



STOP BULLYING

Sense Embuts

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 STOP BULLYING.....	5
5.1 Tallers específics.....	5
5.2 Taller d'aprofundiment.....	7
5.3 Xerrada per a famílies.....	9
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 STOP BULLYING:

Des de Sense Embuts realitzem **tres propostes d'intervenció:**

La primera proposta es centra en la realització **d'un taller** on es realitza una reflexió d'una situació de mal tracte i proporciona eines per transformar-la en una de bon tracte (taller específic).

La segona proposta consisteix en **un conjunt de 3 tallers**. A cada taller es realitza una anàlisi acurat de cada un dels personatges que intervenen en una situació d'assetjament: persona que agrdeix, persona que és agredida i espectadors/es. **Comprendre les necessitats de cada personatge**, que poden aprendre d'aquesta situació **i proporcionar eines** per a poder convertir la situació de mal tracte en una situació de bon tracte és l'eix transversal d'aquesta segona proposta (tallers d'aprofundiment).

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

5.1 Taller específic:

1. Transformem el Bullying!

- Públic a qui va dirigit: alumnat de 12 a 22 anys (podem adaptar el taller a l'alumnat de cicle superior d'educació primària).
- Durada: 90 minuts.



- Resum de l'objectiu del taller: **aprendre a identificar una situació de Bullying**, per això treballarem els 3 personatges que intervenen en una situació d'assetjament (la persona que agredeix, la persona agredida i els espectadors/es que no fan res).

Una de les finalitats del taller és comprendre que no hi ha persones bones i dolentes, sinó que hi ha comportaments positius (que ajuden a construir un món millor) amb conseqüències positives i comportaments negatius (que omplen el món d'odi i violència) amb conseqüències negatives.

Plantejar-nos quin món vull i quina és la meva part de responsabilitat serà la qüestió clau del taller.

Treballarem conceptes com l'autoestima, l'amor, el respecte la gestió emocional i l'assertivitat.

- 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 **3 sessions independents però que totes elles forment el triangle de l'assetjament escolar** (la persona que agredeix, la persona agredida i els espectadors/es que no fan res).

L'alumnat a qui van dirigits aquests tallers són joves de 12 a 22 anys (podem adaptar el taller a l'alumnat de cicle superior d'educació primària).

La durada de cada taller és de 60 minuts i té un cost de 100 euros. El cost total dels 3 tallers és de 300 euros.

- Sessió 1: No tinc dret a fer mal a ningú (persona que agredeix).

La persona que agredeix no és dolenta, és poc feliç, pateix i s'estima poc.

Quan tu ets feliç i t'estimes... no tens necessitat de fer mal a ningú.

La persona que agredeix expressa el seu patiment de l'única manera que sap, fent mal a altres persones.

Durant la sessió donarem **eines concretes per a poder augmentar la nostra autoestima, eines per a poder gestionar les nostres emocions i expressar-les de manera saludable** i treballarem com poder expressar les nostres emocions assertivament.

- Sessió 2: Ningú té dret a fer-me mal (persona que és agredida).

La persona que és agredida té por, té poca autoestima i no sap dir NO.

Al taller donarem eines per augmentar l'autoestima i treballarem el mètode Sandwich per aprendre a dir que no i posar límits.

Cal que la persona agredida transformi la tristesa i la ràbia que sent en ACCIÓ: dir no i demanar ajuda.



- **Sessió 3: Ningú té dret a fer mal a ningú (espectadors/es que no fan res).**

Els espectadors/es que no diuen res tenen por i poca autoestima.

Els espectadors/es que no diuen res SÓN CÒMPLICES!

Al taller repassarem les eines per augmentar l'autoestima de l'alumnat.

A més, treballarem **el concepte de XIVATO/a**. No em xivo si succeeixen dues situacions:

1. El que està passant en fa patir.
2. El que està passant fa mal a alguna persona.

I per acabar, realitzarem una dramatització d'una situació de bullying per a poder conèixer les diferents respostes que poden donar les persones espectadores i poder veure així, quina és la més positiva per tothom.



5.3 Xerrada per a famílies:

“Com acompanyar una situació de Bullying des de casa”

Des de Sense Embuts creiem que treballar només amb els infants no és suficient, així que proposem realitzar una xerrada per a les famílies amb una durada de 90 minuts i un cost de 250 euros.

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 podrem erradicar-lo.

Per què el meu fill, la meva filla agredeix altres infants? Què ha d'aprendre? Com puc proporcionar eines per a que gestioni les seves emocions? Com puc ensenyar-li a expressar-se de manera saludable (sense fer-se mal i sense fer mal a altres persones)?

Per què el meu fill, la meva filla és agredida? Què ha d'aprendre? Com puc ajudar al meu fill/a a posar límits? A demanar ajuda?

Què poden fer les persones espectadores? Com podem ajudar als nostres fills i filles perquè identifiquin i actuïn davant una situació de Bullying?

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 criança estem realitzant amb els nostres fills i filles.

Cal formar-nos, equivocar-nos i aprendre per a poder esdevenir referents positius per als nostres fills i filles.



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

