



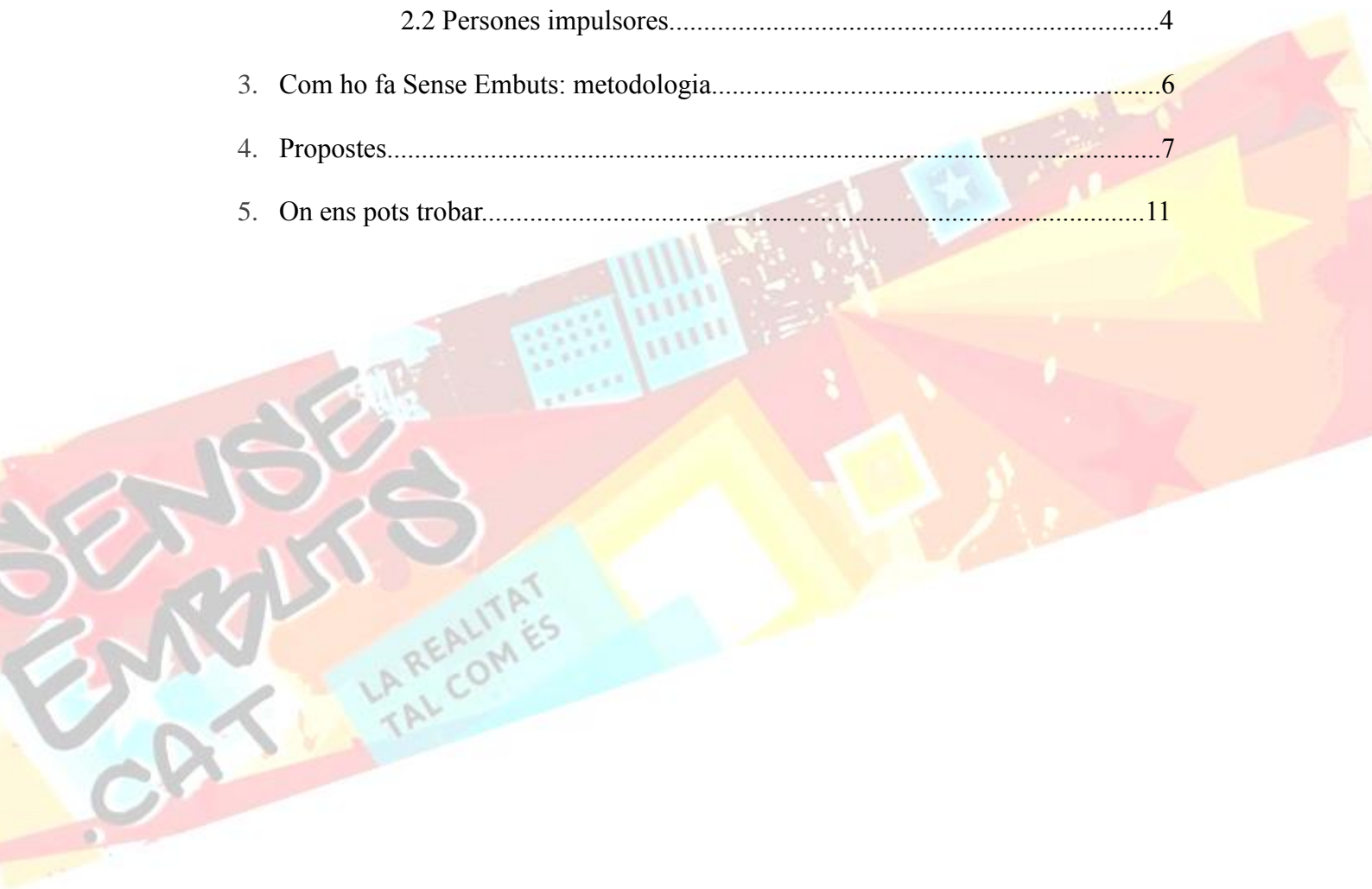
TALLERS SENSE EMBUTS

Treballem pel benestar i la felicitat del nostre jovent i les seves famílies.



