Escola de VIURE
Mindfulness and Creativity

des de dins cap a fora!

www.escuela.kikumistu.com

CREATIVITAT
MINDFULNESS
EDUCACIÓ EMOCIONAL

SER LLIURE

PROGRAMA PER ADOLESCENTS
SECUNDARIA I BATXILLERAT

la meva escola respira!

PERQUÈ

La finalitat de l'educació és el ple desenvolupament de la personalitat integral de l'alumnat. En aquest desenvolupament poden distingir-se com a mínim dos grans aspectes: el desenvolupament cognitiu i el desenvolupament emocional. El primer s'ha considerat com a primordial i per tant s'ha potenciat sense dificultats, en detriment del segon que ha estat deixat en l'oblit de la pràctica educativa.

Des de les relacions interpersonals.
Des del autoconeixement. "Coneix-te a tu mateix"
Des del fracàs escolar.
Des de la relacions socials
Des de la salut emocional.
Des de la teoria de les intel·ligències múltiples. No prendre-les en consideració en el sistema educatiu pot suposar una atròfia de considerables conseqüències per al desenvolupament personal i social.
Des de la intel·ligència emocional.
Des del analfabetisme emocional. Tecnològicament hem avançat molt al llarg del segle XX, però pel que respecta a les emocions estem atrofiats.
Des de la revolució de les tecnologies de la informació i la comunicació.

Hem entrat de ple en la societat de la informació i la comunicació de masses, on es corre el perill que les relacions interpersonals quedin substituïdes per les tecnologies de la comunicació. Paral·lelament, la societat de la informació ofereix una immensa oferta documental davant la qual cal escollir. Això de vegades pot conduir a situacions de confusió, sensació d'impotència i desànim.

"Aquestes eines abasten la totalitat del nostre ésser (cos, ment, cor i cervell), així com les nostres relacions amb els altres i el món exterior, el que engloba una dimensió social i ambiental que és crucial per a l'aprenentatge i instrucció òptims de l'Art de Viure ".

Jon Kabatt-Zin

MÈTODE MINDFULNESS

L'Escola de Viure ensenya el mètode CIM (Creativity, Imagination, Mindfulness) que fusiona Meditació, Imaginació i Creativitat.

El mètode de Mindfulness és el POU dissenyat pel mestre espiritual Gururaj Ananda Yogi, que imparteix la Societat Espanyola de Meditació i la IFSU, avalat per les principals universitats internacionals. El mètode conté tots els elements dels protocols MBSR i MBCT i ve complementat per potents tècniques i un disseny individualitzat de les pràctiques adaptant-la a les necessitats particulars de cada individu o grup.

Anomenem aquest mètode Path of Unfoldment -Mètode Pou "Camí del Desplegar" ja que els resultats s'assemblen a un "Desenvolupar" el que ja és aquí, o de la mateixa manera que es diu: -és una persona "desimbolta", doncs té a veure molt amb aquest ésser un mateix de forma desimbolta.

El curs també presenta les pràctiques del mètode usat en el programa Wake Up Schools dissenyat pel poeta i mestre espiritual Thich Nhat Hanh, monjo budista zen.

Els beneficis que aporta aquest curs són múltiples. És per això que als països occidentals cada vegada són més els educadors i famílies que reclamen aquests programes per millorar la seva qualitat de vida dels seus fills i alumnes, per aprofundir en el seu interior, aprendre a gestionar les seves emocions i a relacionar-se millor amb els altres.

Autors que es treballen en el programa: Gururaj Ananda Yogi, Thich Nhat Hanh, Katherine Weare, Jon Kabat-Zinn, Mark G.Wiliams, Ramón Leonato, Pablo d'Ors, Maxine Greene, Vigoskii, Anne Bacus, Chistian Romain, Ernie J. Zelinski, Teresa Artola, Maria A, Hueso, Luise Reddemann, Mihaly Csikszentmihalyi, Sergi Sanmartí, Rafael Bisquerra, Eduard Punset, Gardner, Daniel Goleman, Eugeni d'Ors, F.Garcia Lorca, Enric Castellví, Bernabé Tierno, Antonio Blay, Byron Katie, Ramiro Calle, Albert Ellis, Kiku Mistu Thou.

D'on sorgeix l'Art?

Quan actuem amb bones formes i consciència, quan no ens acongojamos pensant si alguna cosa és o no una obra d'art, cada minut de la nostra vida ho és. L'essencial és ser, l'expressió artística ia prendrà forma d'una manera o altre. Així que hem de tornar a nosaltres i quan obtinguem pau i alegria, les nostres creacions artístiques brollaran espontàniament i seran un bé comú.

Thich Nhat Hanh.

MÈTODE CREATIVITAT

Basat en els mètodes de Antonio Blay / Mihaly Csikszentmihalyi / Ennie j. Zelinski.

