

Oferta de tallers i xerrades en matèria de Joventut per a ens locals



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies

Direcció General de Joventut

Coordinació Territorial de Joventut a Lleida



Diputació de Lleida

Edició 2018

TALLERS I XERRADES PROPOSADES - 2018

ÀMBIT D'OCUPACIÓ

- Acompanyar els i les joves a l'hora d'escollir la seva orientació professional (Fundació Verge Blanca) 4
- El comerç electrònic (Consultora legal Sagaris) 5
- Idea't. Taller de generació d'idees de negoci (Autoocupació) 6
- Internet i les noves professions (Consultora legal Sagaris) 7
- **L'emprenedor/a comercial: punts a tenir en compte per a ser excel·lents venedors/es (Tàctica 360º)** 8
- Mètode Canvas: dissenya el teu model de negoci (Autoocupació) 9
- Pla d'Empresa (Autoocupació) 10
- Reempresa: un mercat d'oportunitats (Autoocupació) 11
- **Sóc allò que vull ser (Autoocupació)** 12
- Supera't per trobar la millor feina (Institut Talent Global) 13
- Vols franquiciar el teu negoci? Aspectes legals (Consultora legal Sagaris) 14
- Vols trobar feina? T'ajudem a posar-te en marxa (Fundació Verge Blanca) 15

ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

- **Biografies (Itineraris formació)** 17
- Com educar els fills i filles en relació a les xarxes socials: els riscos i les oportunitats (La Família Digital) 18
- Com garantir la seguretat dels menors a Internet? Taller pràctic (La Família Digital) 19
- **Com prevenir el ciberassetjament a menors? (La Família Digital)** 20
- Comunicació no verbal: diuen més els nostres gestos que les nostres paraules (Fundació Verge Blanca) 21
- E-books – una biblioteca al teu gust (Fundació Verge Blanca) 22
- Ei, és increïble, passa-ho! (versió adolescents) (Olga Cuevas Melis) 23
- Ei, és increïble, passa-ho! (versió adults) (Olga Cuevas Melis) 24
- El meu altre jo (Olga Cuevas i Melis) 25
- Guiar i acompanyar els fills/es en l'ús de les TIC, sense ser-ne un expert (Olga Cuevas i Melis) 26
- He vist a l'Instagram del teu fill que... (Olga Cuevas Melis) 27
- Ho sé tot d'Instagram. Tot? (Olga Cuevas Melis) 28
- **La història d'Internet (La Família Digital)** 29
- Networking i gestió de contactes (Fundació Verge Blanca) 30
- Parlem de com parlem (Fundació Verge Blanca) 31
- Què és delictes a Internet amb el nou codi penal (La Família Digital) 32
- Relacions sanes i relacions tòxiques (Àngels Revenga) 33
- Sexting, phishing, grooming i altres paraules rares (La Família Digital) 34
- Viure entre pantalles (Fundació Verge Blanca) 35
- Xarxes socials, usos responsables (Fundació Verge Blanca) 36

ÀMBIT DE GÈNERE I COEDUCACIÓ

- Bingo coeducatiu. Dones amb valor (Associació Lika) 38
- **Gestió de les violències masclistes (Itineraris formació)** 39
- La prevenció de l'assetjament sexual a l'esport (La Família Digital) 40
- Masclismes i micromasclismes (Àngels Revenga) 41
- Mira en colors (Colors de Ponent) 42
- Quan els valors són presents, les relacions són profitoses (Institut Talent Global) 43
- **Taller de memes feministes (Associació Lika)** 44



AMBIT D'HABILITATS

○ Aprèn a modificar les actituds i a escoltar les emocions: tu pots canviar el món (Fundació Verge Blanca).....	46
○ Aprendre a parlar en públic (Tàctica 360º)	47
○ Aprèn a superar els teus conflictes (Institut Talent Global)	48
○ Autocura (Itineraris formació)	49
○ Bullying entre joves (Sense Embuts)	50
○ Cercant noves respostes als reptes que plantegen els canvis socials i de l'entorn (Fundació Verge Blanca).	51
○ Coaching per a pares: claus per a millorar l'acompanyament als nostres fills i filles (Tàctica 360º)	52
○ Com acompanyar a joves "difícils" (Sense Embuts)	53
○ Com acompanyar el meu fill/a a gestionar les seves emocions i poder trobar la felicitat (Sense Embuts)	54
○ Com gestionar les emocions que no podem controlar (Sense Embuts)	55
○ Com millorar la intel·ligència interpersonal a través de l'entrenament de les habilitats socials (Fundació Verge Blanca).....	56
○ Eines per acompanyar una situació de bullying des de casa (Sense Embuts)	57
○ El repte que proposem és saber reconèixer i gaudir dels teus talents (Institut Talent Global)	58
○ Èxit i felicitat (Sense Embuts)	59
○ Gestió emocional (Àngels Revenga)	60
○ Habilitats comunicatives, personals i socials: empatia, assertivitat, comunicació i respecte (Àngels Revenga)	61
○ Introducció al Mindfulness (Àngels Revenga)	62
○ L'actitud, la clau de l'èxit (Tàctica 360º)	63
○ La Creativitat, un pas cap a la felicitat (Fundació Verge Blanca)	64
○ M'enfado, m'irrito i exploto... Com prevenir la meva impulsivitat conductual? (Fundació Verge Blanca).....	65
○ Organització personal i gestió eficaç del temps (Tàctica 360º)	66
○ Sedueix-te, un camí cap a l'autoestima (Fundació Verge Blanca)	67
○ Treballem el reforç de l'autoestima i el convenciment amb els valors (Institut Talent Global)	68
○ Un dol per a cada edat: comprensió, respostes i necessitats (Fundació Verge Blanca)	69
○ Visió positiva (Àngels Revenga)	70

