



SPECIAL

SENSE EMBUTS

PER A JOVES ESPECIALS

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



INDEX

1. Presentació.....	3
2. El cost dels tallers.....	4
3. El transport.....	4
4. Últims detalls.....	4
5. Proposta de tallers.....	5
5.1 Tallers específics.....	5
5.2 Blocs de tallers.....	8
6. On ens pots trobar.....	11



1. PRESENTACIÓ

Laura Cortés (1985). Es dedica a **acompanyar el jovent a descobrir el món i a descobrir-se a si mateix/a amb l'objectiu de ser més feliç.** L'adolescència és una època difícil, plena de canvis i transformacions, i més quan parlem de joves amb capacitats diverses, per això, és vital **acompanyar** no només el jovent, sinó també **a totes les persones que estan al voltant: família, professorat, educadors/es, etc.**

Ella és **Animadora Sociocultural, Educadora social i Agent d'Igualtat** d'oportunitats entre homes i dones; a més, té una **gran experiència amb joves**, especialment amb **joves en risc d'exclusió social i amb necessitats educatives especials.** A més, ha sigut vicepresidenta de l'associació LIKA durant més de cinc anys (LIKA és una entitat sense ànim de lucre que té com a objectiu sensibilitzar i prevenir a la població, en concret al jovent, de les relacions abusives, el masclisme i la violència).

Actualment és la **directora del projecte Sense Embuts**, un projecte que té com a finalitat **proporcionar estratègies d'autoconeixement i creixement personal al jovent de la ciutat de Lleida oferint un espai lliure, segur, confidencial i gratuït** on es parlen temes que preocupen als i les joves: la llibertat, l'èxit, l'amor, la responsabilitat, les relacions socials, etc. En aquest projecte treballa amb en Daniel Gabarró i més d'una seixantena de persones voluntàries.



2. EL COST DELS TALLERS

El cost dels tallers que proposem a continuació és de 150 euros.

La durada del taller és d'una hora i mitja aproximadament.

A aquest cost se li haurà d'afegir el transport.

En el cas que es contractés més d'un taller en un dia, s'hauria d'afegir, si cal, la dieta (11 euros pel menú).

3. EL TRANSPORT

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

En el cas de realitzar la xerrada fora de la província de Lleida, es tindrà en compte la possibilitat de viatjar en tren.

4. ÚLTIMS DETALLS

Si us interessa algun dels tallers, només cal que ens posem d'acord en el títol, el públic a què anirà dirigit, el que voleu que les persones assistents obtinguin i els honoraris.

Escriviu a: info@senseembuts.cat on la Laura us atindrà i reservarà la data.

La factura l'emet l'Associació Catalana de Creixement Personal per a Joves i Adolescents Sense Embuts.



5. PROPOSTA DE TALLERS:

Realitzem dues propostes:

La primera és realitzar un taller específic, la segona és caracteritzada per realitzar un bloc de tallers, on el treball i la transformació és molt més profunda.

5.1 Tallers específics:

1. **Com gestionar les nostres emocions.**

- Públic a qui va dirigit: joves amb capacitats diverses.
- Resum de l'objectiu del taller: El taller consisteix en reflexionar sobre l'existència de les pròpies emocions, reconèixer-les i expressar-les d'una manera saludable.
Les emocions no són ni positives ni negatives, serveixen per conèixer-nos i saber-les gestionar és clau per a poder ser feliç.
- Necessitats tècniques: un espai càlid on reflexionar en veu alta i poder dialogar amb les persones assistents, un projector, equip de so i accés a internet.

2. **Èxit i Felicitat.**

- Públic a qui va dirigit: joves amb capacitats diverses.
- Resum de l'objectiu del taller: el taller consisteix en reflexionar sobre què vol dir ser una persona exitosa.
L'objectiu és trencar amb la creença que l'èxit són diners, fama i reconeixement social i parlar de la relació entre èxit i felicitat.



Una persona exitosa és aquella que fa el que fa donant tot el seu màxim i és feliç fent-ho.

Taller dinàmic amb diferents testimonis i que dona eines per a escoltar-nos a nosaltres mateixos/es.

- Necessitats tècniques: un espai càlid on reflexionar en veu alta i poder dialogar amb les persones assistents, un projector, equip de so i accés a internet.

