



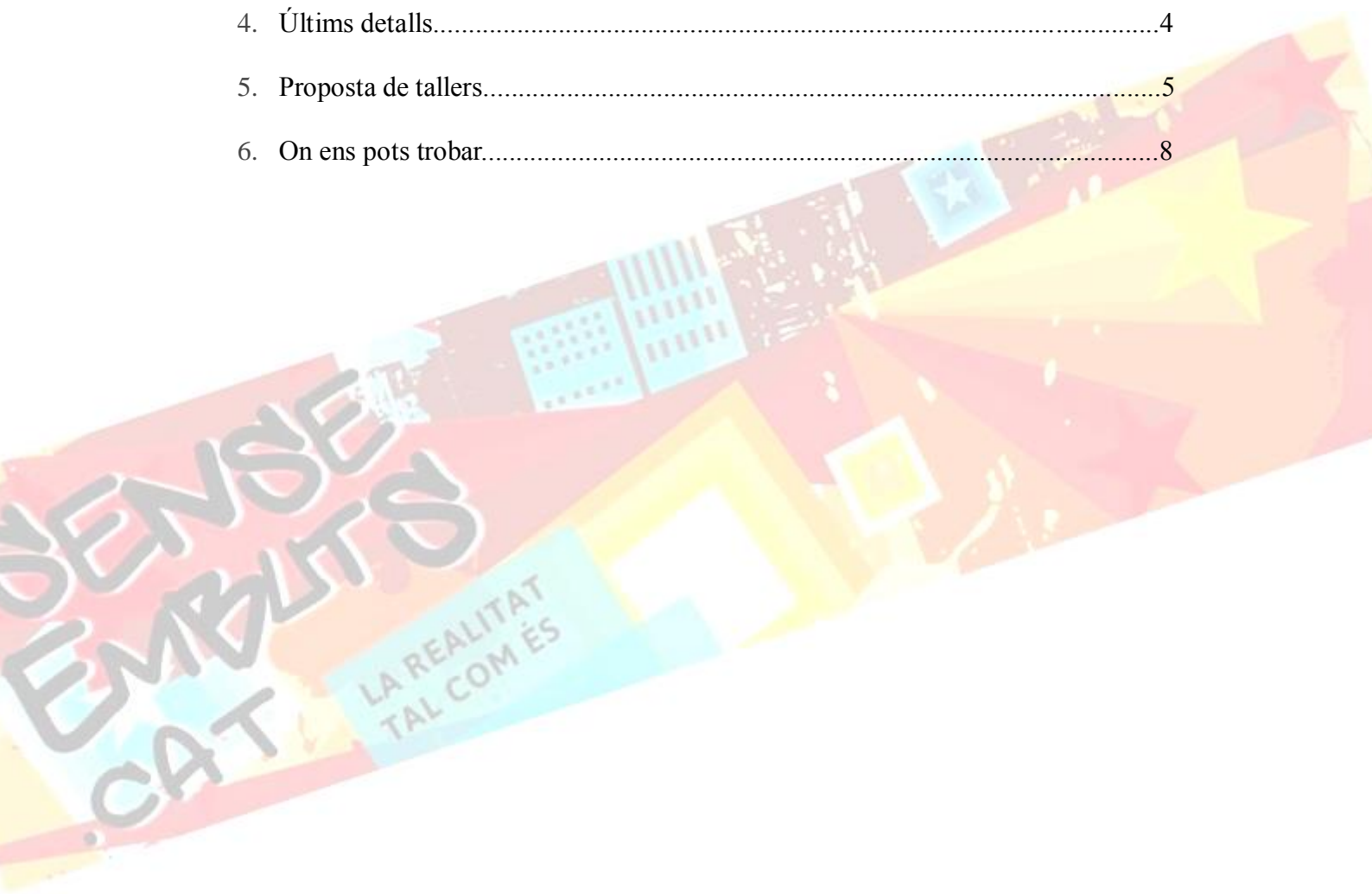
# TALLERS ALUMNAT SECUNDARIA

Treballem pel benestar i la felicitat del nostre jovent.



## INDEX

1. Presentació.....	3
2. El cost dels tallers.....	4
3. El transport.....	4
4. Últims detalls.....	4
5. Proposta de tallers.....	5
6. On ens pots trobar.....	8





## 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, 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 amb una durada de 90 minuts.

És possible adaptar els tallers a 55-60 minuts i el cost seria de 100 euros.

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.

Escriuiu a: [info@senseembuts.cat](mailto: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:

Des de Sense Embuts proposem 4 tallers diferents, encara que si voleu treballar un tema que no aparegui, només cal parlar-ne!

### Tallers específics:

#### 1. Com gestionar les nostres emocions.

- Públic a qui va dirigit: alumnat de secundària.
- Resum de l'objectiu del taller: El taller consisteix a 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. Bullying

- Públic a qui va dirigit: alumnat de secundària.
- Resum de l'objectiu del taller: reflexionarem i realitzarem un anàlisi sobre l'assetjament escolar.  
Què porta a agredir?



Què necessiten les persones que agradeixen? I les persones que pateixen l'assetjament? I les persones espectadores?

Què podem aprendre d'una situació d'assetjament?

No hi ha persones dolentes, hi ha persones poc felices i que s'estimen poc.

En aquest taller realitzarem un anàlisi acurat d'aquest fenomen i proporcionarem eines per a poder erradicar-lo.

- 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. Èxit i Felicitat.

- Públic a qui va dirigit: alumnat de secundària.
- Resum de l'objectiu del taller: el taller consisteix a reflexionar sobre què vol dir ser una persona exitosa. És un taller enfocat sobretot a l'alumnat de 4rt d'ESO i 2n de Batxillerat, ja que té com a finalitat aportar eines per a poder afrontar els canvis de manera positiva i conscient.

L'objectiu del taller 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 dóna 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.



#### 4. Què vol dir estimar de veritat? Descubrim les trapes de les relacions tòxiques.

- Públic a qui va dirigit: alumnat de secundària.
- 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, amor romàntic 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.



## 6. ON ENS POTS TROBAR?

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

