

han manifestat la intenció de deixar de fumar; 13 ex-fumadors i 1 fumador passiu. Els participants havien d'inflar un globus de color vermell, negre, rosa i gris segons el seu estat (mai fumador, fumador, ex-fumador, fumador passiu) i enganxar-lo a uns pulmons gegants. Es rep el certificat de participació de l'ABS Centelles a la XVIII setmana sense fum. (document adjunt).

20/10/2017 tercera i última reunió de l'any on es realitza:

- Presentació de la xarxa de prevenció i control del tabaquisme en format ppt.
- Guia de l'entorn sense fum.

TALLER CREIXEMENT PERSONAL “VIURE”

CONDUCTORA:

Mar Gallardo , Administrativa Abs Centelles, Ceramista i Art terapeuta, 5 cursos 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...), sistema T.R.E (exercicis per alliberar l'estrès), meditació i visualitzacions, l'expressió artística, i la paraula. Aquest any hem treballat principalment amb el llibre "EL PODER DE L'ARA" de Eckhart Tolle.







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 cocreant 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 assertivitat : 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
 - Conflictes 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. I ha tingut continuïtat fins ara. Hi ha dos grups , el grup A els dimarts de 16h a 18h. És el grup més evolucionat I el grup B, per persones que comencen que es fa els dimecres de 18h a 20h. 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 10 persones.
- El número de sessions mínimes és de 10.
- 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, fàbules...
- 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 2017 fins al març 2018.

Van iniciar les sessions 18 persones i en total ham participats **32** persones.

De les quals 32 són dones i 2 homes. (en l'actualitat només hi ha 1 home)

3 persones de Centelles, 20 de Sant Martí de Centelles i 6 d'Aiguafreda, 1 de Tona, 2 Barcelona.

Tipus d'activitat	<i>Taller de Creixement Personal</i>
Entitat organitzadora	ABS Centelles
Dades realització	Abril 2017 – Març 2018
Responsable	- Mar Gallardo, administrativa ABS Centelles, Ceramista i Art terapeuta, 5 cursos Psicoteràpia psicoanalítica.

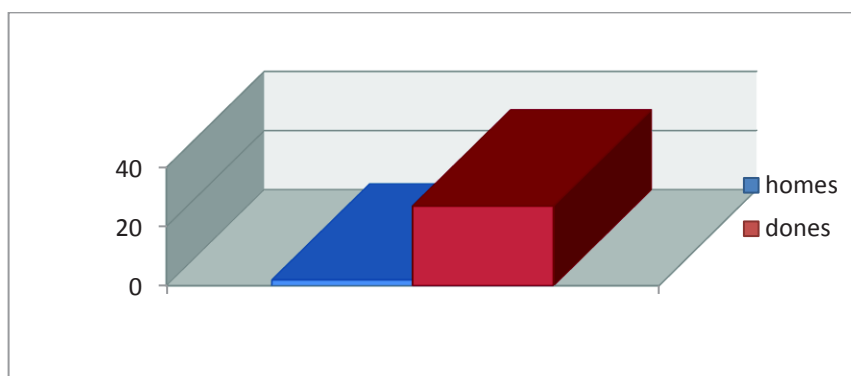
Pressupost de l'activitat	Només despeses de materials, la responsable realitza l'activitat en el seu horari de feina administrativa.
Cost de l'activitat	Primeres 10 sessions gratuïtes, després 30 euros el trimestre per a despeses de material
Lloc de realització	Sala d'actes de l'Ajuntament de Sant Martí de Centelles

Número total de participants : 26 Persones

Participants	Mitjana participants Per sessió	Mitjana de sessions per participants	Màxim sessions per participants	Mínim Sessions Per participant	Total sessions
32	7,5%	8,1%	32	6	36