AMBIT DE SALUT

○ Cossos (Itineraris formació)	72
○ Drogues i festa, prevenció del consum de drogues (Associació Antisida de Lleida).....	73
○ Els nostres fills/es. Què ens preocupa? (Associació Antisida de Lleida)	74
○ La prevenció de trastorns de la conducta alimentària (Fundació Verge Blanca)	75
○ Preser.va't (Associació Antisida de Lleida)	76
○ Rialloteràpia i prevenció de l'estrès (Tàctica 360º)	77
○ Saps de què va? (Associació Antisida de Lleida)	78
○ Taller sobre infeccions de transmissió sexual (Associació Antisida de Lleida)	79



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies

Direcció General de Joventut

Coordinació Territorial de Joventut a Lleida



Diputació de Lleida

Àmbit d'ocupació



ÀMBIT D'OCUPACIÓ

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

**Acompanyar els i les joves a l'hora
d'escollir la seva orientació professional**

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

El moment d'escollir orientació professional és difícil per als joves. Saber com poder acompanyar-los en aquests procés, permetrà estar al seu costat i ajudar-los a que siguin ells qui prenguin les seves decisions.

CONTINGUTS:

Els punts a tractar son:

- Procés pel que passa un jove quan ha d'escollir la seva orientació professional.
- Triar de forma responsable i lliure.
- El paper de la família en l'orientació professional dels fills i filles.
- Situació laboral dels joves

ADREÇAT A:

Joves que vulguin entrar al mercat laboral, pares i mares amb fills en edat d'entrar al mercat laboral.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

15-30 participants per taller



ÀMBIT D'OCUPACIÓ

ENTITAT:

Consultora legal Sagaris (www.sagaris.cat)

TÍTOL:

El comerç electrònic.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

L'objectiu de la xerrada és donar a conèixer els aspectes legals del comerç electrònic.

CONTINGUTS:

- Els dominis
- La marca
- La propietat intel·lectual
- El comerç electrònic
- La protecció de dades personals

ADREÇAT A:

Emprenedors/es i empreses

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Màxim 20 participants



ÀMBIT D'OCUPACIÓ

ENTITAT:

Autoocupació (www.autoocupacio.org)

TÍTOL:

Idea't.

Taller de generació d'idees de negoci

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Taller col·lectiu i presencial que combina exposicions teòriques magistrals per part del dinamitzador/a, presentació i anàlisi participatiu de casos reals d'idees amb èxit i generació d'una idea empresarial.

Es pretén potenciar la capacitat per a generar idees innovadores dels i les participants, i animar-los a crear la seva pròpia empresa, ara o en el futur.

CONTINGUTS:

- El procés de generació d'una idea empresarial
- Identificació d'oportunitats de negoci
- La innovació en el procés de generació d'idees
- Anàlisi d'idees empresarials amb èxit
- Generació d'una idea empresarial
- Passos i recursos per a emprendre

ADREÇAT A: Joves i públic en general

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: 10-20 participants per taller

OBSERVACIONS: cal que l'espai disposi d'ordinador i projector



ÀMBIT D'OCUPACIÓ

ENTITAT:

Consultora legal Sagaris (www.sagaris.cat)

TÍTOL:

Internet i les noves professions

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Internet ha propiciat l'aparició de noves professions vinculades al món 2.0 que exigeixen noves habilitats. L'objectiu de la xerrada és donar-les a conèixer.

CONTINGUTS:

- Els community manager
- Els domainers
- Els seo / sem
- Altres professions

ADREÇAT A:

Emprenedors/es, empreses i serveis d'orientació empresarial.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Màxim 20 participants



ÀMBIT D'OCUPACIÓ

ENTITAT:

Tàctica 360° (www.tactica360.com)

TÍTOL:

L'emprenedor/a comercial: punts a tenir en compte per ser excel·lents venedors/es

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

"Cal saber vendre allò que podem oferir als altres"

La persona emprenedora ha de tenir passió, iniciativa, creativitat... però què passa si té un bon producte o un bon servei però li falten les eines per arribar a la gent?

CONTINGUTS:

- MIRADA SOBRE MI MATEIX I SOBRE EL MEU PRODUCTE O SERVEI
 - Exercici : Quines fortaleses tinc a l'hora de comunicar i vendre'm?
 - Perquè punxa un emprenedor?
 - Què em manca, quins punts de millora?
 - Satisfer necessitats
- PUNTS A TENIR EN COMPTE PER SER EXCEL·LENTS VENEDORS
 - Imatge, actitud, integritat, persuasió
 - Conèixer al nostre potencial client
- ERRORS COMUNS AL VENDRE'NS

ADREÇAT A:

Persones emprenedores, joves amb actitud proactiva, empreses de recent creació, autònoms i professionals

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Màxim 25 participants

OBSERVACIONS:

Sala amb ordinador i projector



ÀMBIT D'OCUPACIÓ

ENTITAT:

Autoocupació (www.autoocupacio.org)

TÍTOL:

Mètode Canvas: dissenya el teu model de negoci

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

És un taller de metodologia participativa adreçat a ajudar als joves a l'hora de definir el seu model de negoci a partir de la seva idea, seguint amb la metodologia del Canvas. El Mètode Canvas resumeix i sintetitza la idea de negoci en un sol full i resulta molt útil a l'hora de concretar un projecte d'autoocupació.

CONTINGUTS:

- Què és el mètode Canvas?
- Ajudar als i les joves a l'hora de definir els següents blocs de construcció dels seus projectes empresarials:
 - Segments de clients
 - Propostes de valor
 - Canals de distribució i comunicació
 - Relació amb els clients
 - Fluxos d'ingressos
 - Recursos clau
 - Activitats clau
 - Socis clau
 - Estructura de costos

ADREÇAT A: Joves en edat laboral i públic en general.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: 10-20 participants per taller

OBSERVACIONS: Cal que l'espai disposi d'ordinador i projector



ÀMBIT D'OCUPACIÓ

ENTITAT:

Autoocupació (www.autoocupacio.org)

TÍTOL:

Pla d'Empresa

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Taller col·lectiu i presencial amb l'objectiu de donar a conèixer el pla d'empresa com a eina necessària per a què les persones emprenedores desenvolupin la seva idea de negoci i puguin avaluar-ne la seva viabilitat econòmica i financera.

