Relaxació
positiva

PRESENTACIÓ:

Hem dic Sònia Fontseca Moratalla, tinc 33 anys i visc al maresme, Barcelona. Sóc educadora social, i estudiant del grau de psicologia. M'he especialitzat en l'àmbit de les addiccions i la salut mental, i vull seguir aprenent sobre aquesta matèria. He iniciat un projecte a les xarxes socials, amb la finalitat d'enxarxar les diferents persones relacionades amb aquesta malaltia, per contribuir a una millora qualitativa dels serveis i les intervencions. I he iniciat el meu projecte de relaxació positiva, en el que enfoco la meva experiència prèvia en la relaxació, al tractament del trastorn de conducta addictiva. Després d'haver elaborat els materials i el projecte, és la meva intenció dur-lo a la pràctica amb públic presencial i poder polir, contrastar i elaborar més materials.

Per tal de conèixer millor el meu projecte us convido a visitar el meu bloc professional: **soniafontseca.wordpress.com** on trobareu a més a més d'aquesta informació que em presenta, més informació sobre el projecte de relaxació positiva i altres més teòrics que estic duent a terme. Allí trobareu també exemples de discursos en format àudio sobre les relaxacions, i vídeos de presentació de diferents aspectes del meu projecte.

FONAMENTACIÓ TEÒRICA:

La relaxació positiva engloba la relaxació, la meditació i el mindfulness. Ja que utilitza diferents tècniques d'aquestes metodologies, indistintament i adoptant les propietats més útils de cada disciplina per al procés de recuperació en el trastorn de conducta additiva, així com altres trastorns de salut mental, o el tractament de l'estrès.

Una altra característica determinant, és que a més a més inclou dinàmiques d'educació emocional, en que la persona practicant no sols escolta un discurs o realitza un exercici de concentració mental, sinó que executa tasques, reflexions, visionats, escolta activa, etc. en mode d'exercicis que promocionen un major coneixement d'una mateixa, l'adquisició d'aprenentatge emocional i l'aprenentatge de com gestionar les pròpies emocions i estats d'ànim. Finalment també es basa en el MBRP, un programa de mindfulness per treballar la prevenció de recaigudes, en tant que aquest recurs ha estat molt útil en el trastorn de conducta additiva, ha generat dinàmiques pràctiques molt eloqüents, i és necessari mencionar-lo.

Els seus beneficis, per tant, seran molt diversos: relaxar-se, gaudir d'una estona agradable, adquirir tècniques de control personal, millorar l'autoestima, conèixer-se millor a una mateixa, connectar amb les emocions, compartir una estona de benestar amb altres persones, etc. I per això es destina a tota mena de públics.

Però al tractar-se d'una estratègia, no pot ser mai un tractament en sí. Així doncs, en la relació que s'estableix en aquest projecte en el sí de beneficiar a les persones que es troben en un procés de recuperació del trastorn de conducta addictiva, ha d'estar acompanyat d'una intervenció mèdica i psicològica per tal de que la persona en recuperació, apliqui els recursos i tècniques que li poden resultar favorables.

Pel que fa a l'adjectiu de "**positiva**", hem refereixo a que no es tracta d'una relaxació que simplement aplaca els pensaments, sinó d'una relaxació que els modula de forma que siguin proactius en benefici de la recuperació. Per tant els discursos que s'exposen contenen sempre missatges per afavorir la projecció personal, millorar l'autoestima, focalitzar en aspectes positius i regenerar la força interna.

ASPECTES ORGANITZATIUS:

TEMPORALITAT:

Els tallers de relaxació tenen una durada d'1h.

Si es vol, es pot realitzar una sessió de 2 hores, en que es farà una prèvia presentació teòrica i a continuació el taller pràctic.

DISPONIBILITAT:

Dilluns, dimarts, dimecres i divendres a partir de les 16:00.

MATERIAL NECESSARI (1 PER PARTICIPANT):

- MÀRFEGUES
- MANTES
- TOVALLOLES
- COIXINS

El pot dur cada participant o bé proporcionar-ho cada entitat.

- Si es fa una introducció teòrica és favorable disposar d'un

projector, però no imprescindible.

ESPAI:

Es requereix una sala ampla, silenciosa, sense interrupcions, que pugui estar a les fosques.

ASPECTES ECONÒMICS

50€/h

Inclou: IVA, i desplaçament.

RECOMPENSA

Divulgació en les xarxes socials, pàgina de l'entitat, i participants.

PARTICIPANTS:

Es destina a tota mena de públics, en tant que és un taller divulgatiu per tal de donar a conèixer el projecte.

Cal recalcar que aquesta activitat és beneficiosa per tota mena de persones, en tant que la relaxació és un aspecte clau per frenar el ritme accelerat que condueix la nostra societat.

