

TRANSFORMA EL BULLYING

**Programa de Coaching per a centres educatius
en col·laboració amb l'Associació Brilla**



El programa

Un programa innovador creat per [HIPs](#), empresa que es dedica íntegrament al coaching, amb la col·laboració directa de l'[Associació Brilla](#). Conscienciats amb els reptes de la societat actual respecte l'assetjament escolar, creiem imprescindible posar a l'abast dels centres educatius una sèrie de tallers que proporcionen eines personals, tant als alumnes com als professors i familiars.

El bullying és un estil relacional basat en l'assetjament, la por i la violència. Si aconseguim entendre com funciona i allà on es recolza per instal·lar-se a un grup, a una aula o a una escola, podem transformar el *bullying* en relacions òptimes entre iguals.

El coaching és una metodologia que “empodera” a les persones per assumir la responsabilitat a la seva vida, fet que els permet millorar la manera amb què gestionar les seves circumstàncies personals per **poder transformar-les**.

És important que tant els nens com els adolescents sàpiguen que poden comptar amb el recolzament dels adults, tot i que encara més important és que tinguin eines per poder **gestionar els conflictes d'una manera assertiva i efectiva**, d'acord amb la seva edat.

Volem que arribin a ser persones adultes responsables, **amb habilitats personals**, amb criteri i **confiança en sí mateixes**. Quan realitzem cursos de coaching amb adults, un percentatge molt elevat dels alumnes ens diuen: “Tant de bo m'haguessin ensenyat tot això a l'escola”. Ara és el moment de fer-ho. Creiem que totes les experiències personals són oportunitats de creixement. No és pas casualitat que s'estiguin produint tants casos de *bullying* a les escoles. Això ens diu que els sistemes relacionals del passat fonamentats en la por i en els càstigs, tant físics com psíquics, així com la humiliació o el menyspreu, ja no funcionen a la societat actual. Allò que fins ara s'acostumava a tolerar, ja no estem disposats a permetre que segueixi succeint. Estem d'acord que el càstig no és una via per transformar aquesta situació. Entenem que la presa de consciència, la responsabilitat personal de cadascuna de les parts implicades dins el procés, inclosa la de l'observació passiva, i la implementació d'accions per incorporar les eines necessàries que permetin l'adquisició de noves habilitats relacionals, són la fórmula que ens permetrà transformar aquesta situació.



Els nostres Tallers

Els tallers per a alumnes estan dissenyats per implementar-se en una jornada escolar. Són tallers molt dinàmics on els alumnes contínuament posaran en pràctica tot allò que se'ls anirà explicant, ja que la pròpia experiència facilita l'aprenentatge vital. Els tres tallers tenen com a objectiu comú que l'alumne posi consciència en la qualitat de les seves dinàmiques relacionals i en les seves capacitats transformadores. Tot i que comparteixen el mateix rerefons, cada taller està dissenyat d'acord als cursos als quals van dirigits, adaptant el vocabulari i les dinàmiques per tal de fer del taller un dia especial, divertit, motivador i sobretot molt enriquidor.

Clica sobre el nom del taller per obtenir informació més detallada.

Transforma Kids.

Tallers per a nenes i nens de CI i CM de Primària

Aprendre a observar el seu voltant sense jutjar-lo, entendre la importància en la diversitat de personalitats, ser assertius i incorporar l'empatia en el seu dia a dia, gestionar les seves emocions efectivament, acceptar-se, acceptar als altres, estimar-se tant que no sigui necessària una excusa per accedir plenament al seu coratge i força interiors. Entendre que cada un d'ells té el poder de transformar el món que els envolta.... Són coses que potser no s'aprenen en un sol dia, però poden començar a posar-les en practica després del taller per construir el seu futur sobre una base de confiança, respecte i amor.

Transforma Teens.

Tallers per a nenes i nens de CS de Primària, 1º i 2º ESO

El taller està pensat per dotar als alumnes de les principals eines necessaries per a transformar la seva realitat i les relacions amb els altres. Es treballaran els conceptes clau perquè ho aconseguixin d'una forma molt experiencial i divertida.

