de caire reflexiu.
- Conèixer i desenvolupar els valors humans, com ara el respecte cap a un mateix i els altres, a partir de les tècniques contemplatives i dels conceptes que s'inclouen dins de cadascun dels poemes.
- Descobrir i desenvolupar les pròpies habilitats creatives com a eina d'expressió, d'integració del coneixement i de co-creació.
- Oferir la possibilitat als pares i mares d'elaborar noves metodologies per aplicar a casa a partir d'aquest aprenentatge.

Temporització

Modalitat 1: els 8 versos setmanals

Al llarg de les 8 sessions setmanals d' 1h.30min. de durada, es treballaran al voltant de tres eixos:

- 1) Reflexió envers cada poema i "repte setmanal" en relació a aquest.
- 2) Possibilitat de "recreació" dels versos en funció dels elements creatius que puguin anar sorgint per part dels participants.
- 3) Pràctica de la meditació (exercicis de focalització, atenció en la respiració, etc.)

Modalitat 2: els 8 versos intensius

Aquesta opció inclou els mateixos objectius establerts anteriorment. Les sessions serien intensives, adaptades a les necessitats del grup o institució interessades i estructurades al llarg d'un cap de setmana o en la periodicitat acordada.

3. Tallers dirigits a mestres i educadors/es

Introducció

El taller dels 8 versos dirigit a mestres i educadors/es, té com a principal objectiu oferir tècniques d'introspecció i reflexió per poder facilitar l'elaboració de metodologies aplicables a l'aula, sense deixar de banda el potencial creatiu que l'adult posseeix i que inspira l'alumne a desenvolupar el propi.

Objectius

Objectius generals:

- . Conèixer i/o aprofundir en la pràctica de la meditació, enfocada al cultiu de la calma mental i a la focalització i reflexió.
- . Desenvolupar les qualitats internes a partir de la reflexió i la creativitat.

Objectius específics:

- .Aproximar-se a la pràctica meditativa, tant en la besant relacionada amb el cultiu de la calma mental com per la de caire reflexiu.
- .Conèixer i desenvolupar els valors humans, com ara el respecte cap a un mateix i els altres, a partir de les tècniques contemplatives i dels conceptes que s'inclouen dins de cadascun dels poemes.
- .Descobrir i desenvolupar les pròpies habilitats creatives com a eina d'expressió, d'integració del coneixement i de co-creació.
- .Oferir la possibilitat als educadors d'elaborar noves metodologies per aplicar a l'aula a partir d'aquest aprenentatge.

Temporització

Modalitat 1: els 8 versos setmanals

Al llarg de les 8 sessions setmanals d' 1h.15min. de durada, es treballaran al voltant de tres eixos:

- 1) Reflexió envers cada poema i "repte setmanal" en relació a aquest.
- 2) Possibilitat de "recreació" dels versos en funció dels elements creatius que puguin anar sorgint per part dels participants.
- 3) Pràctica de la meditació (exercicis de focalització, atenció en la respiració, etc.)

Modalitat 2: els 8 versos intensius

Aquesta opció inclou els mateixos objectius establerts anteriorment. Les sessions serien intensives, adaptades a les necessitats del grup o institució interessades i estructurades, en un inici, en 4 sessions de 3h., al llarg d'un cap de setmana o la periodicitat acordada.

4. Recursos materials

És important tenir en compte que les condicions de l'espai afectaran significativament la consecució dels tallers. A continuació s'enumeren les condicions favorables per realitzar-los.

- Una sala que afavoreixi la pràctica de la meditació i la creació.
- Coixins de meditació.
- Bloc de notes per prendre apunts.
- Pissarra.

Si l'espai no disposés d'algun d'aquests elements, l'objectiu seria trobar la manera de poder finalment realitzar el programa o taller.

Els recursos que el docent aportaria serien:

- Instruments musicals: guitarra acústica, guitarra flamenca, ukelele, hang, weissenborn, entre altres.
- Equip de filmació: una càmera Canon 70D, microfonia i suports.
- Equip de gravació i editatge audiovisual (Mac).

Docent

El meu nom és Germán. Vaig cursar la Diplomatura d'Educació Social a la UNED, estudis de música clàssica i moderna i la Diplomatura en Direcció Cinematogràfica al CECC.

Al llarg dels últims 10 anys he realitzat cursos i recessos de meditació a Regne Unit, Països Baixos, Alemanya i Índia. Actualment estudio el quart any del Masters Program in Buddhist Studies que es realitza a l'Institut Lama Tzong Khapa.

He treballat com a educador en projectes relacionats amb l'acompanyament terapèutic i artístic, especialment destacable l'activitat realitzada a l'Escola terapèutica Bellaire a Bellaterra, on , durant anys, vaig tenir l'experiència de poder treballar en un equip multidisciplinar, sota seguiment d'una supervisora i elaborant i portant a terme Plans Individualitzats.

Per a més informació:

www.projectecrec.com

projectecrec@gmail.com

677 03 98 19