INDEX

1. Presentació.....	3
2. El projecte i les persones impulsores.....	4
2.1 El projecte.....	4
2.2 Persones impulsores.....	4
3. Com ho fa Sense Embuts: metodologia.....	6
4. Propostes.....	7
5. On ens pots trobar.....	11





1- PRESENTACIÓ

Una gran part del jovent passa per moments durs, plens de confusió i amb dificultats per passar de la infància a l'adultesa. Per això, es dissenya un projecte anomenat "Sense embuts".

Sense Embuts és un projecte que té com a objectiu el **benestar i la felicitat del nostre jovent oferint espais d'autoconeixement i autoestima, per això** ofereix un espai lliure, segur, confidencial i gratuït al jovent de la província de Lleida oferint aprenentatges útils per al seu propi benestar.

Sense Embuts està funcionant a la ciutat de Lleida i tenim interès en portar el projecte allà on sigui necessari. Conjuntament trobarem la manera de fer-ho possible.

L'objectiu principal de Sense Embuts és arribar al **màxim de joves possible** i amb la vostra **ajuda** ho podrem **fer possible**.

Us hi animeu?



2- EL PROJECTE I LES PERSONES IMPULSORES

2.1 El projecte

Sense Embuts neix de la proposta d'en Daniel Gabarró amb l'objectiu d'ajudar al jovent a ser feliç.

Sense embuts ofereix **eines de creixement personal, pràctiques i de qualitat a nois i noies d'entre 12 i 22 anys** de la ciutat de Lleida i comarques, en un **espai lliure, segur, confidencial i gratuït**.

2.2 Persones impulsores



El **Daniel Gabarró** va impulsar inicialment el projecte. És mestre, psicopedagog, diplomat en administració i gestió d'empreses i expert en PNL. Fa anys que acompanya a centenars de persones en cursos d'autoconeixement per viure en plenitud. Col·laborador habitual dels programes de Catalunya Ràdio "L'Ofici de viure" i "L'ofici d'educar", entre d'altres.

La **Laura Cortés** és la persona responsable de la direcció del projecte. Ella és Animadora Sociocultural, Educadora social i Agent d'Igualtat d'Oportunitats entre homes i dones; a més, té una gran experiència amb joves. És l'única persona amb contracte laboral en el marc del projecte i la seva missió és garantir la qualitat del mateix.





La



Montserrat Dejuan, és la persona responsable de la comissió de tresoreria del projecte. Perit mercantil i dedicada professionalment a la producció de programes informatius per a la televisió.

Ella és la persona amb què estareu en contacte per tot el que faci referència a la facturació.

A més, hi ha unes **seixantena de persones adultes** que donen suport al projecte **voluntàriament** i que s'hi implica en temes diversos: comptabilitat, consell rector, professorat, relació amb la premsa, comunicació, suport a les famílies...



3. COM HO FA SENSE EMBUTS: METODOLOGIA

1. Ajuda a ser unes **persones autònomes**.
- 2.- Fomenta el desenvolupament de les seves **potencialitats**.
3. Ensenya a **pensar** al jovent per si mateix.
4. Proporciona **eines pràctiques** com la reflexió i l'autoobservació per produir **resultats concrets que es puguin comprovar**.
5. Convida al jovent a fer-se **responsable de la seva pròpia vida**.
6. Cerca la **salut integral** buscant l'equilibri entre **cos-ment-esperit**. Sempre a partir de l'autovaloració i l'amor a un mateix o a una mateixa.



4. PROPOSTES

IMPORTANT: aquest és un **pressupost orientatiu**

Recordeu que el tema econòmic no serà un problema.

Com a pressupost, hem pensat en quatre opcions:

OPCIÓ A: TALLER SENSE EMBUTS

Realització d'un **taller d'una hora i mitja de durada té un cost de 150 euros**, cada taller annex tindria un cost de 100 euros.

Hi ha diferents tallers a escollir:

1. L'amor.
2. La felicitat.
3. La gestió de les emocions.
4. La llibertat.
5. L'èxit.

Pel que fa al desplaçament, cada quilòmetre té un valor de 23 cèntims on s'hi inclou el combustible i l'amortització del vehicle.

OPCIÓ B: JORNADA SENSE EMBUTS

Seguint amb la idea de la primera opció, podem fer una mena de jornada de tot un matí/tarda amb l'ajuda de l'equip professional del centre.

Les activitats que hauria de realitzar l'equip professional del centre van acompanyades d'una guia didàctica molt senzilla i útil.

