



# **GESTIO EMOCIONAL durant la PANDEMIA**

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 GESTIONEM LES EMOCIONS DURANT LA PÀNDEMIA.....	5
5.1 Proposta 1: Treballem les emocions durant la pandèmia.....	6
5.2 Proposta 2: Treballem les emocions a través de l'art.....	6
5.3 Espai per a famílies.....	7
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.**

A més, ens trobem actualment en **una situació que evidencia encara més les necessitats de l'adolescent.**

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 quarantena de persones voluntàries.



## **2. EL COST DELS TALLERS**

A continuació realitzem diferents propostes d'intervenció. A cada una d'elles s'especificarà la durada i el cost dels tallers.

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](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. GESTIONEM LES EMOCIONS DURANT LA PANDÈMIA:**

En els darrers mesos hem viscut i **estem vivint una situació excepcional**, estem vivint una pandèmia. Durant tot aquest temps hem pogut sentir incertesa, por, preocupació, estrès... però també alegria, tranquil·litat, connexió...

La tornada al centre educatiu després de 6 mesos també serà amb unes característiques excepcionals i **Sense Embuts us vol recolzar** per tal de convertir aquesta tornada en una oportunitat per aprendre.

Cada persona (alumnes, professionals, famílies...) ha viscut aquesta situació d'una manera diferent però totes elles igual de lícites, vàlides i importants.

Sense Embuts vol oferir la possibilitat de realitzar tres propostes d'intervenció, dues dirigides a l'alumnat i una a les famílies.

**La primera proposta** consisteix en la realització **un taller de gestió i expressió emocional** per a l'alumnat. L'objectiu d'aquest taller serà identificar les emocions, comprendre-les i aprendre a expressar-les de manera saludable. **Les persones que aconseguen una bona gestió emocional són persones més felices independentment de les situacions que els toqui viure.**

**La segona proposta** consisteix en un conjunt de **2 tallers**. En aquests dos tallers s'utilitzarà **l'art com a eina principal** per a poder expressar les nostres emocions, identificar-les i comprendre-les. **L'art (pintura, música, dansa...)** és una eina magnífica per poder expressar el que hi ha dins nostre i donar la possibilitat de **compartir-ho** amb la resta de companys i companyes, aprenent de manera conjunta potenciant a la vegada valors com l'empatia, el respecte i la tolerància.

**La tercera proposta** consisteix a oferir **un espai per a famílies**. Cada família ha viscut la pandèmia de diferents maneres i oferir un espai segur **on poder compartir el que sentim, el que ens preocupa, etc. amb l'acompanyament d'una persona experta**



que proporcionarà eines de gestió emocional i de sosteniment als fills i filles pot ser molt útil.

### **5.1 Proposta 1- Treballem les emocions durant la pandèmia:**

El taller que proposem a continuació té una durada de 90 minuts i un cost de 150 euros.

És possible adaptar l'horari a 60 minuts amb un cost de 100 euros.

El taller consisteix a reflexionar sobre l'existència de les pròpies emocions, reconèixer-les i expressar-les d'una manera saludable **a través de dinàmiques i jocs divertits.**

Existeixen 5 emocions bàsiques: l'alegria, la tristesa, la por, la ràbia i la calma (algunes persones afegeixen també la sorpresa o el fastig). Totes les altres emocions vénen d'aquestes anomenades bàsiques.

Les emocions no són ni positives ni negatives, **serveixen per conèixer-nos** i saber-les gestionar és clau per a poder ser feliç. Davant d'una mateixa situació, cada persona la viu d'una manera diferent i la sent diferent, això vol dir que les emocions no van lligades a la situació, sinó que vénen de dins nostre i precisament aquest és el treball que convidarem a fer. **Mirar les emocions que sentim per comprendre'ns i coneixents més a nosaltres mateix, només així podrem arribar a estimar-nos.**

Cal afegir que és completament natural que en la situació en què ens trobem, la gestió emocional sigui quelcom més complex, però per aquest mateix motiu, és també una gran oportunitat per aprendre.

### **5.2 Proposta 2- Treballem les emocions a través de l'art:**

Els tallers que proposem a continuació tenen una durada de 90 minuts cada un i un cost de 150 euros cada un. Cost total de la proposta: 300 euros.



Aquesta proposta consta de 2 tallers. En ambdós s'utilitza l'art com a eina per a poder expressar les nostres emocions, preocupacions, desitjos...

L'art (la música, la dansa, el dibuix, la pintura...) és una eina molt útil per a poder expressar de manera saludable tot allò que hi ha dins nostre. El nostre inconscient (aquella part nostra que està submergida, guardada en un calaix i que sovint domina les nostres accions) **es comunica amb nosaltres a través de l'art, així que és una fantàstica eina per aprendre de nosaltres.**

A més, a través de dinàmiques diverses, reflexionarem sobre les emocions que existeixen, que ens volen dir, com podem expressar-les i com podem gestionar-les per a poder ser més feliços.

### **5.2 Espai per a famílies:**

L'espai que proposem a continuació té una durada de 90 minuts i un cost de 250 euros.

#### **“Com acompanyar al meu fill/a a gestionar les seves emocions durant la pandèmia”**

Un espai amb la finalitat de reflexionar sobre el significat d'emoció, aprendre a identificar les emocions bàsiques, conèixer el significat de cada una d'elles i aprendre a gestionar-les/ transformar-les seran la clau per acompanyar als nostres fills i filles en la seva gestió emocional.

**Proporcionarem eines per a poder esdevenir referents positius per als nostres fills i filles i ho farem gestionant de manera positiva les nostres pròpies emocions.**

L'adolescent aprèn de les nostres accions, de les nostres decisions... i la millor manera d'acompanyar al jovent és amb l'exemple.



## **6. ON ENS POTS TROBAR?**

- Pàgina web: [www.senseembuts.cat](http://www.senseembuts.cat)
- Bloc: [http://senseembutslleida.blogspot.com/es/](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