Pel que fa al número de participants és idoni un interval entre 6 i 12, tot i que es pot realitzar amb més o menys participants.

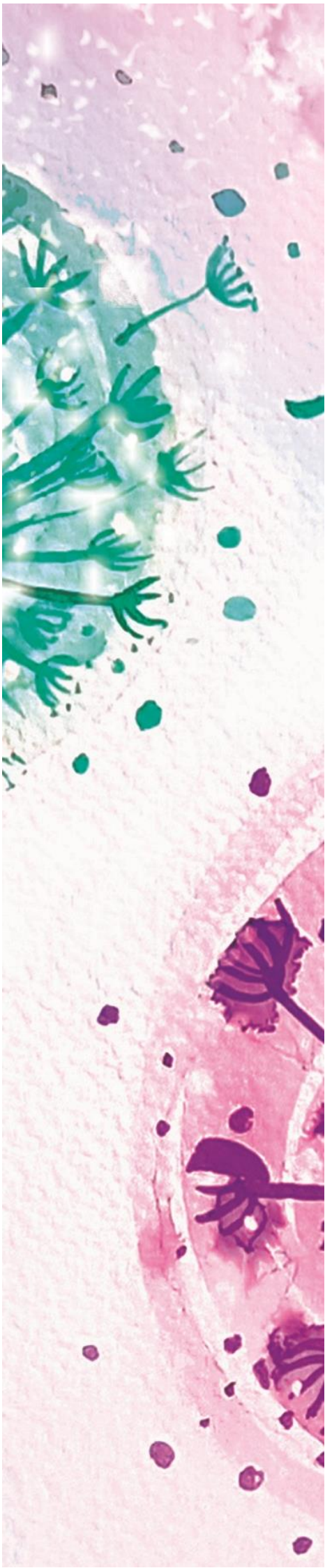
CONTACTE

Sònia Fontseca:

657643670

sonfontmor@gmail.com

soniafontseca.wordpress.com



EXPERIÈNCIES EN RELAXACIÓ:

2019. FUNDESPLAI. Curs d'habilitats socials i ocupabilitat, i curs de monitors i monitores de lleure infantil i juvenil. Realització de diferents sessions de relaxació: respiració, ancoratge positiu, corporal, un moment per mi, etc. Conjuntament amb dinàmiques d'aprenentatge i gestió emocionals, comunicatives, cohesió de grup i consciència social, principalment en termes d'interculturalitat, gènere i relacions personals d'igualtat.

2019. ATRA, Comunitat Terapèutica pel trastorn de conducta addictiva, La Coma a Monistrol de Montserrat. Taller d'apoderament femení i relaxació positiva. Un taller per millorar la relació entre les dones de la comunitat i poder establir vincles de confiança i comunicació.

2018-2019. ITA. Als diferents centres: ITA addiccions (La Garriga), ITA trastorn de conducta (Barcelona i Argentona), ITA trastorn de conducta alimentària (Barcelona i Argentona).Taller d'apoderament femení i relaxació positiva. Aquest taller consisteix en una dinàmica grupal de connexió i vincle entre les persones que hi participen. S'inicia amb un *atretzzo* lliure i creat de forma totalment original i amb la col·laboració d'unes i altres. Es realitzen diferents dinàmiques grupals i emocionals. Es practica la dansa oriental d'una forma totalment intuïtiva i de connexió amb el propi cos. I s'acaba amb una relaxació que pretén afavorir la connexió amb una mateixa i apoderar-se, reforçant els aspectes positius i el que es pot aportar en el sí de la comunitat. Entenent que la unió i el vincle donen més força a les pròpies virtuts.

2015-2017. Creu Groga. Sessions de relaxació, i relaxació a l'aigua. A la Creu Groga vaig realitzar sessions de pilates i aquapilates, en les que utilitzava tècniques de relaxació al final de les sessions. En aquest cas destaco la relaxació a l'aigua en tant que consisteix en una dinàmica original i amb nombrosos beneficis. L'aigua és lleugerament calenta i dóna una

sensació de balanceig molt agradable. La persona s'estira i flota, subjectant-se amb les barres d'escuma per tal de poder-se deixar anar completament, d'aquesta manera, la sensació que s'obté és de relaxació total. A més a més també s'utilitzen tècniques tals com els estiraments, dinàmiques grupals i/o en parelles, que serveixen per propiciar la relaxació o destensar la musculatura.

2012-2016. Casal de la Dona de Palafolls. Sessions de relaxació. En el Casal vaig estar quatre cursos impartint classes de pilates que acabaven amb una sessió de relaxació. Les relaxacions podien ser emocionals, corporals, i incloure tècniques de massatge i estiraments, així com activitats en parelles i dinàmiques de grup. També vaig impartir tallers relacionats amb el dia de la dona (8 de Març) i contra la violència de gènere (25 de Novembre). Els tallers consistien en sessions de relaxació per prendre consciència i apoderar-se.