Donar a conèixer el pla d'empresa com a eina necessària per a que els emprenedors/es desenvolupin la seva idea de negoci i puguin avaluar-ne la seva viabilitat econòmica i financera.

CONTINGUTS:

- Funcions i estructura del pla d'empresa
- Presentació del projecte empresarial
- El pla de recursos humans
- El pla de producció
- L'estudi del mercat
- El pla de màrqueting
- El pla econòmic i financer

ADREÇAT A: Joves i públic en general

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: 10-20 participants

OBSERVACIONS: cal que l'espai disposi d'ordinador, projector i pissarra



ÀMBIT D'OCUPACIÓ

ENTITAT:

Autoocupació (www.reempresa.org)

TÍTOL:

Reempresa: un mercat d'oportunitats

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Reempresa és un mercat d'oportunitats per a persones que volen emprendre un negoci sense haver de començar-lo de zero i per a empresaris que volen posar en valor el seu negoci a fi d'evitar que tot l'esforç i recursos invertits s'esvaeixin per falta de relleu empresarial. Tant la cessió com l'adquisició, necessita d'una planificació que requereix temps, davant d'aquesta situació, a la sessió es dona a conèixer els serveis i el recolzament que ofereix Reempresa, el procés de transmissió al qual s'enfrontaran les persones interessades en vendre o comprar una empresa i el funcionament del mercat. L'objectiu és donar a conèixer el nou model d'emprenedoria i de creixement empresarial a l'abast de tothom gràcies al servei de Reempresa, el mercat de compravenda de petites i mitjanes empreses de Catalunya.

CONTINGUTS:

Els punts a tractar son:

- Presentació del Centre de Reempresa de Catalunya.
- Serveis a disposició dels usuaris per vendre i/o adquirir un negoci en funcionament.
- Avantatges d'adquirir un negoci en funcionament.
- Metodologia de Reempresa: passos per vendre o adquirir una empresa.
- Plataforma web: com funciona el mercat i com hi puc tenir accés?
- Reempresa al territori: sectors de les empreses, preus mitjos de transmissió, motius de cessió, casos d'èxit del territori...

ADREÇAT A: joves en edat laboral.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: 10-20 participants per taller

OBSERVACIONS: cal que l'espai disposi d'ordinador i projector



ÀMBIT D'OCUPACIÓ

ENTITAT:

Autoocupació (www.autoocupacio.org)

TÍTOL:

Sóc allò que vull ser

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Motivar els i les participants envers l'autoocupació com una alternativa de qualitat en el seu itinerari d'inserció laboral i desenvolupament professional.

És un taller participatiu adreçat a motivar els assistents envers l'autoocupació com una alternativa de qualitat en el seu itinerari d'inserció laboral i desenvolupament professional.

Xerrada col·lectiva i presencial que combina exposicions teòriques magistrals per part de la persona dinamitzadora amb la participació activa dels assistents.

CONTINGUTS:

Donar a conèixer el fenomen de l'autoocupació, descobrir l'esperit emprenedor dels joves i informar sobre el procés a seguir per crear una empresa.

Els punts a tractar son:

- Treball per compte propi versus treball per compte d'altri.
- Motivacions i barreres per emprendre.
- Anàlisi específica del col·lectiu de joves.
- Fal·làcies sobre l'autoocupació.
- Presentació i anàlisi d'experiències d'èxit.
- Passos i recursos per emprendre.

ADREÇAT A: Joves i públic en general.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: 10-20 participants per taller

OBSERVACIONS: cal que l'espai disposi d'ordinador i projector

ÀMBIT D'OCUPACIÓ

ENTITAT:

Institut Talent Global (www.instituttalentglobal.com)

TÍTOL:

Supera't per trobar la millor feina.

Troba un nou camí per trobar feina amb els valors com a guia i motor del teu canvi personal. Atreveix-te!

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

És un taller dinàmic i divertit d'apoderament i habilitats personals que té per objectiu:

- Connectar i identificar els valors personals per a reforçar l'autoestima i el convenciment.
- Fer el teu pla d'acció per alinear-te amb els valors i la teva vida, compartint amb els companys.
- Saber com emprendre amb criteri propi, coherència i confiança des dels valors.

Jugarem, compartirem, observarem i reflexionarem amb els valors personals per aconseguir l'estabilitat emocional necessària per apropar-nos a la nostra millor versió.

CONTINGUTS:

En la recerca de la nova oportunitat l'autoestima i la motivació, ens determinen cap a l'èxit o el fracàs, perquè quan no ens en sortim comencem a desmotivar-nos i ho veiem tot fosc i aquí els valors són l'eix de la nostra motivació. Els valors són com la nostra brúixola, ens orienten en el nostre camí per aconseguir trobar la millor feina.

Jugarem, compartirem, observarem i reflexionarem amb els valors. El joc dels valors és un joc didàctic que ens aproxima a les nostres potencialitats i millora les relacions personals i amb els altres, i ens aporta somriures i connexions que reforcen la nostra actitud i comportament per afrontar els nostres reptes.

Mira què diuen del taller, el Nil i el Josep.

- Nil: Al taller he après a valorar les meves virtuts, és positiu per conèixer-nos uns als altres i també a nosaltres mateixos. Hi ha hagut bones sensacions i bona reflexió personal i grupal. Crec que és una bona eina d'autoestima i positivitat.
- Josep: El taller m'ha ajudat a creure amb mi i donar l'empenta que em faltava. El taller està molt bé i es entretingut, he après molts valors i coses que no sabia.

ADREÇAT A: joves aturats/des i o que tinguin una feina precària o incoherent amb la seva formació o talent.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: màxim 20 participants

OBSERVACIONS: espai ampli i amb projector.