Edat dels participants : De 24 al 73 anys

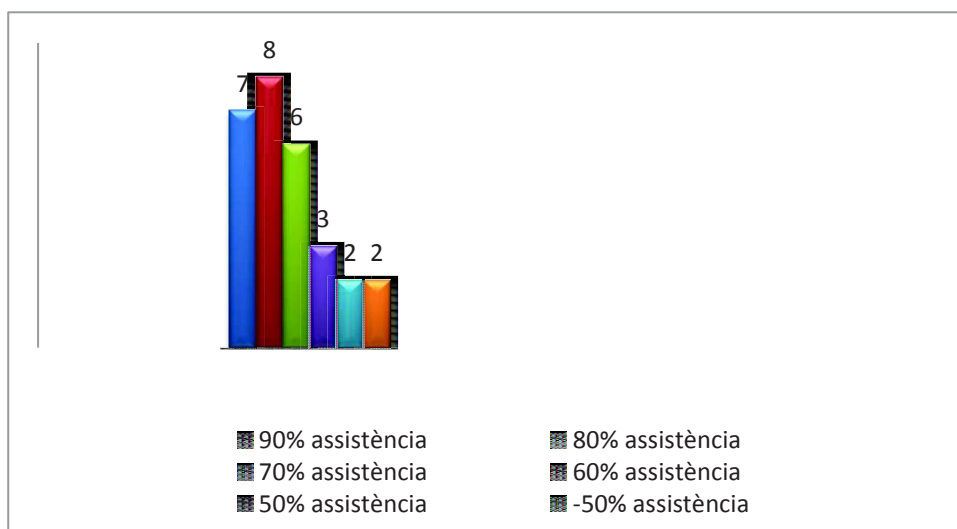
comparativa sexe



Comparativa per edats



Comparativa assistència

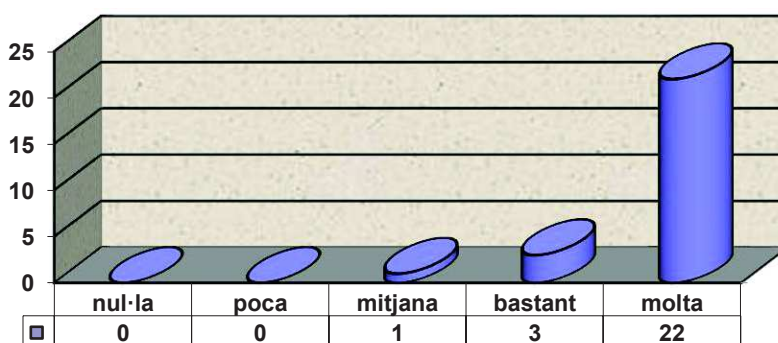


RESULTATS AVALUACIÓ DE LA SATISFACCIÓ DELS PARTICIPANTS EN EL PORCÉS TERAPÈUTIC

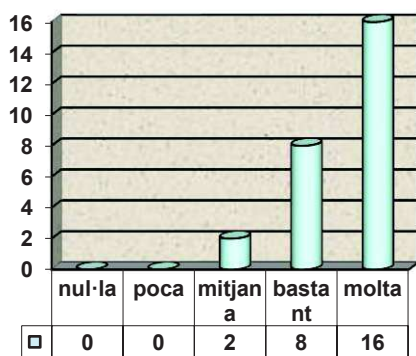
Dels 32 participants del taller “Viure”, han omplert l’enquesta **26** persones. La resta ja fa temps que han deixat el taller i encara que se’ls hi ha demanat no han vingut a buscar l’enquesta per omplir-la.

PREGUNTES:

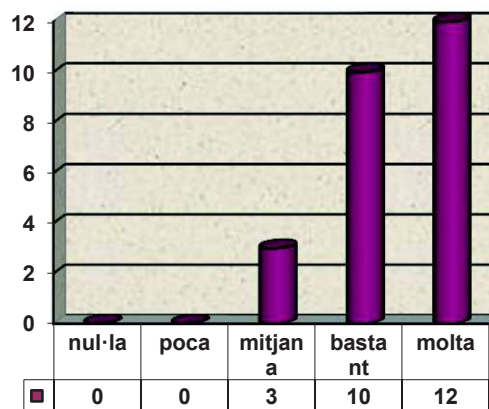
1. Capacitat de la professional que us ha acompanyat en les sessions de teràpia?



