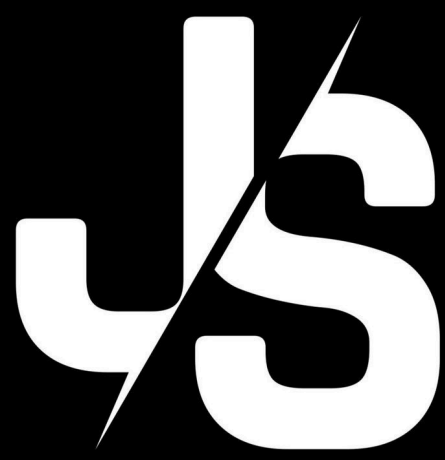
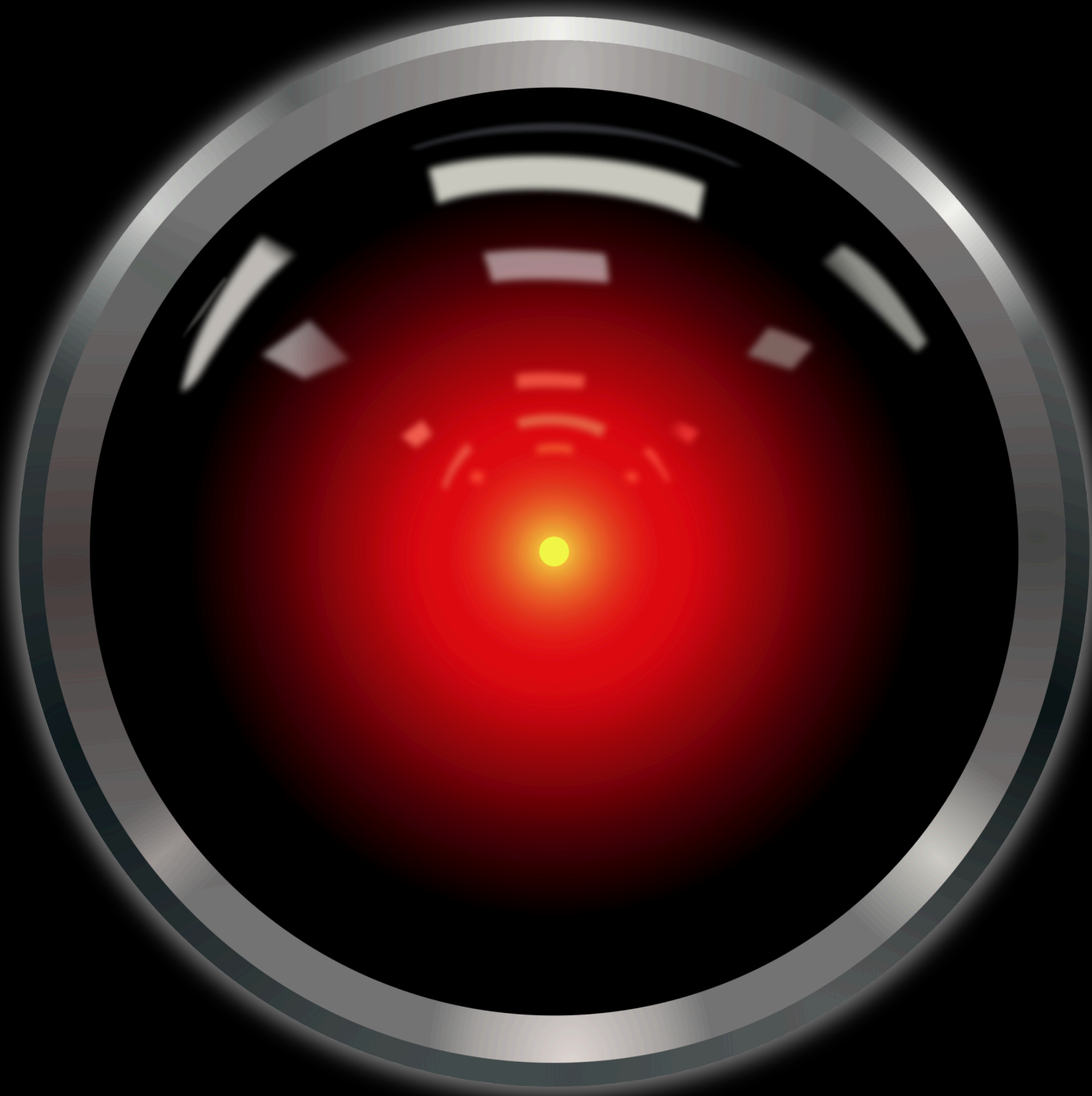




CINECOACH



MEMENTO
CINEMA



Mòdul 1: Els Orígens

Què queda del nen que vam ser?