ÀMBIT D'OCUPACIÓ

ENTITAT:

Consultora legal Sagaris (www.sagaris.cat)

TÍTOL:

**Vols franquiciar el teu negoci?
Aspectes legals.**

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Les empreses franquiciades són les que millor han aguantat la crisi econòmica, segons els últims informes sobre la situació econòmica del món de la franquícia. L'objectiu del curs és donar a conèixer, des de el punt de vista legal, quins són els requisits bàsics que cal tenir en compte a l'hora de franquiciar el nostre negoci, per tal de convertir un petit negoci en una gran empresa franquiciadora.

CONTINGUTS:

- Introducció a la franquícia. Què és una franquícia.?
- El contracte de franquícia.
- La informació precontractual. La inscripció al registre de franquiciadors
- La marca. La propietat intel·lectual. El know-how.
- Conclusions.

ADREÇAT A:

Emprenedors, empreses i serveis d'orientació empresarial

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Màxim 20 participants.



ÀMBIT D'OCUPACIÓ

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

Vols trobar feina? T'ajudem a posar-te en marxa

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Donar una visió diferent a la recerca de feina

CONTINGUTS:

- Eines alternatives per a la recerca de feina: hi ha altres camins
- Com preparar-te per a una entrevista: utilitza els teus punts forts i la Comunicació no verbal
- La recerca activa i positiva
- La innovació és un element clau per a la recerca: sigues diferent

ADREÇAT A:

Joves en edat laboral

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

15-30 participants per taller



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies

Direcció General de Joventut

Coordinació Territorial de Joventut a Lleida



Diputació de Lleida

Àmbit de comunicació i participació



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Itineraris formació

TÍTOL:

Biografies.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Les pel·lícules, els grups dominants o el que considerem bo i dolent, sovint ens pot fer sentir que la pròpia història és estranya i fins i tot vulgar pel fet de no tenir referents. En aquest espai, recuperem i recordem la mateixa història, donant valor a la vida viscuda i donar importància totes les vivències. A través del conte i tècniques narratives fem un passeig al passat que ens pot ajudar a entendre el present i seguir endavant. Aquest taller pot tenir diversos enfocaments: la història sexual de cadascú, la relació amb la família, les amistats, la feina o un recorregut general per les experiències pròpies.

CONTINGUTS:

Apoderament i presa de consciència de la pròpia història.

ADREÇAT A:

Adolescents, joves i grups de persones adultes. Grups amb diversitat d'edat i, per tant, d'experiències.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: Grups d'entre 8 i 12 persones

OBSERVACIONS:

El taller es va adaptant al que vagi passant al llarg de les sessions amb el grup, pretén ser un lloc còmode on ens ho passem bé i on ens vingui de gust tornar.



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

La Família Digital (www.lafamiliadigital.cat)

TÍTOL:

Com educar els fills i filles en relació a les xarxes socials: riscos i oportunitats

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

L'objectiu de la xerrada és donar a conèixer i sobretot les oportunitats que Internet ofereix als nostres fills i filles i també les eines que tenim els progenitors per educar responsablement als nostres fills/es.

CONTINGUTS:

- Nadius digitals, immigrants i emigrants digitals?
- Protecció de dades
- Propietat intel·lectual
- Els reptes que tenim els progenitors

ADREÇAT A:

Famílies i joves

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Màxim 20 persones



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

La Família Digital (www.lafamiliadigital.cat)

TÍTOL:

Com garantir la seguretat dels menors a Internet? Taller pràctic

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

La proposta va adreçada a donar a conèixer als usuaris/es quines són les mesures que cal conèixer per evitar riscos dels menors en l'ús dels dispositius connectats a la xarxa.

CONTINGUTS:

- La contrasenya
- Els programes de control parental
- Les netiquetes
- Configurar els perfils de les xarxes socials
- Com navegar per la xarxa
- Com esborrar dades d'Internet
- La prevenció de l'assetjament
- Les còpies de seguretat

ADREÇAT A:

Famílies i joves

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

20 persones



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

La Família Digital (www.lafamiliadigital.cat)

TÍTOL:

Com prevenir el ciberassetjament a menors?

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

El ciberassetjament adreçat als menors es cada vegada mes freqüent i per tant els adults hem d'educar i donar eines als menors per prevenir, detectar i intervenir davant del ciberassetjament.

L'objectiu de la xerrada es compartir estratègies amb els menors, per tal d'entrenar-los a prevenir situacions de risc.

CONTINGUTS:

- Els riscos mes habituals
- Els drets dels menors a la xarxa
- Com actuar en cas de patir ciberassetjament

ADREÇAT A:

Famílies i joves

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

30 persones



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

Comunicació no verbal: diuen més els nostres gestos que les nostres paraules

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

El que diu el nostre cos és intuïtiu i molt difícil de manipular. Podem enganyar amb la nostra paraula però no amb la nostra actitud.

CONTINGUTS:

- Els rols de poder: on estem nosaltres vers al nostre interlocutor
- Com detectar dubtes, inseguretats, prepotències, agressivitats o mentides
- Quin és el nostre lloc en una reunió a primer cop de vista
- La conquesta: trobar parella és més fàcil si sabem com detectar senyals invisibles

ADREÇAT A:

Al públic en general i que vulgui conèixer i millorar la seva capacitat comunicativa. Per la recerca de feina.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 30 participants



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

E-books- Una biblioteca al teu gust.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Utilitzar els ebooks de forma òptima per poder tenir una biblioteca a la nostra mida i servei.

CONTINGUTS:

- Funcionament, descàrrega i compra dels llibres que t'interessen.
- Utilització i emmagatzemament.

ADREÇAT A:

Joves en general i als amants de la lectura

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 30 participants



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Olga Cuevas i Melis (www.pirineuweb.com)

TÍTOL:

**Ei, és increïble, passa-ho!
(versió adolescents)**

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Internet està plena de notícies falses (*fake news*), cadenes, titulars impactants, que porten a la gent a creure's coses que no són veritat i, fins i tot, aconseguen que les comparteixin una i altra vegada.