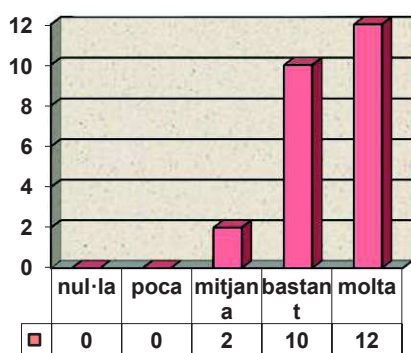
2. Satisfacció general del taller
cas



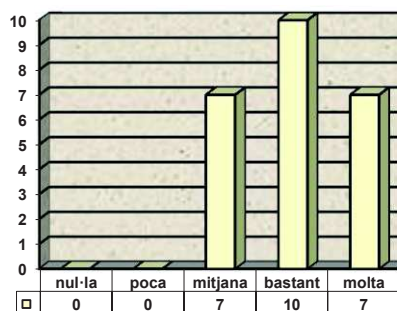
3. Utilitat de la intervenció correcte en el teu cas



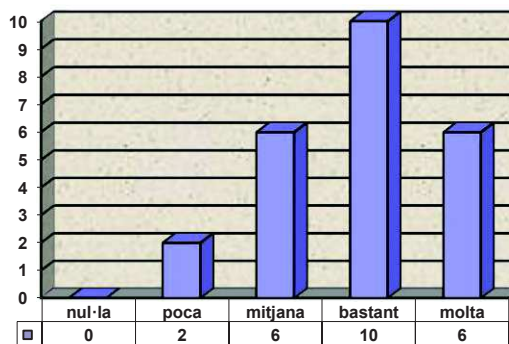
4. Utilitat del què he après



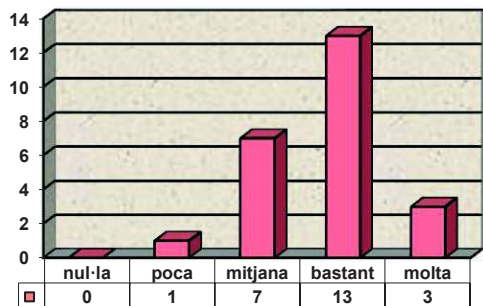
5. Millora experimentada



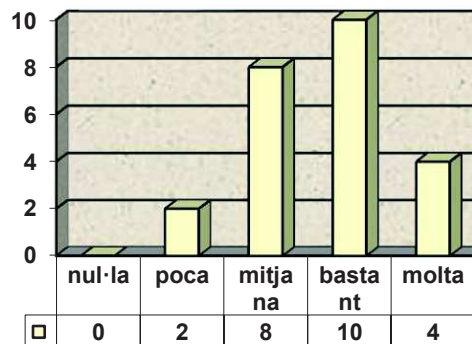
6. Aprenentatge sobre la gestió i utilitat de les emocions



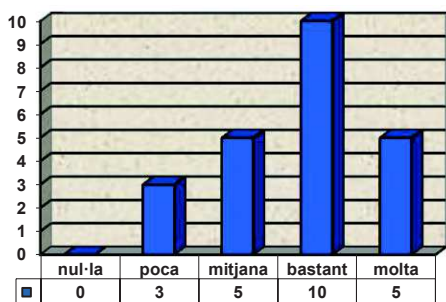
7. Capacitat de resposta adquirida



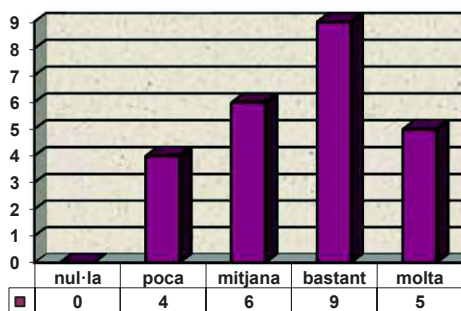
8. Nivell de consciència



9. Acceptació



10. Transformació



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

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

otals:

1= 0 6= 3

2= 0 7= 6

3= 0 8= 7

4= 0 9= 3

5= 1 10= 4

