



XERRADES SENSE EMBUTS

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



INDEX

1. Presentació.....	3
2. El cost de la xerrada.....	4
3. El transport.....	4
4. Últims detalls.....	4
5. Proposta de xerrades.....	5
5.1 Xerrades per a famílies.....	5
5.2 Xerrades per a professionals que treballen amb joves.....	8
6. On ens pots trobar.....	10



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 DE LA XERRADA

El cost de les xerrades que proposem a continuació és de 250 euros.

La durada de la xerrada 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'una xerrada 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 alguna de les xerrades, 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 XERRADES

5.1 Xerrades per a famílies:

1. Eines per acompanyar una situació de Bullying des de casa.

- Públic a qui va dirigit: famílies.
- Resum de l'objectiu de la xerrada: Les famílies són una part important pel que fa a la intervenció i la prevenció de l'assetjament escolar, per això és de vital importància comprendre el fenomen del bullying. Només comprenent-lo podem erradicar-lo.
Per què el meu fill, la meva filla agredeix altres joves? Què ha d'aprendre?
Per què el meu fill, la meva filla és agredida? Què ha d'aprendre? Què poden fer les persones espectadores?
No hi ha persones dolentes, hi ha persones poc feliçes.
A la xerrada es donaran eines per adonar-nos de quin paper juga la família en aquesta situació i es donarà l'oportunitat de reflexionar sobre quin tipus de referent estic sent per al meu fill/a.
- 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. Com acompanyar el meu fill, la meva filla adolescent a trobar la felicitat.

- Públic a qui va dirigit: famílies.



- Resum de l'objectiu de la xerrada: Reflexionar sobre les característiques de l'etapa de l'adolescència, comprendre les necessitats de l'adolescent que tenim davant, aprendre a desxifrar el seu llenguatge, acceptar el rol que tenim en aquesta etapa i obtenir recursos i estratègies per tal de realitzar un acompanyament positiu i enriquidor.
- 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 ensenyar al meu fill, a la meva filla a gestionar les seves emocions.

- Públic a qui va dirigit: famílies
- Resum de l'objectiu de la xerrada: reflexionar sobre el significat d'emoció, conèixer les causes de les emocions que sentim i com podem canviar-los. 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... la millor manera d'acompanyar a un adolescent és amb l'exemple.
- 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. Eines per acompanyar al meu fill, la meva filla a realitzar el salt a l'institut.

- Públic a qui va dirigit: famílies de sisè de primària.



- Resum de l'objectiu de la xerrada: gran part de l'alumnat de sisè de primària i les seves famílies mostren una gran preocupació davant del salt a l'institut. Passar de l'educació primària a la secundària és un canvi important per l'adolescent i és important tenir eines per acompanyar aquest procés. Emocions com la por, la tristesa, la ràbia, la incertesa... es poden despertar davant d'aquesta situació.

Tot canvi és creixement i transformació. El nostre fill, la nostra filla està acabant una etapa important de la seva vida, per això treballarem com acompanyar el dol que suposa el final d'aquesta etapa i de com acompanyar les emocions que es desperten en començar la nova etapa.

Per finalitzar, treballarem també el dol que suposa per la família que el nostre fill/a estigui creixent i esdevenint un/a adolescent.

- 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. Com educar en Llibertat des de casa. Coeduquem!

- Públic a qui va dirigit: famílies
- Resum de l'objectiu de la xerrada: adonar-nos de l'existència d'estereotips de gènere, comprendre les seves conseqüències i formular alternatives educatives igualitàries i lliures des de casa.
- 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 Xerrades per a professionals

1. Com ensenyar al nostre alumnat a gestionar les seves emocions.

- Públic a qui va dirigit: persones que treballen amb joves (professorat, educadors/es, monitors/es, etc.)
- Resum de l'objectiu de la xerrada: reflexionar sobre el significat d'emoció, conèixer les causes de les emocions que sentim i com podem canviar-los. Proporcionarem eines per a poder esdevenir referents positius per al nostre alumnat i ho farem gestionant de manera positiva les nostres pròpies emocions. L'adolescent aprèn de les nostres accions, de les nostres decisions... la millor manera d'acompanyar a un adolescent és amb l'exemple.
- 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. Com acompanyar a un alumne/a difícil.

- Públic a qui va dirigit: persones que treballen amb joves (professorat, educadors/es, monitors/es, etc.)
- Resum de l'objectiu de la xerrada: reflexionar sobre les característiques de l'etapa de l'adolescència, ser conscient de la existència dels estereotips de gènere i com aquests afecten a la persona, comprendre les necessitats de l'alumne/a que tenim davant, aprendre a desxifrar el seu llenguatge i obtenir recursos i estratègies per tal de realitzar un acompanyament educatiu positiu i enriquidor.



- 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 educar en Llibertat des de l'escola/ centre educatiu/ centre d'oci... . Coeduquem!

- Públic a qui va dirigit: persones que treballen amb joves (professorat, educadors/es, monitors/es, etc.)
- Resum de l'objectiu de la xerrada: adonar-nos de l'existència d'estereotips de gènere, comprendre les seves conseqüències i formular alternatives educatives igualitàries i lliures.
- 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/](http://senseembutslleida.blogspot.com.es/)
- Xarxes socials: Facebook, Twitter.
- Adreça de correu electrònic: info@senseembuts.cat
- Telèfon contacte: 693 84 99 37

