

TALLER CREIXEMENT PERSONAL “VIURE” 2014

CONDUCTORA: *Mar Gallardo , Administrativa Abs Centelles, Ceramista i Art terapeuta, en l'actualitat cursant 5è curs Psicoteràpia psicoanalítica.*

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

És un espai per aprendre a viure de manera conscient, present i responsable, per agafar les regnes de la nostra vida i assumir la responsabilitat del nostre propi benestar.

-Un espai d'exploració i auto coneixement en un marc de respecte i confiança.

-Es parteix del cos com a seu de vivències

-Des del reconeixement del lligam estret entre ment, emocions i cos físic, ofereixo un camí que permeti integrar i harmonitzar els diferents aspectes que habiten en cadascú/na de nosaltres.

-Des de l'escolta del cos, l'exploració sensitiva, el moviment, el contacte, la relació. Trobem camins simples per estar més a prop d'un mateix/a confiant en la saviesa del cos, sentint el recolzament del grup i compartint.

QUÈ TREBALLEM?:

En el taller es treballen les estratègies i tècniques que permetin els participants **afrontar millor les situacions de crisi personal**, i promoure una **millora de l'autoestima i confiança** i de les **habilitats per a relacionar-se**.

Fomentem la comprensió d'un mateix/a, de les dificultats personals i de les possibles solucions. Dono eines per aprendre a escoltar i a atendre les necessitats del nostre cos i de les nostres emocions, per poder trobar estratègies per fer canvis a les nostres vides.

COM TREBALLAREM:

Utilitzem: la respiració, la relaxació, la expressió corporal (sistema ARC, Bio Dansa..., moviments lliures...), meditació i visualitzacions , l'expressió artística i la paraula. Fem seguiment setmanal a través d'un diari (tècnica scrack book).



FINALITAT:

El propòsit i la finalitat és sentir-nos i trobar-nos millor; fer un camí cap al nostre propi ésser, intentant retrobar els nostres desitjos apartant tot allò que ens ha pogut condicionar. Vivim en una societat on l'estrès i les presses son molt habituals, ens hem acostumat a córrer i posposar les nostres necessitats, aquest és un espai per aturar-nos, contactar amb les emocions i potser expressar-les.

Sentir amb claredat què és el què ens està portant al patiment i poder transformar-lo.

OBJECTIU

Millorar la situació de les persones, aportant recursos que afavoreixin la seva autonomia potenciant el trencament d'aïllament que pateixen moltes persones, gràcies a la validació (reconeixement i acceptació) d'emocions, al no jutjament i al intercanvi amb els altres

Crear un espai íntim i protegit en el que podrem compartir, aprendre, escoltar i expressar, comprendre les nostres necessitats, descobrir solucions i les nostres capacitats.

Aconseguir un treball d'experimentació emocional d'interrelació entre terapeuta i participants creant conjuntament.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Promoure les capacitats i talents de les persones
- Reconèixer i acceptar les emocions
- Aprendre a canviar el patiment per el gaudiment
- Enfortir l'autoestima i la confiança
- Sortir de l'aïllament
- Treballar en grup (aprendre a escoltar, a compartir, a no jutjar...)
- Resolució de conflictes
- Començar a SER
- Deixar-nos sentir
- Adquirir una major acertivitat : Aprendre a desenvolupar la capacitat personal d'expressar els sentiments, les emocions o els pensaments propis de manera lliure i amb seguretat.
- Trobar estratègies per canviar hàbits de les nostres vides què ja no ens funcionen.
- Potenciar la part femenina i la part masculina que hi ha nosaltres per arribar a l'equilibri.

ADREÇAT A:

Persones majors d'edat, amb pocs recursos econòmics i amb motivació al canvi, derivades des de la consulta de la Dra Encarna Martínez (Cap Sant Martí de Centelles) que es trobin en alguna de les següents situacions:

- Situació de fragilitat
- Pocs recursos econòmics
- Crisis vinculades a canvis del cicle vital
- Baixa autoestima
- Separacions afectives
- Pèrdues d'essers estimats i processos de dol
- Conflictos relacionals i familiars.
- Violència psicològica o física
- Malalties cròniques
- Trastorns d'alimentació
- Manca d'espais de relació

LINIA METODOLÒGICA:

El taller va començar el dia 15/04/2014, amb dos grups. En el primer grup hi havia 9 persones i al segon 10.

