

Projecto Renacer

Asociación Som del Barri

Proyecto: La Xarxa ens fa mes fortes

Terapeuta: Elisabeth González

Contenido

Proyecto Renacer	3
Objetivos generales	3
Objetivos específicos.....	3
Sobre la asociación Som del Barri.....	3
¿Cuál es el objetivo de este taller?.....	3
Qué es un taller emocional	4
Desarrollo y diseño del taller número 1	4
Presentación taller emocional	4
Objetivos.....	4
Encuadre.....	5
Metodología	5

PARTE 1

Proyecto Renacer

1.1

Objetivos generales

Observar situaciones emocionales que puedan encontrarse y explorar cómo gestionarlas

1.2

Objetivos específicos

- ▶ Saludo y Presentación
- ▶ Que situaciones tienen un fuerte impacto en vosotras y de que os interesa hablar aquí
- ▶ Adquirir recursos emocionales y corporales
- ▶ Aprender a identificar/expresar emociones y sentimientos, propios y ajenos
- ▶ Aprender a gestionar mejor lo que me pasa

- ▶ Enriquecer tu momento actual y los deseos para el futuro
- ▶ Crear un espacio donde te sientas tu misma por 2 horas, encontrándonos con propuestas lúdicas que nos harán reflexionar
- ▶ Crear un espacio dedicado a descubrir, observar... como yo funciona
- ▶ Ir aprendiendo sobre la calidad de tu valor personal y de las relaciones con los demás

1.3

Sobre la asociación Som del Barri

Somos una asociación sin ánimo de lucro, trabajamos voluntariamente y ofrecemos un servicio a personas en precario o que no tienen recursos económicos por falta de trabajo.

1.4

¿Cuál es el objetivo de este taller?

¿Qué tenéis en común con el grupo?

Es el momento de que todo lo que traéis se quede fuera y ver lo que sois

- ▶ Nuestra única finalidad es vuestro proceso personal, potenciar aspectos relacionales y de autoconocimiento
- ▶ Acompañaros a contactar y descubrir aspectos positivos de vosotras y potenciarlos
- ▶ Favorecer el paso hacia la inserción laboral, adquiriendo recursos para encarar el futuro de otra manera

PARTE 2

Qué es un taller emocional

2.1

Desarrollo y diseño del taller número 1

30-1-21

0. ENCUADRE

- ▶ Saludo de buenas tardes y presentación de objetivos, encuadre de la sesión
- ▶ Objetivo final: qué situaciones os hacen sentir vulnerables, tienen un impacto importante en vosotras

0.1 Encuadre y presentación del equipo

- ▶ Presentación de la Asociación Som del Barri: objetivos, sobre la asociación
- ▶ Presentación equipo: cada uno dice de sí y el nombre
- ▶ Presentación del taller y turno de preguntas

0.2 Presentación de las participantes

Nombre de cada participante

Cada una dice de sí una situación de baja autoestima, tensión vivida en la tarea de inserción laboral

0.3 Desarrollo del taller-dinámicas

0.4 Rueda final y recogida

2.2

Presentación taller emocional

Duración

desde el 30-1-2021 hasta el 27-3-21 quincenalmente los sábados, 2 horas

Selección

Sois 10 mujeres pre-seleccionadas, y el grupo máximo no puede exceder de (15) personas, para acompañaros mejor.

Contamos con que algunas estaréis más interesadas en la propuesta que otras.

Creemos conveniente que tanto nosotras como vosotras, valoremos pasadas 2 sesiones de prueba, quién se compromete a quedarse. Sin compromiso las facilitadoras nos desanimamos

Si hay una participación de una manera comprometida, dando continuidad y cohesión grupal, y si se utiliza este encuadre, este grupo, como un lugar de cooperación/elaboración, será una experiencia útil y muy positiva en general

2.3

Objetivos

- ▶ Favorecemos la creación de un espacio de confianza y para ello será importante respetar la confidencialidad y la continuidad a las sesiones. Es decir, que lo que se diga en el grupo, que no salga de aquí
- ▶ Ver y decidir cuando se cierra el grupo y decidir así, cuando el grupo se consolida
- ▶ Las primeras sesiones se dedicarán a descubrir aspectos personales y relacionales, las siguientes profundizaremos en los miedos, expectativas de futuro así como la mejora de otros aspectos para facilitar la incorporación de los mismos a la vida, después del paso por el proyecto

“YO PUEDO INTERVENIR PARA QUE CAMBIEN LAS COSAS, CAMBIANDO MI MIRADA ANTE LO QUE PASA”

En este taller vamos a soltar la cabeza, el cuerpo y a sanarnos por dentro.