Conceptes com els judicis i la diversitat, que no tots veiem les coses de la mateixa manera i que això ens enriqueix. També s'abordaran els aspectes clau de la intel·ligència emocional: l'assertivitat i l'empatia. Es donaran eines concretes per a l'expressió i gestió de les emocions, fent èmfasi en el poder transformador de les que sorgeixen des de l'amor.

Transforma Youngs.

Tallers per a noies i nois de 3º i 4º ESO, i Batxillerat

Taller destinat a facilitar la connexió amb el propi poder personal per aconseguir emprendre qualsevol procés de canvi i, en aquest cas, per transformar el marc relacional on troben cabuda les dinàmiques de bullying.

Amb una primera part de descoberta, on crear un context propici per generar un augment de la consciència, i una segona més orientada a l'acció responsable amb la consciència presa, experimentarem tant amb els obstacles més habituals com amb els possibles recursos a emprar en el procés de transformació.

Les claus del Transforma per a mestres.

Taller de 2h. per a la plantilla completa del professorat.

L'objectiu d'aquest taller és formar els mestres en el mètode que aplicarem, amb la finalitat que coneguin les eines que els permetin acompanyar els alumnes que hagin assistit als tallers, a mantenir-se alineats amb més facilitat amb les noves dinàmiques relacionals basades en l'assertivitat i l'empatia.

És dura a Terme mitjançant dinàmiques, debats d'reflexió i 1 breu explicació teòrica de cada concepte rellevant i coneixent com fer l'anclatge dels Conceptes clau del taller.

Tallers de 2h per a famílies.

Les claus del Transforma per a famílies.

Taller de 2h. per a les famílies.

L'objectiu d'aquest taller és que les famílies formin part de les noves dinàmiques relacionals en què es formarà als seus fills, perquè puguin implementar-les no tan sols a l'escola, també a casa amb els pares, germans i altres familiars.

Se'ls donaran recursos senzills i fàcils d'aplicar, de manera que comprenguin i coneguin les eines que els han donat als seus fills, ja més puguin acompanyar-los perquè segueixin practicant-la a casa.

Sessions de coaching en grup o individuals per a adolescents, nenes i nens i famílies.

Sessions de Coaching de 1h

Els tallers es poden complementar amb sessions de coaching tant individuals com en grup per reconduir situacions que es troben bloquejades o en el cas de relacions molt deteriorades en què es necessita un suport extra per implementar les noves dinàmiques relacionals.



Beneficis dels tallers

Beneficis per als alumnes.

Per mitjà dels tallers posem a l'abast dels alumnes potents eines personals que els acompanyaran tota la vida i els proporcionaran una millor comprensió de si mateixos i del seu entorn.

Durant els tallers es treballen **l'assertivitat i l'empatia**, eines fonamentals **per facilitar la comprensió i l'acceptació** de les situacions d'assetjament en les que es poden trobar. També es treballa la intel·ligència emocional, a través de **la comprensió de la por, l'amor, la compassió i el perdó**, totes elles emocions bàsiques per a dominar l'art de la gestió emocional. I per últim, els ajudem a **posar consciència en el seu poder personal** motivant les seves **capacitats transformadores i sentit de responsabilitat**.

Totes aquestes eines ens permeten presentar-los el *bullying* d'una manera empàtica i lliure de judici, posant sobre la taula la capacitat que tenen de transformar-lo independentment del rol en què es troben quan es dona una situació d'assetjament.

Beneficis per a les famílies.

Les famílies que assisteixen a les nostres xerrades tenen la possibilitat d'entendre el bullying com una dinàmica relacional nociva que requereix grans dosis d'amor per poder transformar-la. La solució transformadora que oferim té com a base l'actitud constructiva, per tant motivem a les famílies a deixar de banda qualsevol sentiment d'odi o ressentiment, detonants de futures noves situacions nocives.

Per assolir aquest objectiu posem també al seu abast eines que poden practicar a casa. Aquestes eines no entenen d'edat, per tant promouen l'autoestima de tots els membres implicats.

Beneficis per als mestres.