Horaris: de 16h a 18h i de 18,30 a 20,30h els dimarts.

El taller s'ha anat modificant segons les necessitats, des de octubre els horaris són dimarts de 16h a 18h i els dimecres de 17h a 19h.

Es realitzen sessions dues hores de durada un cop a la setmana.

ESPAI FÍSIC:

L'activitat es realitza a la Sala d'actes de la Ajuntament de Sant Martí de Centelles, que ens cedeixen el lloc gratuïtament.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

- S'entrega un tríptic informatiu sobre les sessions que s'ofereixen, s'entrega també la fulla d'inscripció, que han d'omplir i signar i lliurar-lo a la conductora Mar Gallardo.
- El número màxim de places per grup és de 12 persones.
- El número de sessions mínimes és de 10, no hi ha màxim de sessions.
- Els grups són dinàmics, marxen i s'incorporen persones. Aspecte enriquidor per els grups.

MATERIAL:

El material utilitzat :

- Equip de música.
- Coixins ,estorettes, mantes...
- Material de plàstica (fang, colors, plastilina, cartolines, colors, temperes, estisores, llibres vells, revistes, pega...).
- Tota mena de materials reciclables.

- Contes, faules...
- Fotocòpies de la part teòrica, dels contes....

FITXA TÈCNICA:

Aquesta memòria inclou a totes les persones que han participat als tallers de creixement personal "VIURE" des de abril 2014 fins al febrer 2015.

Van iniciar les sessions 19 persones i en total ham participats **33** persones.

De les quals 30 són dones i 3 homes.

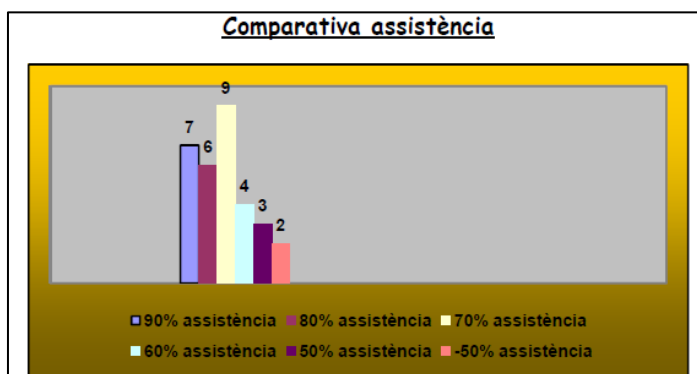
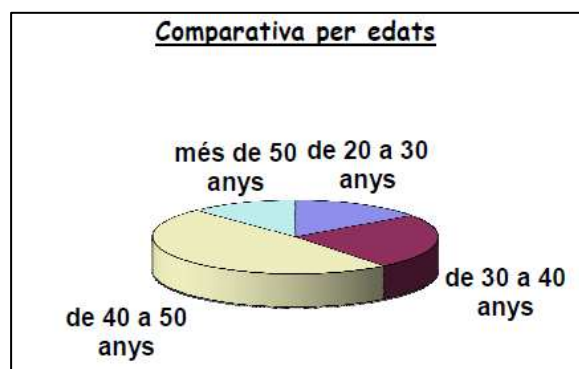
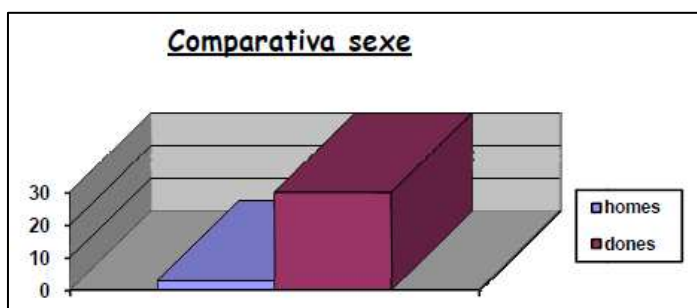
5 persones de Centelles, 16 de Sant Martí de Centelles i 9 d'Aiguafreda.