Qué és la Creativitat? Preguntar. La clau de la saviesa està en les preguntes i no en les respostes. Dubtar de tot. Trencar els límits.
Baixar graons. Desaprendre. Tornar a ser nen. La meva part animal. Desemmascarar-me. Nu davant la vida.
La Imaginació. La Visualització Creativa i altres tècniques. L'ésser pensant. La ment creativa. El viatge interior. Mindfulness. Atenció i plena consciència.
La meva capacitat transformadora. Em transformo a mi mateix. Transformar el que m'envolta. Transformo el món.

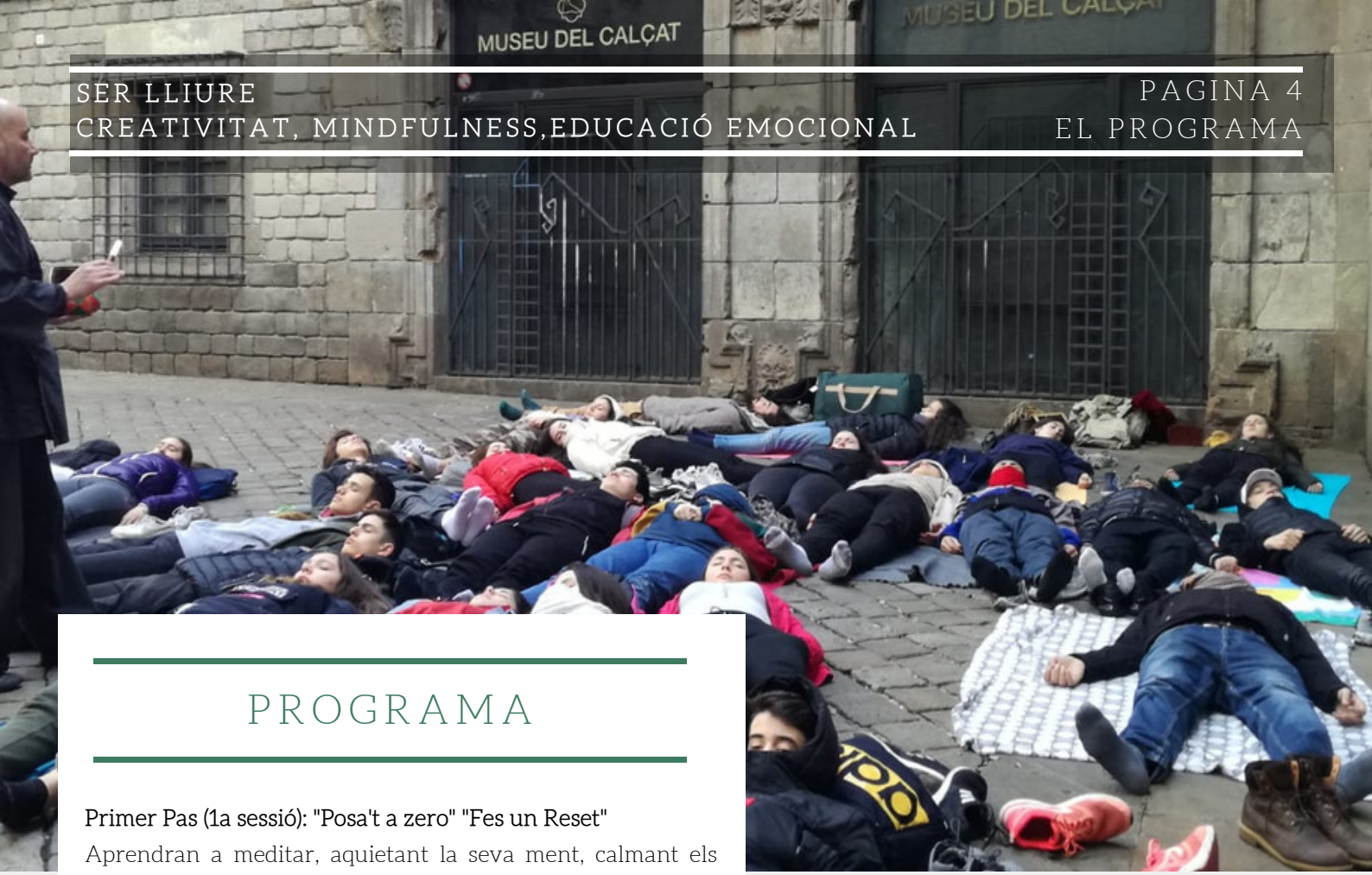
MÈTODE GESTIÓ EMOCIONAL

Basat en els mètodes de Goleman / Bisquerra:

L'intel·ligència emocional és una de les habilitats de vida que s'haurien d'ensenyar en el sistema educatiu. Actualment es prepara els joves perquè sàpiguen moltes coses i puguin ser professionals; però no tots ho seran. En canvi no se'ls prepara per a la vida; i, no obstant això, tots viuran en una societat no exempta de conflictes (interpersonals, familiars, econòmics, atur, malaltia, etc.).

