

# HOMES OBERTS

5a edició - 2024-25



# HOMES OBERTS

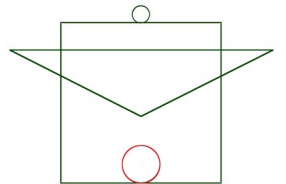
És un projecte d'acompanyament terapèutic i pedagògic que convida a tots els homes a fer una mirada interna i revisar les idees, les relacions i les accions que realitzem a les nostres vides només pel fet de ser homes.

És un espai de confiança per explorar conjuntament i compartir tot allò que ja no ens serveix de la nostra masculinitat hegemònica.

És un espai de seguretat per redescobrir-nos com a homes, on cadascú pugui ser ell mateix, sense estereotips ni màscares.

És un espai per sanar col·lectivament les ferides que portem dins nostre.

És un espai per prendre més responsabilitat, més llibertat i més consciència en les accions que realitzem al món.



## Amb quina metodologia treballarem?

Durant tot l'any, revisarem les nostres creences i les nostres vivències, aprofundirem en allò que sentim i ens reconnectarem amb el nostre cos i la nostra sexualitat.

Introduïrem nocions de teoria històriques, mitològiques, científiques i filosòfiques per ubicar-nos millor en el nostre viatge col·lectiu.

Realitzarem dinàmiques de grup, teràpia Gestalt, meditacions guiades, treball corporal i rituals per tal de realitzar un treball essencialment basat en l'experiència.



## Com està estructurat el curs?

El curs anual constarà de **tres trimestres** amb dos residencials: un al maig i un altre al novembre.

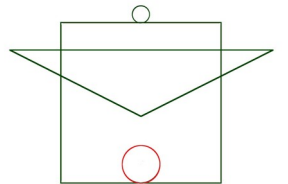
En el primer trimestre ens centrarem més en les **creences i idees** que tenim forjades. També revisarem les nostres **vivències**, centrant-nos en la nostra biografia.

En el segon trimestre ens centrarem més en la nostra **herència familiar i social**, així com el nostre món relacional. Explorarem també els nostres privilegis socials que tenim com a homes. En aquesta part realitzarem un residencial.

En el tercer trimestre posarem atenció en com vivim la nostra **sexualitat** i la nostra seducció, i la relació que tenim amb el nostre **cos**. En aquesta part, realitzarem un residencial final per tancar el viatge realitzat.

Farem trobades els dimecres de cada dues setmanes de 18h a 21h a l'Espai Obert Empordà de Figueres.

La realització de totes les sessions de l'any i dels dos residencials convalida el primer any de formació de Teràpia Gestalt a l'Espai Obert Empordà.



Descripció de cada trimestre:

### *Creences i vivències - (Octubre - Novembre - Desembre)*

Revisarem **quines creences tenim** sobre com hem d'actuar per ser considerats homes en societat. Quines demandes o **mandats socials** tenim com a homes que som. Revisarem la nostra **relació amb el poder, la nostra relació amb l'amor i la nostra relació amb la violència**. Actualitzarem el nostre sistema de creences discernint aquelles idees que ja no ens fan bé o no ens serveixen. Treballarem amb la nostra **biografia emocional** indagant en com hem creat la nostra identitat pròpia com a homes.

### *Relacions i emocions - (Gener - Febrer - Març)*

Ens centrarem en com són **les relacions amb altres homes**, en el camp de l'amistat, de la feina i també dins de **la família**. Com ha sigut **la relació amb el meu pare**, amb els meus avis, i amb els meus germans. Reconnectarem amb aquelles parts nostres que hem hagut d'amagar per formar part de la nostra família i de la nostra societat. **Sanarem conjuntament ferides** que hàgim rebut del món patriarcal on vivim. Mirarem els nostres **privilegis socials només pel fet de ser homes** dins la nostra societat patriarcal.

### *Sexualitat i cos - (Abril - Maig - Juny)*

Indagarem en **com vivim la nostra sexualitat** i com exercim la nostra seducció. Compartirem els problemes o dificultats que tinguem per tal de viure **una sexualitat més plena i més connectada** amb nosaltres mateixos i amb el nostre cos. Treballarem per **unificar emoció i instint**, revisant què ens passa amb la **tendresa**. Revisarem la nostra herència cultural i el món de la pornografia per entendre part dels nostres bloquejos. **Reconnectarem amb el nostre cos i amb la nostra energia sexual**, respectant més a les altres persones i a nosaltres mateixos.

Els **objectius** d' HOMES OBERTS es centren en:

**Coneixe'ns millor** a nosaltres mateixos.

Ser conscients de l'**impacte que el llinatge familiar** ha tingut en nosaltres.