És important que els i les adolescents aprenguin a preguntar-se si la informació és coherent, factible o raonable, o bé dubtosa o sospitosa.

Poques vegades aquest tema es treballa a casa o a l'escola, i és molt important, ja que pot comportar conseqüències molt greus.

CONTINGUTS:

- Què són les Fake news i com identificar-les
- Com trencar una cadena
- Canals i mètodes per informar-se correctament
- Com fer cerques al Google

ADREÇAT A:

Alumnat de secundària

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 20 participants

OBSERVACIONS:

L'aula ha d'estar equipada amb un portàtil, un projector, connexió a Internet i altaveus perquè s'hi visualitzin vídeos.



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Olga Cuevas i Melis (www.pirineuweb.com)

TÍTOL:

**Ei, és increïble, passa-ho!
(versió adults)**

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Internet està plena de notícies falses (*fake news*), cadenes, titulars impactants, que porten a la gent a creure's coses que no són veritat i, fins i tot, aconseguen que les comparteixin una i altra vegada.

És important que els i les adolescents aprenguin a preguntar-se si la informació és coherent, factible o raonable, o bé dubtosa o sospitosa.

Poques vegades aquest tema es treballa a casa o a l'escola, i és molt important, ja que pot comportar conseqüències molt greus.

CONTINGUTS:

- Què són les Fake news i com identificar-les
- Com trencar una cadena
- Canals i mètodes per informar-se correctament
- Com fer cerques al Google

ADREÇAT A:

Famílies d'alumnes i professorat de secundària

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 20 participants

OBSERVACIONS:

L'aula ha d'estar equipada amb un portàtil, un projector, connexió a Internet i altaveus perquè s'hi visualitzin vídeos.



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Olga Cuevas i Melis (www.pirineuweb.com)

TÍTOL:

El meu altre jo

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Mitjançant un joc de rol i el visionat d'alguns vídeos es comprovarà si el jo físic coincideix amb el digital.

Durant el taller es conscienciaran de que els diferents usos d'Internet i el rastre que es deixa a la xarxa al llarg de la vida tenen conseqüències, a vegades positives, a vegades negatives.

CONTINGUTS:

- Reflexió sobre la pròpia presència a la xarxa
- Coincideix amb el que un és?
- Concepte d'identitat digital i reputació en línia
- Seguretat en l'ús d'internet
- Aprendre a tenir-ne el control

ADREÇAT A:

Joves alumnes de 3r i 4t d'ESO

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

de 15 a 20 participants

OBSERVACIONS:

Portàtil, projector, altaveu i connexió a internet.



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Olga Cuevas i Melis (www.pirineuweb.com)

TÍTOL:

Guiar i acompanyar els fills/es en l'ús de les TIC, sense ser-ne un expert

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

L'ús d'Internet de forma generalitzada és un fet. Sovint es pensa que el jovent n'és un expert, però en realitat necessita un guiatge i un acompanyament com en qualsevol altre aspecte de la seva educació. I aquesta feina l'hem de fer les famílies, encara que no en siguin expertes. Temes com la identitat digital, la reputació en línia, i els diferents tipus d'usos (bons i dolents) són molt importants pel futur dels més joves. Durant el taller es reflexiona, de forma amena i interactiva, sobre tots aquests temes.

CONTINGUTS:

- L'ús de les pantalles a les llars actuals
- Usos positius i negatius d'Internet
- Conceptes d'identitat digital i reputació en línia
- Bones pràctiques en el guiatge i l'acompanyament

ADREÇAT A:

AMPAs, famílies, professorat, educadors en general.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

de 15 a 20 participants

OBSERVACIONS:

L'aula ha d'estar equipada amb un portàtil, un projector i connexió a Internet. Durant el taller es visualitzen vídeos i és convenient disposar d'algun altaveu per sentir l'àudio.



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Olga Cuevas i Melis (www.pirineuweb.com)

TÍTOL:

He vist a l'Instagram del teu fill que...

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Instagram és la xarxa social preferida pels i les adolescents. El fan servir per penjar fotos, per comunicar-se, per compartir, però també, per comparar, per difondre la seva vida i la dels altres en directe. Segueixen a les seves amistats, a gent que no coneixen, influencers.... Depenent de l'ús i la interpretació que en facin pot afectar la seva autoestima, salut i relació amb l'entorn i, sense voler-ho, a terceres persones.

El taller té com objectiu que les famílies coneguin una mica millor aquesta xarxa social, identifiquin els punts positius i negatius que comporta el seu ús, que avaluin les conseqüències que pot comportar, i que sàpiguen què poden fer.

CONTINGUTS:

- Compartir fotos i vídeos a Instagram
- Influencers
- Live life
- Com els pot afectar l'ús d'Instagram en un futur?
- Què poden fer les famílies per minimitzar el risc d'aquest tipus de xarxes socials?

ADREÇAT A:

Famílies d'alumnat de secundària

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 20 participants

OBSERVACIONS:

L'aula ha d'estar equipada amb un portàtil, un projector, connexió a Internet i altaveus perquè s'hi visualitzin vídeos.



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Olga Cuevas i Melis (www.pirineuweb.com)

TÍTOL:

Ho sé tot d'Instagram! Tot?

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Instagram és la xarxa social preferida pels i les adolescents. El fan servir per penjar fotos, per comunicar-se, per compartir, però també, per comparar, per difondre la seva vida i la dels altres en directe. Segueixen a les seves amistats, a gent que no coneixen, influencers.... Depenent de l'ús i la interpretació que en facin pot afectar la seva autoestima, salut i relació amb l'entorn i, sense voler-ho, a terceres persones.

El taller té com objectiu que les famílies coneguin una mica millor aquesta xarxa social, identifiquin els punts positius i negatius que comporta el seu ús, que avaluin les conseqüències que pot comportar, i que sàpiguen què poden fer.