A nivel corporal, valoro hacer 5 minutos de centramiento, lo repetiremos como un ritual al inicio y haremos hincapié en la respiración.

A veces, iniciaremos el tema a trabajar desde lo cognitivo, con una mini explicación, preguntando lo que a vosotras os sugiere o las expectativas que traéis para esa sesión.

¿A que destinas tus esfuerzos de percepción?

Normalmente es hacia lo que te rodea y mientras estás hacia fuera, tienes información de lo que pasa a tu alrededor pero no sabéis nada de vosotras.

Vamos a auto-observarnos cada una durante este tiempo, explorarnos como personas, observar como funciona y a gestionar mejor algunas situaciones.

Nuestra única finalidad es identificar lo que nos pasa, y a esto lo llamamos emociones.

¿Qué situaciones generan poca confianza en mi, provocan que me baje la autoestima?

2.4 Encuadre

Necesitamos de vuestro compromiso para:

Respetarnos verbal y corporalmente

Aprender a sostener lo que me hace daño

Confidencialidad para tejer una red de apoyo mutuo:

“JUNTES SOM MÉS FORTES”

Introduciré siempre las mismas consignas, que encuadrarán todas las sesiones, las iré recordando:

Consignas de confidencialidad y respeto por lo que cada una expresa.

Sentir las emociones desde el corazón.

CONFIDENCIALIDAD: Podré hablar de mi pero no del otro, ante todo respeto grupal. Por ejemplo: “pobre chica...” eso es lo que has sentido tu. Crear un círculo en donde se abren y se cierran las cosas que ocurren durante la sesión

LIBERTAD, para sentir con la contención de la actuación de mis emociones, cuidar el respeto a los demás y actuar sin agredir

HACERSE CARGO/APROPIARSE/RESPONSABILIDAD, de lo que se siente y de todo lo que pasa, para no proyectarlo fuera.

SEMÁNTICA RESPONSABLE, el lenguaje es muy importante, con la técnica de la Arterapia se elimina el lenguaje manipulador verbal.

Hablar en primera persona del Presente de Indicativo. Incidir en por ejemplo: me siento el estómago tenso, que no es lo mismo que estoy tenso, me tenso...Utilizar las frase con Y en lugar de PERO.

RIESGO, ir un poco más allá de lo conocido, es menos interesante si sólo te quedas en lo que conoces.

Estar atentas a la RESPIRACIÓN, anclarte en tu respiración, en tu cuerpo y notarlo como un lugar seguro.

Notar los puntos de apoyo corporales, escuchar los sonidos de fuera y de dentro de tu cuerpo.

2.5 Metodología

las técnicas y recursos que se utilizarán para el desarrollo y consecución de los objetivos son corporales, emocionales y cognitivos

Se desarrollarán dinámicas con base teórica de la psicología humanista Gestalt, técnicas de Arterapia, Bioenergética, juegos lúdicos.

Si fuera necesario traer algún objeto o material, se avisará con antelación en el wasap grupal “RENACER”.

Pedimos que se recoja en la libreta de Som del Barri, un pequeño escrito que resuma las actividades realizadas, incluyendo:

- ▶ cómo te has sentido con ellas emocionalmente
- ▶ qué sensaciones has notado corporalmente
- ▶ qué pensamientos son los que llegan a tu mente
- ▶ una palabra que resuma la sesión, un dibujo, un poema, según lo sientas
- ▶ que actividades han sido más fáciles y cuáles requieren de apoyo

Deseamos de todo corazón que sea un proyecto nutritivo y enriquecedor para tu objetivo de inserción laboral como para tu vida

Un abrazo,

Elisabeth González Díaz

Terapeuta Gestalt y Arterapeuta