Tipus d'activitat	<i>Taller de Creixement Personal</i>
Entitat organitzadora	ABS Centelles
Dades realització	Abril 2014 – Febrer 2015
Responsable	- Mar Gallardo, administrativa ABS Centelles, Ceramista i Art terapeuta, en l'actualitat cursant 4t curs Psicoteràpia psicoanalítica.
Pressupost de l'activitat	Només despeses de materials, la responsable realitza l'activitat en el seu horari de feina administrativa.
Cost de l'activitat	Primeres 10 sessions gratuïtes, després 30 euros el trimestre per a despeses de material
Lloc de realització	Sala d'actes de l'Ajuntament de Sant Martí de Centelles

Número total de participants : 33 Persones

Participants	Mitjana participants Per sessió	Mitjana de sessions per participants	Màxim sessions per participants	Mínim Sessions Per participant	Total sessions
33	7,8%	8,2%	30	2	34

Edat dels participants : Del 24 al 64 anys

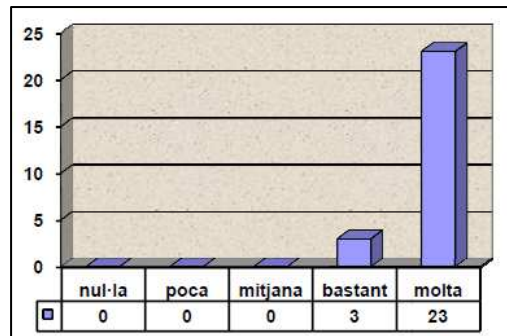


RESULTATS AVALUACIÓ DE LA SATISFACCIÓ DELS PARTICIPANTS EN EL PROCÉS TERAPÈUTIC

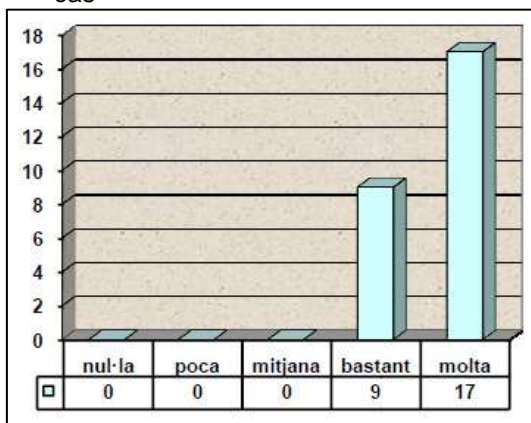
Dels 33 participants del taller “Viure”, han omplert l’enquesta **26** persones. La resta ja fa temps que han deixat el taller i encara que se’ls hi ha demanat no han vingut a buscar l’enquesta per omplir-la.

PREGUNTES:

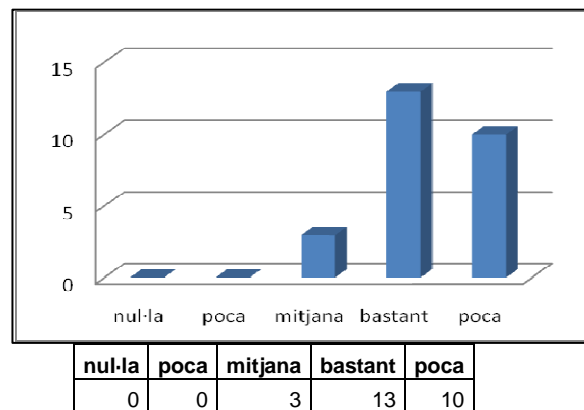
1. Capacitat de la professional que us ha acompanyat en les sessions de teràpia?