Els mestres obtenen eines per detectar i reconduir conductes abans que es produeixi una situació de *bullying*. En el cas de situacions ja declarades obtenen eines per gestionar aquestes situacions dins de l'aula, i les bases per definir una estratègia que els permeten alinear mestres i familiars en el procés de transformació de les dinàmiques relacionals.

Qui som?

Som un equip multidisciplinar que compartim una mateixa visió sobre les inquietuds vitals de la societat actual i de la necessitat de incrementar el nivell de consciència en general. Ens uneixen els mateixos valors personals i l'experiència d'haver transformat Les nostres vides.

A més de la formació en coaching, tenim una formació i experiència molt eclèctica en àrees molt diverses. Aixó ens dota d'una extensa experiència i una àmplia varietat d'habilitats que ens permeten, no només crear un projecte reeixit i innovador, sinó també posicionar en el mercat, impartir adequadament i gestionar sense dificultat.

Pilu Peris - Coach transpersonal

Coordinadora del Projecte i responsable de la implementació del taller per les famílies i pels mestres.

La Pilu és l'ànima de [Hips](#) i la seva fundadora. És una persona compromesa en la millora constant de les persones i de la societat en què vivim. Mare de tres adolescents amb els que ha après a veure el món des d'un altra perspectiva.

Amb més de 12 anys d'experiència en el món del coaching corporatiu i personal, i d'observar com, a través del Procés de Coaching, moltes persones han pogut transformar la forma en què viuen la seva vida, decideix compartir tot el seu aprenentatge i experiència i crear Hips, un projecte innovador de Creixement Personal, on aprendre a viure en forma conscient i reduir la distància entre com vivim i com ens agradaria viure.

Ella és Coach Certificada per la ICF (International Coach Federation) i creadora del mètode Transforma tu vida. Com a coordinadora de projecte és l'encarregada de reunir-se amb les escoles que desitgin implementar el programa en els seus centres i de fer-ne el seguiment en base a resultats mesurables.

Cristina Mestres - Coach personal i corporatiu

Mare d'un nen de 5 anys i embarassada del segon, la Cristina està tirant endavant el seu propòsit de vida, ajudar a despertar consciència en els més petits "perquè mai és massa aviat per aprendre a viure des del cor" diu.

La seva col·laboració amb HIPS per impartir els tallers Transforma el Bullying arriben en el moment en que es disposa a llançar els primers joguets de [Divina Creación](#), marca que ha creat per cobrir la seva necessitat de desenvolupar uns joguets que li serviran per explicar el seu mètode Early Conscious Awakening a criatures a partir de 3 anys. Tot plegat, un cúmul de casualitats que fan que agafi aquest projecte amb una motivació i energia desbordants.

Marina Vilageliu – Psicòloga i coach

La Marina és mare de família nombrosa i està fent realitat el seu somni d'emprendre i tirar endavant el seu propi espai de psicologia i coaching, +tu (mestu.cat).

Sempre s'ha dedicat a treballar enfocada a les persones. Va estudiar psicologia i ha estat molts anys treballant en l'àmbit més professional ajudant a les persones a formar-se, i fent de guia i suport per al seu creixement i reorientació professional. El coaching li va descobrir un món de possibilitats, on aquest creixement es podia exportar a altres àmbits de la vida de les persones... i a nivell personal va experimentar el poder que té aquest procés de canvi per aconseguir allò que desitges.

“Em meravella veure com gràcies a una conversa som capaços de desplegar tot el nostre potencial amagat i transformar-nos” diu.

Dani Grau - Coach

En Dani és una persona inquieta que mira de satisfer constantment la seva desbordant curiositat per la vida. És pare de dos nens, que l'han fet reentendre's des d'una perspectiva més àmplia, en fer de la seva criança la seva principal ocupació.

És mestre, i es dedica professionalment al coaching des de fa més de 10 anys ([Coaching en diferido](#)). Absolutament compromès amb el despertar de la consciència com a element generador de canvis, i convençut que les noves generacions són la millor de les inversions socials possible, és que s'incorpora al projecte de l'Associació brilla i HIPS, amb l'esperança de poder ser útil.

Engrescat amb els canvis de paradigmes com a àrees d'exploració, defensa que “qui busca respostes, troba preguntes. Qui busca preguntes, troba respostes”.