Autoconsciència: autoconsciència emocional, autoavaluació apropiada, autoconfiança.
Autoregulació: autocontrol, rendiment, responsabilitat, adaptabilitat, innovació.
Automotivació: motivació d'assoliment, compromís, iniciativa, optimisme.
Habilitats socials: lideratge, comunicació, influència, catalització del canvi, gestió de conflictes, construcció d'aliances, col·laboració i cooperació, treball en equip.

"En temps de crisi la Imaginació és més important que el coneixement"
ALBERT EINSTEIN



PROGRAMA

Primer Pas (1a sessió): "Posa't a zero" "Fes un Reset"
Aprendran a meditar, aquietant la seva ment, calmant els seus pensaments, i bregant amb les seves emocions i sentiments. Aprendran a fer un "reset" de si mateixos. Aprendran a discernir, a diferenciar entre la realitat i la ficció. Entre la veritat i la falsedat. Aprendran a triar.

Segon pas (2n sessió): "Carrega la nova bateria" "Desplega"
A través de tècniques de mindfulnes i creativitat, aprendran a fer servir l'atenció plena i a desplegar el seu potencial transformador.

Trobaran per si mateixos, com les arts (màxima expressió de la bellesa de la creativitat) són una eina que ja ve integrada en la seva persona (de fàbrica) i que només han de deixar-la sortir, desplegar-la. Al·lucinaran quan descobreixin que la creativitat, les ARTS, la POESIA ... estan constantment presents en el més quotidià, que els envolten per tot arreu i que (això és el més important) són vitals per a una vida rica en valors.
Descobriran que només depèn d'ells aquest desplegar que els permetrà tenir una vida més bella o menys en funció d'aquest "desplegament".

Tercer Pas (3a sessió): "Arrenca" "Surt a recórrer el món"
Els alumnes surten a caminar per la ciutat (espai exterior) guiats per Kiku Mistu aplicant sobre el terreny tot l'après.

Desplegant la seva creativitat experimenten de manera pràctica una forma de caminar pels carrers de la seva ciutat de manera diferent, atents al que els envolta, amb plena consciència, fent servir els sentits de forma conscient i interactuant creativament.

IMAGINARI KIKU MISTU 25 ANYS IMAGINANT UN MÓN MILLOR

COL·LABORADORS I CLIENTS

Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya.
Direcció General de Joventut de la Generalitat de Catalunya
Direcció General d'Atenció a la Infància i l'Adolescència.
Palau Robert.
Ministerio de Cultura
Ajuntament de Barcelona
Ajuntament de Terrassa
Ajuntament d'Abrera
Ajuntament de Rubí
Ajuntament d'Olot
Universitats de Catalunya
Biblioteques de Catalunya
Ajuntament de Berga
Ajuntament de Montgat
Ajuntament de Cabrils
Ajuntament de Sant Boi de Llobregat
Fundació ONCE
Fundació Lluís Coromina
Focus Engelhorn
Bonart Cultural
Festival GREC de Barcelona
FiraTàrrega
Museu Dalí
Memora
Palau de la Música Catalana
Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria
Diputación de Granada
Diputació de Barcelona
IFSU International Foundation for Spiritual Unfoldment
Sociedad Española de Meditación
La Sala Teatre infantil i juvenil
TEDx Manresa
Centre UNESCO de Catalunya
UNICEF
Intress
Institut Ramon Llull
CONCA
Escola Grevol
Ajuntament de Badia del Vallès
Ayuntamiento de Burgos
Gobierno de Canarias
Comunidad de Madrid
Ayuntamiento de Madrid
Ayuntamiento de Zaragoza
Casa Africa
Museu Marítim de Barcelona
Ayuntamiento de Valladolid
Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Biblioteca de Reus
Bruguer
Coca-Cola
Chupa-Chups
FAD
ARCO

Kiku Mistu Thou (Francesc Eudald Molina i López) és artista performer i humanista. Expert en educació emocional, creativitat i mindfulness. Actualmente és professor de meditació de la Sociedad Española de Meditación i de la International Foundation for Spiritual Undfoldment. Director de l'Escola de Viure - Mindfulness and Creativity (on imparteix cursos i retirs de l'Art de Viure - meditació, creativitat i gestió emocional-) i de l'ONG cultural Imaginari Kiku Mistu, dedicada a les intervencions artístiques per a un món millor.

ESCOLA DE VIURE / MEDITACIÓ I CREATIVITAT
IMAGINARI KIKU MISTU

Ashram de la Creativitat
Carrer Major 19 de Segura, Savallà del Comtat (La Conca de Barberà)
Tarragona.
0034- 677 634 031
0034- 606 974 061
Ashram: ashram@kikumistu.com
Escuela: escuela@kikumistu.com
www.escuela.kikumistu.com
www.kikumistu.com
IFSU: www.meditaya.com

Escola de VIURE
Mindfulness and Creativity
des de dins cap a fora!

www.escuela.kikumistu.com