CONTINGUTS:

- Compartir fotos i vídeos a Instagram
- Influencers
- Live life
- Com els pot afectar l'ús d'Instagram en un futur?
- Què poden fer les famílies per minimitzar el risc d'aquest tipus de xarxes socials?

ADREÇAT A:

Alumnat de secundària

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 20 participants

OBSERVACIONS:

L'aula ha d'estar equipada amb un portàtil, un projector, connexió a Internet i altaveus perquè s'hi visualitzin vídeos.



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

La Família Digital (www.lafamiliadigital.cat)

TÍTOL:

La història d'Internet

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

El dia 29-10-2019 farà 50 anys des de que internet va néixer als EEUU.

Es el moment per conèixer perquè va néixer, quines van ser les persones i institucions que va participar-hi, com ha evolucionat, i que es internet ara.

CONTINGUTS:

- La historia d'internet, de les persones, empreses i institucions que van crear internet

ADREÇAT A:

Famílies i joves

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

30 persones



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

Networking i gestió de contactes

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Conèixer una nova eina i aprendre a utilitzar-la tant a la xarxa com a les relacions entre les persones

CONTINGUTS:

- La realització de les persones mitjançant la participació en grups
- Per poder presentar-te has de saber qui ets
- Aprendre a ser sintètic
- Domini de la comunicació no verbal
- La importància del somriure, la respiració i la mirada als ulls

ADREÇAT A:

Joves a partir de 14 anys

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 30 participants



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

Parlem de com parlem

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

La nostra diversitat ens porta a reflexionar com en mostrem i com parlem depenent del que volem aconseguir.

CONTINGUTS:

- La manera de com parlem explica, també com som.
- Com encaixem les nostres emocions és la forma com ens expressem i ens mostren davant dels altres.
- El llenguatge corporal, una eina per modificar les nostres paraules.

ADREÇAT A:

Joves a partir de 16 anys

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 20 participants



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

La Família Digital (www.lafamiliadigital.cat)

TÍTOL:

Què és delictes a Internet amb el nou codi penal.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

La proposta va adreçada a donar a conèixer als usuaris/es quines són les infraccions, sobretot les de caràcter penal més habituals que es cometen a la xarxa i donar pautes per a evitar-les a la vista de l'última reforma del 2015 del Codi Penal.

CONTINGUTS:

- Què és delictes a la xarxa amb la reforma del Codi Penal
- L'estafa
- Els delictes contra la intimitat
- Els delictes contra la propietat intel·lectual
- Els danys informàtics
- Les injúries i calúmnies
-

ADREÇAT A:

Famílies i joves

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Màxim 20 persones



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Angels Revenga Mur, Experta en Coaching

TÍTOL:

Relacions sanes i relacions tòxiques

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

- Aprendre a identificar les actitud "tòxiques" en les persones amb qui ens envoltam.
- Identificar una relació tòxica i destructiva i les seves repercussions.
- Aprendre estratègies per gestionar les relacions problemàtiques.
- Millorar la nostra capacitat per establir relacions constructives i positives.

CONTINGUTS:

Taller en què s'analitzaran les característiques de les relacions tòxiques a través de continguts teòrics, històries fictícies i mitjans audiovisuals, i es treballarà què és el que cal evitar en les nostres relacions personals, així com allò que ha de fonamentar una relació sana amb els demés.

ADREÇAT A:

Joves a partir de 16 anys.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Mínim de 10 participants.

OBSERVACIONS:

Taller vivencial.
Es necessita projector i altaveus.



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

La Família Digital (www.lafamiliadigital.cat)

TÍTOL:

Sexting, phishing, grooming i altres paraules rares

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Aquesta xerrada té per objectiu explicar el significat d'alguns dels termes més habituals que sentim en el dia a dia de l'ús de la xarxa.

CONTINGUTS:

- El significat dels termes phishing, sexting i altres relacionats.
- Com s'investiguen els delictes a la xarxa?.
- La responsabilitat a la xarxa.

ADREÇAT A:

Joves i famílies

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Màxim 20 persones.



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

Viure entre pantalles

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Conèixer els dispositius electrònics i el ús que se'n fa avui en dia, els avantatges i riscos que tenen i les eines de control que existeixen.

CONTINGUTS:

- Dispositius electrònics
- Avantatges i desavantatges dels dispositius electrònics
- Eines de control
- Internet segura
-

ADREÇAT A:

Joves i famílies

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 30 participants



ÀMBIT DE COMUNICACIÓ I PARTICIPACIÓ

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

Xarxes socials, usos responsables

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Les xarxes socials quins usos en fem? Coneixem-ne els riscos i els avantatges.

CONTINGUTS:

- El perill de les xarxes socials a la nostra societat
- Hàbits i efectes psicològics que comporten. L'addicció a la xarxa
- Les xarxes i el ciberbulling
- Consells als i les joves per protegir-se a la xarxa

ADREÇAT A:

Joves a partir de 14 anys

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 30 participants



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies

Direcció General de Joventut

Coordinació Territorial de Joventut a Lleida



Diputació de Lleida

Àmbit de gènere i coeducació



ÀMBIT DE GÈNERE I COEDUCACIÓ

ENTITAT:

LIKA - Llibertat, Igualtat i Koeducació en Acció (www.associaciolika.org)

TÍTOL:

Bingo coeducatiu. Dones amb valor.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

És una activitat d'oci, complementada amb una acció didàctica. Hi ha un joc de Dones i cultura i l'altre de Dones i ciència. No és un bingo tradicional, sinó que es juga de peu i interaccionant.

Amb ella volem donar a conèixer aquelles científiques, pensadores, creadores, artistes, pioneres... que han quedat ocultes, invisibilitzades o menystingudes al llarg de la Història i en els llibres de text. Es tracta de conèixer-les, valorar el seu gran treball, els seus esforços i la seva valentia, ja que la majoria anaven a contracorrent dels mandats tradicionals de gènere, mandats que imperen encara en la nostra societat patriarcal.

