



## SALT A L'INSTITUT

Treballem pel benestar i la felicitat dels nostres infants, joves i les seves famílies.



## INDEX

1. Presentació.....	3
2. El cost dels tallers.....	4
3. El transport.....	4
4. Últims detalls.....	4
5. Proposta SALT A L'INSTITUT.....	5
5.1 Tallers per l'alumnat.....	5
5.2 Espai per les famílies.....	6
5.3 Taller per alumnes i 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.**

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](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 SALT A L'INSTITUT:

La intervenció que proposem a continuació té dos vessants.

Per una banda té coma objectiu **donar eines** a l'alumnat que està cursant sisè de primària per poder **tancar emocionalment l'etapa escolar** i així iniciar **l'etapa a l'institut amb benestar i seguretat**.

**Per una altra banda té la finalitat de proporcionar eines a les famílies, pràctiques i útils, per poder acompanyar aquest salt.**

És molt important acompanyar a l'adolescent i a la seva família a fer aquest tancament emocional. Sovint, aquest final d'etapa és un dels primers que ha de realitzar l'infant, per això val la pena dedicar-hi temps i esforç. **Un bon tancament tindrà com a conseqüència un bon inici.**

### 5.1 Taller per l'alumnat: com em sento?

- Públic a qui va dirigit: alumnat 6è de primària.
- Durada: 90 minuts.
- Resum de l'objectiu del taller: sovint no ens adonem del que sentim. El tancament d'una etapa pot despertar moltes emocions. **Aquest taller pretén validar totes les emocions de l'alumnat, donar eines per adonar-nos del que sentim, acceptar-ho i oferim l'oportunitat d'expressar-ho de manera saludable** tot compartint-ho (si l'alumne/a així ho desitja) amb la resta de companys i companyes.



- 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 Espai per les famílies: Com acompanyar al meu fill/a a fer el salt a l'institut.**

Aquesta activitat té com a finalitat **oferir un espai lliure, segur i confidencial per compartir amb les altres famílies** les nostres inquietuds, preocupacions, etc **amb una persona referent i experta en adolescència.**

El salt a l'institut dels nostres fills i filles ens pot despertar emocions com l'alegria (de veure créixer el nostre fill/a), por, dubtes, etc. **Tot el que sents és NORMAL.**

**L'espai té com a objectiu ajudar-te a acompanyar el salt a l'institut del teu fill/a amb calma,** proporcionant-vos la possibilitat de tancar l'etapa escolar i d'expressar de manera lliure allò que senti, recordant que no hi ha emocions positives o negatives, sinó que totes són positives i totes són lícites.

Recorda: **tot canvi és transformació i serveix per aprendre.**

- Durada: 90 minuts.
- 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: 250 euros.



### 5.3 Taller per alumnes i famílies: Compartim que sentim!

- Públic a qui va dirigit: alumnat 6è de primària i les seves famílies.
- Durada: 90 minuts.
- Resum de l'objectiu del taller: **proporcionar espais segurs entre alumnes i famílies on poder expressar allò que senten sense prejudicis ni estereotips.** Donar l'oportunitat de què les persones comparteixin les seves emocions, preocupacions, neguits, il·lusions... dins d'una **família reforça els vincles afectius, augmenta l'autoestima i encoratja a les persones a viure els canvis amb una actitud molt més positiva.**
- 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: 200 euros.



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

- Pàgina web: [www.senseembuts.cat](http://www.senseembuts.cat)
- Xarxes socials: Facebook, Instagram.
- Adreça de correu electrònic: [info@senseembuts.cat](mailto:info@senseembuts.cat)
- Telèfon contacte: 693 84 99 37

