



TALLERS GESTIO EMOCIONAL

Treballem pel benestar i la felicitat dels nostres infants i joves.



INDEX

1. Presentació.....	3
2. El cost dels tallers.....	4
3. El transport.....	4
4. Últims detalls.....	4
5. Proposta GESTIONEM LES EMOCIONS.....	5
5.1 Taller específic.....	6
5.2 Taller d'aprofundiment.....	6
5.3 Xerrades per a referents.....	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 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 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 GESTIONEM LES EMOCIONS:

S'ha demostrat que **les persones exitoses**, entenen que tenir èxit en la vida és sentir-se feliç amb la vida que ens ha tocat viure, **són les persones que gestionen bé les emocions**.

Per tant, podem assegurar que **gestionar de manera saludable les nostres emocions és quelcom central en la nostra vida**, ja que marquen les nostres vivències, les nostres accions i les nostres decisions.

Des de Sense Embuts apostem per proporcionar eines al jovent i als seus referents per desenvolupar aquesta capacitat, és per això que realitzem **tres propostes d'intervenció:**

La primera és la realització d'un **taller d'introducció** a la gestió emocional. L'objectiu d'aquest taller serà la d'identificar les emocions i aprendre a expressar-les de manera saludable.

La segona proposta consisteix en un **conjunt de 5 tallers**. **A cada taller es realitza una anàlisi acurat de cada emoció bàsica**, proporcionat activitats pràctiques i dinàmiques per aprendre a identificar les diferents emocions, aprendre a desxifrar el significat de cada una d'elles i proporcionar eines per gestionar-les tot expressant-les de manera saludable.

La tercera proposta consisteix a **implicar a les famílies i al professorat** a la intervenció, per això oferim una xerrada per a famílies i una per al professorat. Treballar només amb l'alumnat no és suficient, cal també treballar amb les persones referents.



5.1 Taller específic: “Gestionem les nostres emocions”

1. Gestionem les nostres emocions!

- Públic a qui va dirigit: alumnat de secundària (es pot adaptar a alumnat de cicle superior d'educació primària).

- Durada: 90 minuts.

- 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.

- Cost del taller: 150 euros.

5.2 Tallers d'aprofundiment:

Els tallers d'aprofundiment estan formats per 5 sessions independents, ja que cada una d'elles se centra en una de les emocions bàsiques: l'alegria, la ràbia, la tristesa, la por i la calma.

El nombre de sessions pot variar segons les necessitats del centre.

Aquests tallers estan dissenyats per alumnat de secundària.



La durada de cada taller és de 60 minuts i té un cost de 100 euros. El cost total dels 5 tallers és de 500 euros.

Sessió 1- 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!

Sessió 2- 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).

Sessió 3- La tristesa: emoció que apareix quan tinc la sensació que estic perdent alguna cosa, alguna persona...

La tristesa és una emoció desagradable però que em dóna l'oportunitat de cuidar-me i de tancar dols. Proporcionarem eines perquè aquest procés sigui més conscient.

Sessió 4- La por: emoció que apareix quan crec que estic en perill o ho estaré. Sessió on proporcionem eines perquè la por no ens paralitzi.

Sessió 5- 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.



5.3 Xerrades per a referents:

Les dues xerrades que proposem a continuació tenen una durada de 90 minuts cada una i un cost de 250 euros.

- **Xerrada per a famílies:**

“Com ensenyar al meu fill/a a gestionar les seves emocions”

Una xerrada 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 a un infant/jove és amb l'exemple.

- **Xerrada per a professorat:**

“Com ensenyar al nostre alumnat a gestionar les seves emocions”

Tota persona sent emocions, aprendre a identificar-les, aprendre a desxifrar el seu significat, gestionar-les i expressar-les de manera saludable és el nostre objectiu, així que en aquesta xerrada 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 infant/jove és amb l'exemple.





6. ON ENS POTS TROBAR?

- Pàgina web: www.senseembuts.cat
- Xarxes socials: Facebook, Instagram.
- Adreça de correu electrònic: info@senseembuts.cat
- Telèfon contacte: 693 84 99 37