Objectius:

- Visibilitzar de manera lúdica les aportacions de les dones en l'àmbit cultural i científic.
- Proporcionar referents a les nenes i noies en àmbits com el científic, on encara són minoria.

CONTINGUTS:

- Estereotips de gènere.
- Masclisme.
- Discriminacions i desigualtats per motiu de gènere en l'àmbit professional.

ADREÇAT A: Persones adolescents, joves i adultes.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: fins a 20 persones per grup, aproximadament.

OBSERVACIONS: sala amb espai per poder-nos moure, pissarra i canó.



ÀMBIT DE GÈNERE I COEDUCACIÓ

ENTITAT:

Itineraris formació

TÍTOL:

Gestió de les violències masclistes en l'àmbit de la parella.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Posem sobre la taula com es construeixen les relacions de parella, centrant-nos en els elements masclistes i els provinents de l'amor romàntic patriarcal, que podrien contribuir a establir relacions abusives. Amb l'objectiu de transformar, imaginar i aportar estratègies per construir relacions, més sanes, igualitàries i lliures de violència.

CONTINGUTS:

Identitat de gènere, Orientació sexual, feminismes, heteronormativitat, etc.

ADREÇAT A:

Adolescents, joves i grups de persones adultes. Grups amb diversitat d'edat i, per tant, d'experiències.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: Grups d'entre 8 i 12 persones

OBSERVACIONS:

El taller es va adaptant al que vagi passant al llarg de les sessions amb el grup, pretén ser un lloc còmode on ens ho passem bé i on ens vingui de gust tornar.



ÀMBIT DE GÈNERE I COEDUCACIÓ

ENTITAT:

La Família Digital (www.lafamiliadigital.cat)

TÍTOL:

La prevenció de l'assetjament sexual a l'esport

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Les escoles, les AMPA, les associacions i altres organitzacions esportives, com les mares, els pares i totes les parts implicades en l'educació dels menors, hem de vetllar per evitar situacions d'assetjament i/o abús sexual a l'esport i que la pràctica esportiva estigui lliure de qualsevol conducta violenta o discriminatòria.

L'objectiu és sensibilitzar a tots els operadors per tal de donar a conèixer les mesures de prevenció de situacions de risc, i com detectar i actuar a través dels protocols i, sobretot, sensibilitzar a tots els agents per a què tinguin els ulls ben oberts.

Referència de tallers ja realitzats: <https://www.fcbarcelona.es/club/noticias/2016-2017/curso-de-prevencion-de-situaciones-de-riesgo-en-el-deporte>

CONTINGUTS:

- La legislació aplicable.
- Com prevenir? Com detectar? Com actuar?.
- Anàlisi d'un protocol.

ADREÇAT A:

Persones vinculades al món de l'Esport

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

30



ÀMBIT DE GÈNERE I COEDUCACIÓ

ENTITAT:

Angels Revenga Mur, Experta en Coaching

TÍTOL:

Masclismes i micromasclismes

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

- Aprofundir en què és el masclisme i com es manifesta.
- Conèixer el terme “micromasclisme” i a quina mena d’actituds, pensaments i conductes es refereix.
- Reflexionar sobre la presència del masclisme en la nostra societat.
- Analitzar la normalització del masclisme en mitjans de comunicació, cançons, pel·lícules...
- Aprofundir en la necessitat de construir relacions equitatives i igualitàries, basades en el respecte.

CONTINGUTS:

Taller adreçat a identificar els masclismes i els micromasclismes que molts cops passen desapercebuts, i la seva normalització en la nostra societat. S’identificaran les expressions, els anuncis, les cançons, els missatges dels mitjans de comunicació... que fomenten aquesta mena de relacions desiguals i poc respectuoses i que potencien el rol de la dona submissa i la “dona objecte”.

ADREÇAT A:

Joves a partir de 14 anys.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Mínim de 10 participants.

OBSERVACIONS:

Es pretén també fomentar valors com el RESPECTE i la EQUITAT. El taller pretén desmuntar molts dels mites que sustenten el masclisme i que propicien la violència contra les dones. Es necessita projector i altaveus.



ÀMBIT DE GÈNERE I COEDUCACIÓ

ENTITAT:
Associació Colors de Ponent

TÍTOL:
Mira en Colors

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

- Visibilitzar la diversitat sexual i de gènere.
- Facilitar informació de qualitat envers la diversitat sexual i de gènere per tal de fomentar la normalització de la mateixa.
- Promoure la reflexió per tal de crear aules segures.

CONTINGUTS:

Mitjançant dinàmiques s'expliquen les diferents realitats entorn la diversitat sexual i de gènere (Intersexualitat, Orientació Sexual, Identitat de Gènere i Expressió de Gènere). Mitjançant dinàmiques, es crea un espai de reflexió sobre si l'aula en qüestió és un espai segur per a la lliure expressió de la diversitat tot promovent la presa de decisions.

ADREÇAT A:

Educació Primària, Secundària, Batxillerat i Cicles Formatius

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

No hi ha limitació de participants.

OBSERVACIONS:

Projector i altaveus.

Aquest taller s'ha realitzat en la demarcació de Lleida en 32 ocasions el 2017.



ÀMBIT DE GÈNERE I COEDUCACIÓ

ENTITAT:

Institut Talent Global (www.instituttalentglobal.com)

TÍTOL:

Quan els valors són presents, les relacions són profitoses.

Activem comportaments de valor per a prevenir conflictes. Els valors són clau per unes relacions sanes, respectuoses i de valor.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

El nostre propòsit és assentar actituds i comportaments de valor que els acompanyin tota la seva vida. Els objectius son:

- Donar elements de reflexió que els aportin coneixements i actituds respectuoses i saludables, per a superar-se com a persones.
- Que es coneguin des de i amb els valors per a millorar la seva autoestima.
- Aconseguir d'una forma dinàmica i participativa que siguin ells/elles els protagonistes de l'experiència.
- Aportar-los metodologia per saber què fer i com fer-ho per a millorar les seves relacions.
- Aconseguir fixar patrons i valors que els permetin gaudir amb plenitud de les relacions mútues.
- Intervenir ara amb les i els joves d'avui, per eradicar la violència de gènere que afecta la nostra societat.