La descoberta del cinema

- Les primeres pel·lícules.
- El cinema com a experiència emocional.
- Quan les pel·lícules deixen de ser entreteniment i es converteixen en records.

La imaginació i l'aventura

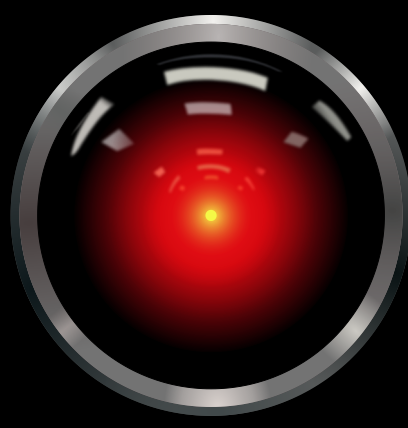
- El món que descobrim a través de les històries.
- L'aventura com a forma d'aprendre i créixer.
- El desig de formar part d'un altre món.

La por i la fascinació

- Les primeres pors cinematogràfiques.
- Allò que ens espanta i allò que ens atrau.
- Com les imatges poden quedar associades a la nostra memòria.

L'amistat i el sentiment de pertinença

- Els grups d'amics.
- La necessitat de formar part d'alguna cosa.
- El cinema com a espai compartit.



Mòdul 1: Els Orígens

Què queda del nen que vam ser?

L'amistat i el sentiment de pertinença

- Els grups d'amics.
- La necessitat de formar part d'alguna cosa.
- El cinema com a espai compartit.

La família i les arrels

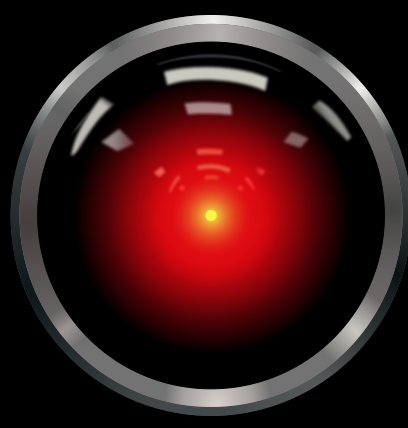
- Els vincles familiars.
- El record de la infància.
- Allò que heretem i allò que construïm.

La pèrdua de la innocència

- El moment en què descobrim que créixer també significa perdre.
- El pas de la infància a una nova mirada sobre el món.

Pel·lícules de referència:

Star Wars · Blade Runner · E.T, el Extraterrestre · Los Cazafantasmas · Gremlins · Los Goonies · Regreso al Futuro · Dentro del Laberinto · Cinema Paradiso · El Gran Azul



Mòdul 2: La Transformació

Quan deixem de ser qui érem?

Créixer i canviar

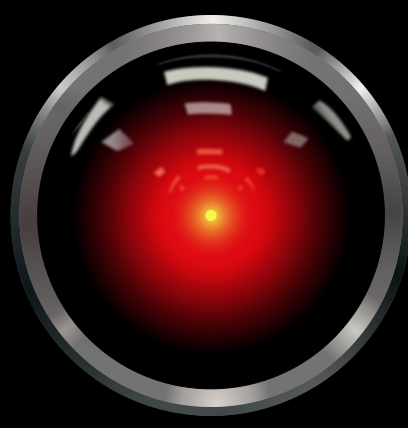
- El final de la infància.
- La descoberta d'una identitat pròpia.
- El conflicte entre qui érem i qui comencem a ser.

La identitat

- Qui sóc?
- Com em veuen els altres?
- La diferència entre la identitat que ens assignen i la que construïm.

Les expectatives

- Família, societat, amistats i models d'èxit.
- Els papers que assumim.
- La pressió per encaixar.



Mòdul 2: La Transformació

Quan deixem de ser qui érem?

La ruptura

- Quan comencem a qüestionar allò que ens han ensenyat.
- Rebel·lia, inconformisme i necessitat de llibertat.
- Trencar amb els models establerts.

