

# Empoderament Emocional

## Emocions i consciència a través del cos

### DESCRIPCIÓ.

Es tracta d'un taller d'empoderament per a grups. Es un taller totalment pràctic, mitjançant una metodologia activa sobre el joc físic i corporal, de manera que cada persona obtindrà recursos i eines per la consciència pròpia, sobre la pròpia diversitat interior i de la diversitat exterior. Augment de l'empoderament i els recursos per la millora de la gestió i acceptació emocional.

Taller basat en tècniques de creació col·lectives fonamentades en teatre social i clown i expressió corporal. .

### **objectius dirigits a la ciutat a llarg termini:**

Millora de les condicions de vida dels ciutadans.

Millora de la cohesió social de la ciutadania.

Millora de la qualitat de vida.

### **objectius dirigits als participants del taller:**

Gestió i autogestió de les energies grupals.

Empoderament de les persones..

Cohesió de grup.

Millora de la capacitat de gestió de les emocions i els conflictes emocionals.

Augment de l'humor i la capacitat de riure de les situacions.

Descobriments de la diversitat pròpia i externa.

Distensió física i emocional.

Preparació i creació de petites eines i recursos per a treball en grups.

Desenvolupament de la intel·ligència emocional.

Millora de l'assertivitat i la resiliència.



**Metodologia:**

Mitjançant una metodologia degudament preparada per l'experiència acumulada amb el clown i el teatre Toni Porcar condueix aquest taller amb grup, amb la gestió en viu recollint els feed-backs en viu i en directe.

Valorem pero no jutgem. Posem en valor les emocions i les relacions, pero no les qüestionem ni jutgem, senzillament mostrem la diversitat.

Aquest Taller que facilita la connexió emocional de cada persona amb exercicis i rutines orientades al clown. L'objectiu del taller és **connectar amb les emocions pròpies, descobriment dels límits propis, descobriment de la pròpia personalitat respecte als límits propis i els externs.**

El treball persegueix la connexió amb les emocions interiors de cada persona i del grup a través del joc teatral, del clown i de l'expressió corporal, amb sessions pràctiques i empíriques mitjançant el llenguatge no verbal.

Proposa l'acceptació de les emocions sense judicis ni valoracions, no hi ha emocions bones o dolentes, són vivències de cada persona, són estats, i per tant sempre han de ser acceptades, en cas contrari es converteixen en una negació del present.

Aquesta és una proposta per a la millora del nivell educatiu de la ciutat, executant en cada escola de cada barri.

**EXPERIENCIA EN AQUEST TALLER:**

2019-2020- S'imparteixen gairebé 50 Tallers als claustres de primària i secundària de Sabadell.

2019- Imparteix un taller obert a la ciutadania al CC La Concòrdia de Sabadell.

2017- Taller internacional a la universitat Rovira i Virgili Tarragona



**web oficial aj. Sabadell:**

<https://decidim.sabadell.cat/processes/pressupostsbd/f/68/proposals/59>

**TIMING DEL TALLER**

## ANOTACIONES SOBRE LA RISA:

Segons diuen els científics, la risa es fruit de determinats estímuls, que funciona com a mecanisme per a l'equilibri emocional.

Responsable del buen humor, la risa, estimula la circulación del esperma y la contracción de la musculatura pelviana, y por otro lado, provoca un aumento de la frecuencia cardiaca, la sudoración de zonas como axilas o ingles y la respiración se acelera. Como respuesta a esto el cerebro comienza a segregar endorfinas y encefalinas que son polipéptidos neuromoduladores liberados en la glándula pituitaria y el hipotálamo, y producen analgesia y una sensación de bienestar. Ya que se reduce el flujo sanguíneo a la corteza orbitofrontal responsable del control y la razón.

### El Buda de la felicidad

Esta representación de Maitreya sentado y relajado, sonriente y sosteniendo una esfera o un sombrero de emperador con una de sus manos, ayuda a canalizar los esfuerzos hacia el **crecimiento personal en diferentes ámbitos de la vida**. Transmite energía de autoconfianza para superar con alegría y serenidad los obstáculos.

### ALGUNS COMENTARIS DELS ASSISTENTS als tallers impartits..

Va ser un taller que em va encantar i deleitar, no es tracta de parlar, sols de jugar, obrir-se i expansionarse, ahi te'n adones de les teves limitacions com a persona i de la teva ment,, el maco es apreciar i canalitzar-lo.

Josep.

El fet de compartit amb altres persones els jocs on perds la vergonya i l'experiència que reps es genial, així és com he après i descobert noves sensacions.

Mireia.

Todo el Universo en movimiento y en movimiento se aprende, nada puede estar quieto o estancado por eso este taller fue muy genial. Gracias a las personas que lo hacen posible.

Mar

He redescobert un altra persona o més bé una part de mi que desconeixia.

Juan.