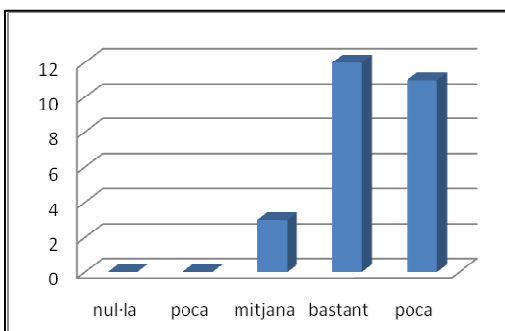
2. Satisfacció general del taller cas



3. Utilitat de la intervenció correcte en el teu cas

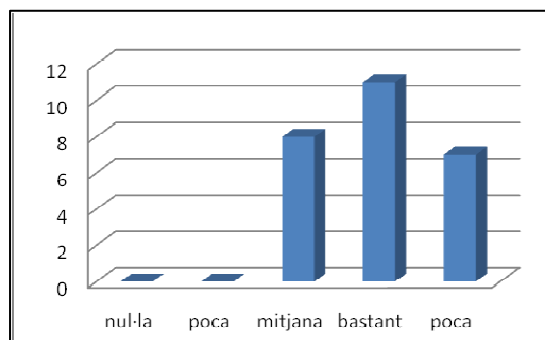


4. Utilitat del que he après



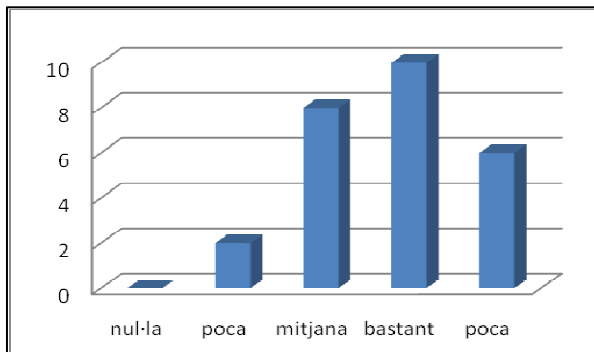
nul·la	poca	mitjana	bastant	poca
0	0	3	12	11

5. Millora experimentada



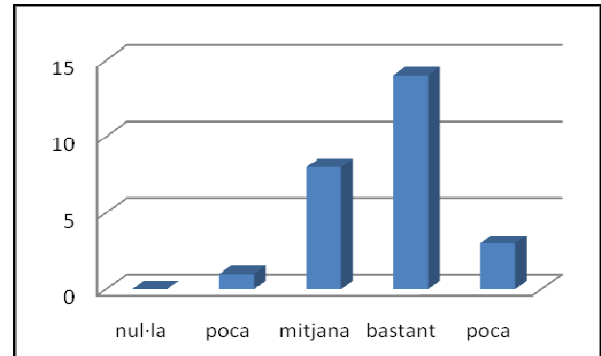
nul·la	poca	mitjana	bastant	poca
0	0	8	11	7

6. Aprenentatge sobre la gestió i utilitat de les emocions



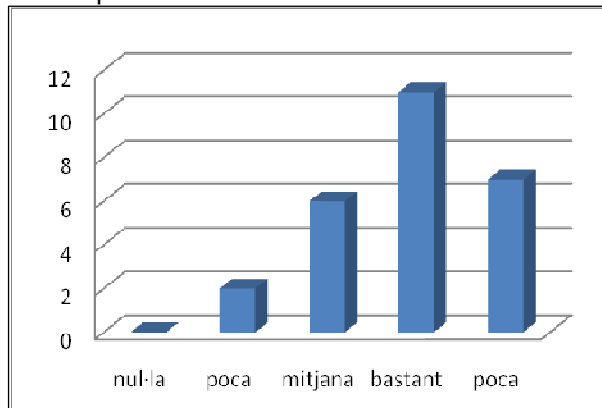
nul·la	poca	mitjana	bastant	poca
0	2	8	10	6

7. Capacitat de resposta adquirida



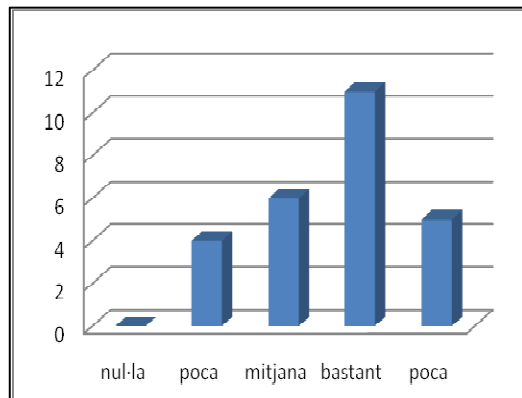
nul·la	poca	mitjana	bastant	poca
0	1	8	14	3

9. Acceptació



nul·la	poca	mitjana	bastant	poca
0	2	6	11	7

10. Transformació



nul·la	poca	mitjana	bastant	poca
0	4	6	11	5

7. Valoració de l'activitat en general del 1 al 10.

Entenent 1 com a molt dolenta i el 10 com a molt bona

Totals:

1= 0 6= 3

2= 0 7= 6

3= 0 8= 7

4= 0 9= 5

5= 1 10= 4

