



TALLERS DE COMPETENCIES

per a

JOVES

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
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, 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 de 90 minuts.

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 caracteritza per realitzar un seguit de tallers, on el treball és constant i la transformació molt més profunda.

5.1 Tallers específics:

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

- Públic a qui va dirigit: joves d'entre 12 i 22 anys.
- 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. **Èxit i Felicitat.**

- Públic a qui va dirigit: joves d'entre 12 i 22 anys.
- Resum de l'objectiu del taller: el taller consisteix a 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 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.

3. Bullying

- Públic a qui va dirigit: joves d'entre 12 i 22 anys.
- Resum de l'objectiu del taller: reflexionarem i realitzarem un anàlisi sobre l'assetjament escolar.
Què porta a agredir?
Què necessiten les persones que agredeixen? 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.



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

- Públic a qui va dirigit: joves d'entre 12 i 22 anys.
- 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.



5.2 Bloc de tallers:

1. Gestió emocional

- Públic a qui va dirigit: joves d'entre 12 i 22 anys.

- Resum de l'objectiu dels tallers: aquest bloc té entre 5 i 7 sessions:
 - a) Coneixem les emocions: l'objectiu d'aquesta sessió és poder realitzar un viatge a través de les diferents emocions per tal de començar a conèixer-les i identificar-les a través d'activitats dinàmiques.
 - b) L'alegria: sessió de risoteràpia per tal de viure i comprendre l'emoció de l'alegria. L'alegria apareix quan m'agrada el que està passant en aquest moment. Aprenem a gaudir!
 - c) La ràbia: emoció desagradable que apareix quan el que passa no m'agrada i no vull que passi. Sessió per tal de conèixer i reconèixer la ràbia i poder expressar-la de manera saludable (sense fer-me mal a mi i sense fer mal a la resta de persones).
 - d) La tristesa: emoció que apareix quan tinc la sensació que estic perdent alguna cosa, alguna persona...
És una emoció desagradable però que em dona l'oportunitat de cuidar-me i de tancar dols. Proporcionarem eines per a que aquest procés sigui més conscient
 - e) La por: emoció que apareix quan crec que estic en perill o ho estaré. Sessió on proporcionar eines perquè la por no ens paralizzi.
 - f) La calma: emoció que s'aconsegueix a través de la respiració i la meditació. Sessió per aprendre a calmar els nostres pensaments i connectar amb l'aquí i l'ara a través d'activitats pràctiques, útils, dinàmiques i vivencials.
 - g) Cloenda: sessió d'artteràpia per tal de poder expressar les nostres emocions de manera saludable.



- 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. Tabús a la llum

- Públic a qui va dirigit: joves d'entre 12 i 22 anys.
- Resum de l'objectiu dels tallers: aquest bloc està format per 5 sessions que treballen 5 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) Assetjament escolar: anàlisi del fenomen i que podem aprendre arran d'aquest.
 - c) Abús sexual: anàlisi del fenomen, conèixer indicadors i aprendre eines per a demanar ajuda.
 - d) El suïcidi: actualment a Catalunya moren gairebé el doble de persones per suïcidi que per accident de trànsit, però el silenci envolta aquest fet. Comprendre el suïcidi és clau per a poder prevenir-lo. Taller per a conèixer indicadors de risc i factors resilents.
 - e) 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.
- 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. Estereotips de gènere i les trampes de l'amor romàntic.

- Públic a qui va dirigit: joves d'entre 12 i 22 anys.

- Resum de l'objectiu dels tallers: Aquest bloc està format per 4 sessions.

Actualment eduquem a nens i nenes de maneres diferents i ens relacionem de manera diferent.

A més, ens eduquen en la idea de l'amor romàntic, un mite amb moltes creences errònies que ens provoquen patiment. Durant aquestes sessions qüestionarem aquestes creences i en crearem de noves, més saludables i que ens apropen a la felicitat.

- 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