Aquesta opció consisteix en realitzar un taller de Sense Embuts a un, dos o tres grups, però distribuït de la següent manera:



Grup 1:

- Visualització d'una pel·lícula amb l'equip de professionals del centre.
- Activitat artística respecte les idees claus de dita pel·lícula (a través del disseny d'un cartell) amb un/a professional del centre (recomanem que sigui la persona que dugui a terme l'assignatura de plàstica o activitats similars).
- Taller Sense Embuts.

Grup 2:

- Taller Sense Embuts.
- Visualització d'una pel·lícula amb l'equip professional del centre.
- Activitat artística respecte les idees claus de dita pel·lícula. (a través del disseny d'un cartell) amb un/a professional del centre (recomanem que sigui la persona que dugui a terme l'assignatura de plàstica o activitat similar).

Grup 3:

- Visualització d'una pel·lícula amb l'equip professional del centre.
- Taller Sense Embuts.
- Activitat artística respecte les idees claus de dita pel·lícula. (a través del disseny d'un cartell) amb un/a professional del centre (recomanem que sigui la persona que dugui a terme l'assignatura de plàstica o activitat similar).

La visualització de la pel·lícula tindria una durada de dues hores aproximadament, el disseny dels cartells seria d'una hora i el taller de Sense Embuts seria d'una hora i mitja de durada. **La jornada seria d'una durada final de 5 hores de treball aproximadament.** Els horaris d'aquestes activitats es poden adaptar a l'horari del centre sense cap problema.

El cost seria el mateix: un sol taller tindria un cost de 150 euros, cada taller annex tindria un cost de 100 euros. Si realitzem un total de tres tallers, estariem parlant d'un cost de **350 euros.**



Pel que fa al desplaçament, cada quilòmetre té un valor de 23 cèntims on s'hi inclou el combustible i l'amortització del vehicle.

Quant a les dietes, el cost és de 6 euros l'esmorzar i 12 euros el dinar per persona. En aquesta opció, assistiria una persona de Sense Embuts.

OPCIÓ C: JORNADA PRÀCTICA SENSE EMBUTS

Realització d'un **taller/conferència d'una hora o hora i mitja de durada**. A continuació, realització **tres tallers simultanis** (1 hora aprox.) perquè la pròpia persona pugui escollir lliurement. Aquests tallers serien diferents: teatre, dansa, cine-fòrum, ioga, art, etc. Per concloure, realitzaríem unes conclusions.

La conferència tindria un cost de 150 euros, i cada taller annex tindria un cost de 100 euros. Si realitzem una conferència i tres tallers simultanis estariem parlant d'un cost de **450 euros per una jornada de 4 hores aproximadament**.

Cal dir que el nombre de persones òptim a cada taller és de 15-20 persones.

Pel que fa al desplaçament, cada quilòmetre té un valor de 23 cèntims on s'hi inclou el combustible i l'amortització del vehicle.

Quant a les dietes, el cost és de 6 euros l'esmorzar i 11 euros el dinar per persona. En aquesta opció, assistirien un total de 3-4 persones de Sense Embuts.

Quant al material, dependrà del taller que s'esculli.



OPCIÓ D: A TOPE SENSE EMBUTS

Aquesta opció és la que ofereix un **treball personal profund** i, per tant, una **transformació** important per la persona que assisteix a totes les sessions.

Una sessió d'autoconeixement d'una hora i mitja de durada té un preu de 150 euros.

En el cas que durant el mateix dia volguessiu realitzar més sessions, el preu per cada sessió extra és de 100 euros.

Per tant, realitzar una formació de **8 sessions** (una cada semana) per a un grup, sortiria per **1200 euros en total**, però si ho fem a dos grups seria un total de 2000 euros.

Pel que fa al desplaçament, cada quilòmetre té un valor de 23 cèntims on s'hi inclou el combustible i l'amortització del vehicle.

Quant a dietes, el cost és de 6 euros l'esmorzar i 12 euros el dinar per persona. En aquesta opció, assistiria una persona de Sense Embuts.



5. ON ENS POTS TROBAR?

- Pàgina web: www.senseembuts.cat
- Bloc: <http://senseembutslleida.blogspot.com.es/>
- Xarxes socials: Facebook, Twitter.
- Adreça de correu electrònic: info@senseembuts.cat
- Telèfon contacte: 693 84 99 37