2011-2012. Espai privat, Malgrat de Mar. Taller de relaxació amb grups reduïts. Aquesta activitat consistia en mantenir un tracte molt íntim amb les participants amb les quals iniciàvem la sessió comentat l'estat d'ànim present i els afers del dia a dia, per tal de practicar les tècniques de forma assertiva, apoderant, i amb un tracte càlid i familiar.

20010-2011. Casal Joves, Palafolls. Abans d'estar al Casal de la Dona de Palafolls, vaig estar impartint la mateixa activitat –pilates + relaxació- a través del Casal de Joves de Palafolls, però en els mateixos locals que es comparteixen amb el Casal de la Dona. Per això el meu públic eren majoritàriament persones joves, tot i que podien acudir persones amb més edat. Vaig estar un curs i mig, i vaig haver d'aturar les sessions degut a una lesió.

2009-2010. Creu Roja, Ripollet. Aquesta va ser la meva primera intervenció com a tallerista de relaxació, en el sí d'un programa per la millora de la convivència en els barris i el foment de la parla catalana i la comunicació. Consistia en un taller de pilates i relaxació amb els pares i mares dels instituts dels barris de Ripollet. Aquesta activitat va durar un curs escolar, i va ser la que va captivar-me per seguir formant-me i practicant aquestes tècniques.

Sònia Fontseca Moratalla

657 643 670
sonfontmor@gmail.com
soniafontseca.wordpress.com

19.07.1986
C/Josep Capdevila, 101, 1r.
Palafolls, Barcelona (08389)

EXPERIÈNCIA PROFESIONAL

2009-Actualitat **Instructora de relaxació** **Diverses poblacions**
Projecte propi
- Xerrades i tallers de relaxació i gestió emocional i del pensament.

2019-Actualitat **Educadora social** **Blanes**
FUNDESPLAI
- Formadora del curs de monitors i monitores de lleure infantil i juvenil del projecte TRESKjove.

2019 **Educadora social** **Monistrol de Montserrat**
ATRA
- Intervenció socio-educativa, amb adults amb conductes adictives, a la comunitat terapèutica La Coma.

2018-2019 **Educadora social** **Argentona i la Garriga**
ITA
- Orientació i suport formatiu a adolescents amb trastorns de conducta.
- Orientació i inserció laboral, xarxa comunitària i orientació en el lleure amb el col·lectiu d'addiccions i patologia dual.

2018 **Educadora social** **Girona**
IPI
- Suport a l'autonomia i la convivència en pisos tutelats, així com gestió de documentació (Nif, PTI's, inscripcions)

2017-18 **Educadora social** **Tordera**
CREI Mas Ritort
- Acompanyament en la qüotidianitat, mediació de conflictes, suport a l'autonomia, intervenció i contenció emocional, planificació i execució d'activitats esportives i d'oci, PTI's, tutorització. Amb noies adolescents d'entre 12 i 17 anys.

2009-10 **Tècnica educativa** **Cerdanyola-Ripollet**
Creu Roja
- Planificació i execució d'activitas per la integració als barris de Ripollet-Cerdanyola: pilates, pati obert, català, etc.

2009-10 **Formadora** **Montcada i Reixac**
Creu Roja
- Curs de monitors i monitores de lleure infantil i juvenil.

2009 **Directora de lleure**
La Gresca
- Coordinadora del casal d'estiu a l'escola Martinet (Escola lliure), i les colònies de la Gresca.

2008-09 **Directora de lleure**
La Gresca
- Coordinadora de les activitats extraescolars de l'escola Tiana.

FORMACIÓ

2005-2010 Diplomatura d'**Educació Social**
2018 Curs d'extensió universitària: Tècnica en **Conductes Addictives**
2013-2015 Post-grau de **Wellness**, Esport i Salut per a la dona
2010 Post-grau en **Teràpia Familiar Sistèmica** (50h, en curs)
2016-2019 Grau de **Psicologia** (en curs)

COMPETÈNCIES
- Organització
- Flexibilitat
- Creativitat
- Implicació

IDIOMES
- Català: D
- Castellà: C
- Anglès: B1

INFORMÀTICA
- Acreditació de competències bàsiques en tecnologies de la comunicació i la informació.
- Gestió d'un blog professional.
- Domini del *Pack* Office.

ALTRES:
- Permís de conduir Carnet B
- I vehicle propi
- Disponibilitat immediata
- Disponibilitat de tardes, caps de setmana i festius.
- Possibilitat de facturar