**VIDEO VALORACIONES DE PROFESSORS QUE HAN PARTICIPAT:**

<https://www.youtube.com/watch?v=j8p-ufY92nc>  
[https://www.youtube.com/watch?v=1iPCzI5Ys\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=1iPCzI5Ys_M)  
<https://www.youtube.com/watch?v=eul8z3ng-iY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=hVIJgGco2Yw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=R6n508R3-a4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=acc17MsO3n0>

videos complementaris:

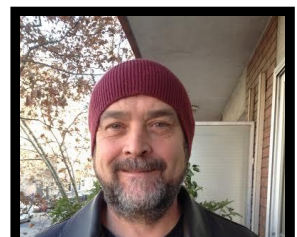
**RESPIRACION:**

<https://youtu.be/677SIWeXsoE>

**Meditacion de la sonrisa Interior para todos los organos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=PptAtJMYJ4U>

**CONTACTE:** [toniporcar@gmail.com](mailto:toniporcar@gmail.com)



## DADES PERSONALS

Nom: Toni Porcar Boix

Data de Naixement: 17/01/1966.

Pare d'un fill de 17 i una filla de 12.

e-Mail:[toniporcar@gmail.com](mailto:toniporcar@gmail.com)

Tels: 937317711 / 616315882

Sabadell . Vallès Occidental. Barcelona . Spain.

---

Col·laborador amb les següents institucions:

- Secretaria d'Igualtat, Migracions i Ciutadania de la **Generalitat de Catalunya**.
- Ajuntament de Sabadell . programa: TÀNDEM FAMÍLIA I ESCOLA. Departament d'Educació. Lucia Solis.
- Artista col·laborador de l'Institut Europeu de la Mediterrània. IEMED.
- Diversos ajuntaments de Catalunya, projectes pedagògic i Socioculturals.

## EXPERIÈNCIA PROFESSIONAL I PROJECTES

- Empoderament educatiu del Professorat de Sabadell. **Disseny i execució del projecte 2019-2020** Projecte dintre del Procés Participatiu 2019. Ajuntament de SAbadell. Departament D'educació.
- Projecte Sociocultural als barris de Sabadell. Empoderament dels joves al carrer. Projecte Flamencirc. 2018. Ajuntament de Sabadell Procés participatiu 2018.
- Mes de 30 anys d'experiència professional amb circ, educació i lleure.
- Ideòleg i Director artístic del **Festival de Circ Social de Sabadell. 2017-2020**.
- Artista i actor de la companyia **bicicomic.net**
- JJOO BARCELONA 92 "MEDITERRÀNIA" Espectacle inaugural amb la Fura dels Baus.
- Expo de Zaragoza 2008. Direcció d'espectacle: Sueños del Agua.
- Organització de la "Festa del Mar" per l'**Ajuntament de Badalona**. (6/2012 - 6/2014)
- Co-Direcció de la Ruta Eléctrica de Catalunya, Ass. Promotora del VE., Generalitat de Catalunya i Ajuntament de Barcelona.
- Fundación Yehudi Menuhin. **Tallers per a la convivència i la diversitat cultural i la inclusió social per escoles amb risc Social**: Sabadell, Salt i Badalona, La mina.(2008-10)
- Coordinació i divulgació de l'E-Concert en Volttour. Expoelectric. 2013 2017.
- **Anna Lindh Foundation** Cross Network a Tarragona.
- Ass. Catalana Promotora del Vehicle Elèctric. Events i comunicació. (01/2008 - Act.)
- Director Artístic i Fundador **d' Ecoludic, Ecologia Lúdica**. (01/2003 - 06/2013). Mes de 1000 intervencions educatives i socials a Catalunya sobre Ecologia..
- Fundador de la companyia d'espectacles Bicicòmic (2014-Actualitat)
- **Primer Premi** per a la Producció de l'Espectacle Recicleta. 1ª Mostra de Teatre de Carrer de Terrassa. 2001.

- Pallassos Sense Fronteres: artista col·laborador socioculturals com a Guatemala i Palestina. Dinamitzador exposició Mirem els Pallassos "Sense Fronteres". 1999-2000
- Teatre de Carrer amb Xarxa Teatre, xarxateatre.es ( 1988-1989)

## **ALTRES PROCESSOS I FORMACIONS**

- Receptor de tallers de MLC (Movimiento de Liberación de Corazas) Elilsenda Vilaró.
- Receptor de Teràpia Morfoanalítica. Diversos Terapeutes..
- Practiques d'ATB Awareness Through the Body. Amb Ignasi Salvatella. Institut Obert d'Educació Holística . Educacio22
- Ass. Cultural SOS Pallassos. càrrec **President**.
- Títol de monitor i director de lleure.
- Formació en circ Social a Nou Barris de Barcelona.
- Taller d'Ecologia Emocional .
- Pages Ocasional per tenir un bon contacte amb la Natura.