3. Com comunicar-nos millor?

- Públic a qui va dirigit: joves amb capacitats diverses.
- Resum de l'objectiu del taller: el taller consisteix a reflexionar sobre les diferents maneres de comunicar-nos i realitzar un anàlisi de quina és la més saludable i positiva tant per mi com per la resta de persones.
- Necessitats tècniques: un espai càlid on reflexionar en veu alta i poder dialogar amb les persones assistents, un projector, equip de so i accés a internet.

4. Què vol dir estimar?

- Públic a qui va dirigit: joves amb capacitats diverses.
- Resum de l'objectiu del taller: estimar vol dir voler el millor per l'altra persona i per tu, per tant no és un sentiment, sinó una decisió.

L'amor no té res a veure amb necessitat, l'amor té a veure amb la felicitat.

Conèixer la diferència entre enamorament i amor és clau.



- Necessitats tècniques: un espai càlid on reflexionar en veu alta i poder dialogar amb les persones assistents, un projector, equip de so i accés a internet.





5.2 Bloc de tallers:

1. **Tabús a la llum**

- Públic a qui va dirigit: joves amb capacitats diverses.
- Resum de l'objectiu dels tallers: aquest bloc està format per 3 sessions que treballen 3 tabús:
 - a) La mort: l'objectiu és proporcionar un espai on poder comprendre el procés de dol i poder compartir reflexions i creences al voltant de la mort.
 - b) El divorci: sovint les parelles es trenquen, però... com em sento quan es divorcien els meus pares? Mares? I quan em separo jo de la meva parella? Taller per abordar les emocions que es desperten i conèixer la diferència entre enamorament i amor.
 - c) La sexualitat: la sexualitat es inherent a la persona, però segueix sent un tabú i encara més en joves amb capacitats diverses. Aquest és un taller on poder parlar de sexualitat d'una manera natural.
- Necessitats tècniques: un espai càlid on reflexionar en veu alta i poder dialogar amb les persones assistents, un projector, equip de so i accés a internet.

2. **Les 7 eines de l'amor.**

- Públic a qui va dirigit: joves capacitats diverses.
- Resum de l'objectiu dels tallers: aquest bloc està format per 7 sessions. Cada una d'elles treballa una eina de l'amor.

Moltes relacions estan plenes de conflictes perquè no sabem estimar amb saviesa. Confonem, erròniament, l'amor amb un sentiment. I no. L'amor no és



un sentiment, sinó la decisió de refermar el nostre màxim bé i de ser feliços amb la felicitat dels altres.

Les 7 eines de l'amor són concretes, pràctiques i útils.

Inspirades en el llibre del Daniel Gabarró i la Nieves Machín “ Les 7 eines de l'amor”.

- Necessitats tècniques: un espai càlid on reflexionar en veu alta i poder dialogar amb les persones assistents, un projector, equip de so i accés a internet.

3. Antídots per deixar de patir.

- Públic a qui va dirigit: joves amb capacitats diverses.
- Resum de l'objectiu dels tallers: Aquest bloc està format per 8 sessions. Existeixen creences socials que ens fan patir. Aquests tallers ens ajuden a trencar amb aquestes creences amb l'objectiu d'alliberar-nos del patiment. Un patiment inútil que no serveix per a res i que posa en joc la nostra felicitat. Inspirats en el llibre del Daniel Gabarró i la Nieves Machín “21 creences que ens amarguen la vida”.
- Necessitats tècniques: un espai càlid on reflexionar en veu alta i poder dialogar amb les persones assistents, un projector, equip de so i accés a internet.

4. Que vol dir ser un home/una dona de veritat?

- Públic a qui va dirigit: joves amb capacitats diverses.



- Resum de l'objectiu dels tallers: Aquest bloc està format per 4 sessions. Actualment eduquem a nens i nenes de maneres diferents, així entenem diferent que vol dir ser un home i una dona de veritat.

A més, no només existeixen homes i dones, sinó que hi ha un gran ventall de possibilitats.

Creure en aquesta diferència ens fa patir i ens dificulta centrar-nos en el que és important... qui sóc? Qui vull ser? Què vol dir ser una persona de veritat?

- Necessitats tècniques: un espai càlid on reflexionar en veu alta i poder dialogar amb les persones assistents, un projector, equip de so i accés a internet.



6. 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