El costat fosc

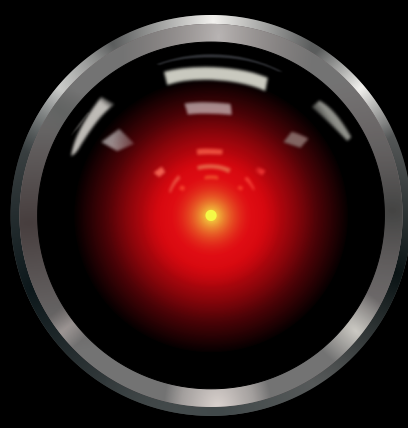
- La por, la ràbia i les contradiccions.
- Allò que no volem mostrar als altres.
- L'ombra com a part de la nostra identitat.

Escollir qui volem ser

- La transformació com a procés.
- Prendre decisions.
- Construir una identitat pròpia.

Pel·lícules de referència:

Eduardo Manostijeras · Parque Jurásico · La Lista de Schindler · Forrest Gump · Pulp Fiction · Seven · Trainspotting · Carretera Perdida · El Club de la Lucha · Matrix



Mòdul 3: La Recerca

Què estic buscant realment?

Buscar el nostre lloc

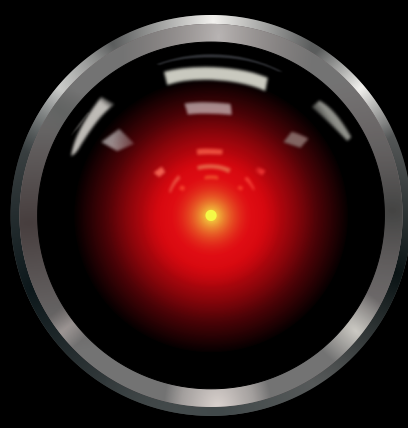
- La sensació de no encaixar.
- La necessitat de trobar un lloc al món.
- La construcció del propi camí.

El desig

- Què volem?
- Què pensem que necessitem?
- Desig, ambició i frustració.

L'amor i la connexió

- La necessitat de trobar els altres.
- Soledat i companyia.
- Les relacions com a espai de descoberta personal.



Mòdul 3: La Recerca

Què estic buscant realment?

Els somnis

- Allò que imaginem que serà la nostra vida.
- Expectatives i realitat.
- El conflicte entre el que volem i el que tenim.

El fracàs i la frustració

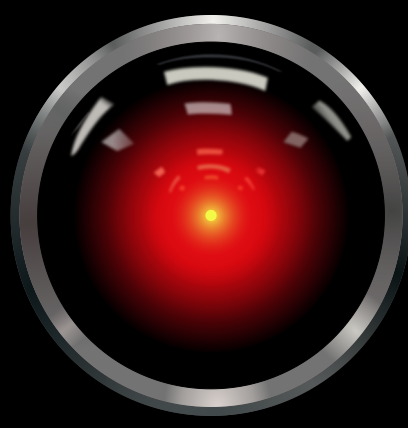
- Quan les coses no surten com esperàvem.
- Acceptar els límits.
- Aprendre dels errors.

El viatge

- El viatge exterior com a metàfora del viatge interior.
- Perdre's per poder trobar-se.
- La recerca com a procés, no només com a destinació.

Pel·lícules de referència:

Deseando Amar · Requiem por un Sueño · Amélie · El Señor de los Anillos · El Pianista · Big Fish · Lost in Translation · Olvídate de mi · El Laberinto del Fauno · Pequeña Miss Sunshine



Mòdul 4: La Crisi

Què passa quan la vida que tenim ja no ens representa?

Quan el guió es trenca

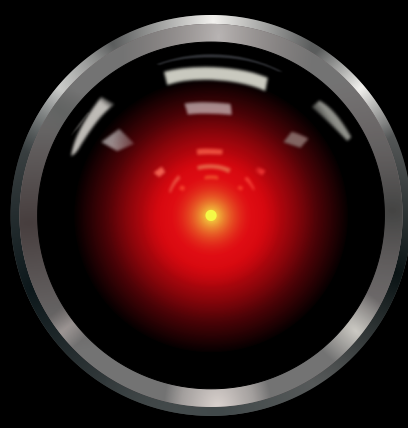
- La distància entre la vida imaginada i la vida real.
- Pèrdues, fracassos i decepcions.
- Quan allò que funcionava deixa de funcionar.