**Deconstruir la masculinitat hegemònica** imposada per la nostra societat.

**Sanar conjuntament ferides** viscudes dins la nostra societat patriarcal.

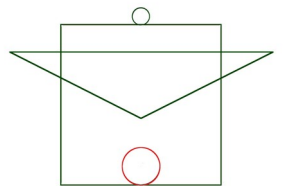
**Sentir** i identificar millor **les nostres emocions** i obrir-nos a sentir-les.

**Connectar amb el nostre cos** d'una manera profunda.

Ampliar les nostres nocions sobre **gènere** i ser més conscients dels nostres **privilegis socials**.

**Millorar** la nostre contacte amb els altres i **les nostres relacions**

Viure una **sexualitat més profunda i respectuosa** amb nosaltres mateixos i amb els altres.



## A qui va dirigit?

El curs està **dirigit a qualsevol home**, de qualsevol procedència, color de pell o orientació sexual.

També va destinat a tots aquells **professionals o estudiants** de l'àmbit de la salut, de la docència o del món social que vulguin aprofundir en temes de gènere i antropologia, i alhora fer una revisió transformadora de sí mateixos.



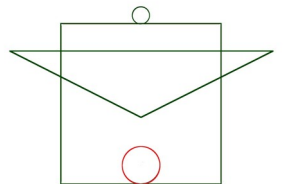
## Quin és el preu?

El preu del curs serà de **65€ al mes**. Si ets estudiant de les formacions de l'EOE el preu serà de 60€.  
(El cost de l'estada dels dos residencials no està inclòs en la mensualitat).

Si pagues tot l'any sencer tindràs un **descompte del 5%**.

Es pagarà una **matrícula de 50€ per reservar** la plaça a mode d'inscripció que es descomptaran del primer residencial

Inscriu-te al mail: [info@espaiobertemporda.org](mailto:info@espaiobertemporda.org)



## Calendari i descripció del que es farà cada dia del curs:

### *Creences i vivències - (Octubre - Novembre - Desembre)*

Dimecres 16 octubre: Presentació - Què vol dir *ser un home*?

Dimecres 30 octubre: La meva relació amb el poder

Dimecres 13 novembre: La meva relació amb l'amor

Dimecres 27 novembre: La meva relació amb la violència.

Dimecres 4 desembre: L'abús de poder

Dimecres 11 desembre: El meu pare

### *Relacions i emocions - (Gener - Febrer - Març)*

Dimecres 15 gener: Els meus avis, el llinatge

Dimecres 29 gener: Genograma familiar

Dimecres 12 febrer: Els privilegis socials

Dimecres 26 febrer: Les dones

7-8-9 març: 1<sup>r</sup> Residencial

Dimecres 12 març: Dinàmica d'integració

Dimecres 26 març: Relacions sexo-afectives

### *Sexualitat i cos - (Abril - Maig - Juny)*

Dimecres 9 abril: Sexualitat masculina

Dimecres 30 abril: Reconnexió emoció i instint

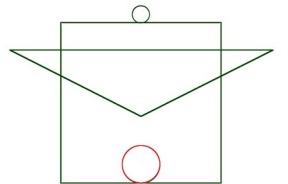
Dimecres 14 maig: La relació amb el cos

23-24-25 maig: 2<sup>n</sup> Residencial

Dimecres 28 maig: Dinàmica d'integració

Dimecres 11 juny: La tendresa

Dimecres 25 juny: Dinàmica final





Especialment en aquest viatge que començarem **és molt important i valorem molt el compromís** i la decisió de participar en un mínim del 80% de totes les sessions i assistir als dos residencials.

Part de la riquesa d'aquest grup és la implicació que li posem cadascú.

Durant el curs es podrà **realitzar una tutoria individual** voluntària i gratuïta per aprofundir en el moment individual o grupal que estigueu.

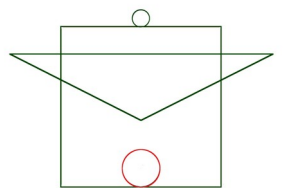
El tutor del curs serà en **Roger Solernou**, qui us acompanyarà a totes les sessions i en els residencials.

Durant tot el curs vindran **diferents professionals** a dinamitzar diverses sessions del curs i alguns d'ells ens acompanyaran en els residencials. Els col·laboradors són:

**Quim Ribot** - director de l'Espai Obert Empordà

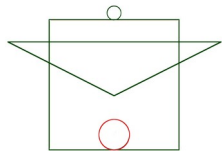
**Nando Carnero** - psicòleg especialitzat en treball amb homes.

**Cristian Calvo** - terapeuta gestalt, terapeuta corporal i docent de dansa



Ara més que mai, t'animem a participar en aquest viatge col·lectiu davant l'emergent necessitat social que tenim els homes de revisar-nos i transformar-nos conjuntament!

Preparat per al viatge?



HOMES OBERTS