La pressió per arribar a tot

- Èxit i exigència.
- Productivitat i perfeccionisme.
- La necessitat de demostrar que podem amb tot.

El control

- La necessitat de controlar la nostra vida.
- Què passa quan perdem el control?
- Acceptar la incertesa.



Mòdul 4: La Crisi

Què passa quan la vida que tenim ja no ens representa?

Les emocions difícils

- Por, tristesa, ràbia, frustració i solitud.
- Aprendre a reconèixer-les.
- No convertir immediatament el dolor en una lliçó.

Les relacions i la crisi

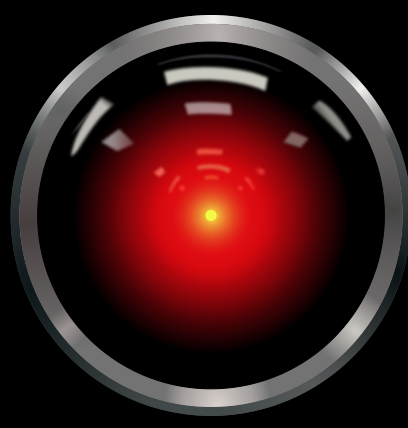
- Dependència, distància i pèrdua.
- La necessitat de sentir-nos connectats.
- Què passa quan una relació deixa de sostenir-nos?

Reconstruir-se

- Acceptar que la vida pot canviar.
- Recuperar allò essencial.
- Escriure un nou guió.

Pel·lícules de referència:

Cisne Negro · El Árbol de la Vida · Her · Interstellar · Whiplash · Mad Max: Furia en la Carretera · Del Revés · La La Land · Joker · Parásitos



Mòdul 5: La Reflexió

Què queda quan mirem enrere?

Mirar enrere

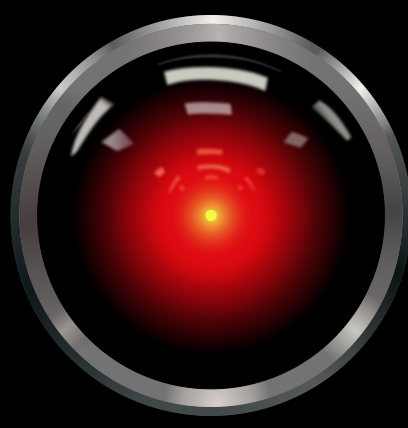
- La vida com una successió d'etapes.
- Records, persones i moments.
- Què recordem i què oblidem?

El temps

- La consciència del pas del temps.
- Allò que no podem recuperar.
- Aprendre a estar en el present.

La memòria

- Com construïm els nostres records.
- Les persones que formen part de la nostra història.
- El cinema com a arxiu emocional.



Mòdul 5: La Reflexió

Què queda quan mirem enrere?

Acceptar qui som

- Les diferents versions de nosaltres mateixos.
- El passat no com una càrrega sinó com una part de la nostra història.
- Acceptació i reconciliació amb un mateix.

Què significa viure bé?

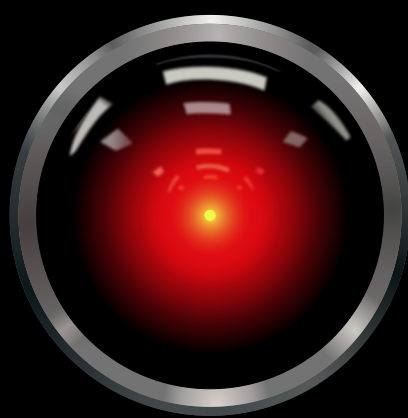
- Èxit, felicitat i sentit.
- Les coses que realment tenen valor.
- Una vida significativa més enllà de les expectatives.

El llegendat

- Què deixem en els altres?
- Què volem conservar?
- Quina història volem explicar de nosaltres mateixos?

Pel·lícules de referència:

El Padre · Nomadland · Dune · Todo a la vez en todas partes · Vidas Pasadas · Perfect Days · Pobres Criaturas · Sirat · Hamnet · La Odisea



CONTACTE



JS PRODUCTIONS

Jordi Sardiña

652 10 99 76

coachingandcinema@gmail.com