CONTINGUTS:

Treballarem la identificació dels valors de referència en les relacions personals amb les amistats i les parelles, i des de l'alineació amb els valors personals buscarem les accions i farem un pla d'acció, que ens portaran a gaudir-les i aprendre d'elles.

Volem que s'adonin de la influència que tenen els valors en les relacions personals i amb els altres, per avançar sense conflictes i amb plenitud. Treballarem des dels valors personals per identificar els valors que activen l'empatia i el respecte, i ens apropem a unes relacions saludables amb els amics/gues i la parella. Els valors viscuts amb congruència ens aporten actituds i comportaments de valor.

Activarem habilitats i competències en relació al saber observar per entendre i comprendre com re-enfocar-nos correctament a la vida, en les nostres relacions. En allò personal, amb la parella i en allò professional, que incideixen directament en el nostre comportament, estat d'ànim i actitud de vida.

ADREÇAT A:

Joves adolescents. Especial per a equips esportius cadets i juvenils, i/o per a alumnes de 4t d'ESO, Batxillerat, Cicle formatiu grau mitja, cicle formatiu grau superior.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: màxim 25 participants

OBSERVACIONS: espai ampli i amb projector.



ÀMBIT DE GÈNERE I COEDUCACIÓ

ENTITAT:

LIKA - Llibertat, Igualtat i Koeducació en Acció (www.associaciolika.org)

TÍTOL:

Taller de *memes* feministes

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Els *memes* van sorgir per combatre el cibermasclisme en clau d'humor. El taller consisteix a explicar que són els *memes* feministes, com van sorgir i les seves particularitats, també fent una reflexió de com està present el masclisme a la xarxa i quin són els seus efectes.

Posteriorment, explicarem com es fa un *meme* feminista i les persones participants seran les encarregades de fer-los.

Després reflexionarem sobre els *memes* proposats i farem un mural amb tots ells.

L'objectiu del taller és fer una reflexió de com el masclisme està present a les xarxes i com ens afecta fent-ho d'una manera dinàmica i donant-li un toc d'humor.

CONTINGUTS:

- Estereotips de gènere.
- Xarxes socials.
- Ciber masclisme

ADREÇAT A: Joves.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: fins a 15 persones per grup.

OBSERVACIONS: sala amb espai per poder-nos moure, pissarra i canó.



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies

Direcció General de Joventut

Coordinació Territorial de Joventut a Lleida



Diputació de Lleida

Àmbit d'habilitats i emocions



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

Aprèn a modificar les actituds i a escoltar les emocions: tu pots canviar el món.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

La importància del canvi d'objectius i de les actituds positives

CONTINGUTS:

- El pas de les creences limitants cap a la mobilitat constructiva
- Recuperació de la paciència, la confiança i l'esforç
- El pilar de la convivència: no jutjar, acceptar i cedir
- Creació d'entorns de confiança

ADREÇAT A:

Tothom que desitgi un futur millor, que vulgui ser creatiu i innovador en un món cada dia més canviant.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 30 participants



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Tàctica 360° (www.tactica360.com)

TÍTOL:

Aprendre a parlar en públic

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Entenem el parlar en públic com una habilitat indispensable per saber estar natural i eficaç en diferents ocasions: reunions de feina, presentacions de productes, treballs i participacions a l'aula, etc.

CONTINGUTS:

- Com vèncer la por escènica (La Glosfòbia)
- Dominar i treballar la preparació d'un discurs per tal de sentir-se segur
- Com sintonitzar amb el públic
- Estratègies per realitzar una bona exposició i despertar l'interès de l'auditori.

ADREÇAT A:

Taller vivencial i participatiu adreçat a tot tipus de joves i persones d'altres edats.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Màxim 30 participants

OBSERVACIONS:

Es necessita projector



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Institut Talent Global (www.instituttalentglobal.com)

TÍTOL:

Aprèn a superar els teus conflictes.

Amb la teva percepció pots canviar l'enfocament dels conflictes i superar-los mes fàcilment. No deixis que els conflictes t'amarguin la vida.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Proposem un taller d'empoderament i habilitats personals que té per objectius:

- El saber i experimentar, que ets tu, amb la teva percepció l'únic responsable de com veus i et relaciones, amb tu, amb els que t'envolten i el món, i només tu pots canviar-ho.
- Aprendre i adonar-te compte que la percepció condiona les teves decisions, accions, els resultats i les seves conseqüències.
- Entendre i comprendre com enfocar i resoldre els conflictes personals i amb els altres amb un mètode pràctic i eficient.

CONTINGUTS:

El correcte enfocament de la nostra percepció, condiona i determina la nostra adaptabilitat en relació amb els més propers i amb el món i en especial la resolució dels nostres conflictes, per a viure i gaudir de la vida sense enfrontaments i conflictes. La gestió de conflictes ens ocupa més temps en el dia a dia i ens condiona el nostre estat emocional, portant estrès i ansietat; en allò personal i allò professional ens limita les nostres habilitats, actituds i comportaments i per tant la nostra eficiència i competència.

Treballarem sobre els conflictes la seva essència i resolució amb l'estratègia ODA (observa, adona-te'n i actua) i un mètode eficient per la resolució de conflictes.

El taller és entretingut amb jocs, dinàmiques i experiències d'alt impacte, que garanteix la implicació dels i les participants per al seu profit.

Mira que diuen del taller l'Antoni i l'Anna:

Antoni: Al taller he après com afrontar els conflictes i que pots aplicar-los en molts camps del terreny personal. Recomano moltíssim aquest taller, tant pel contingut com per la manera de desenvolupar-lo.

Anna: Al taller s'aprèn molt a solucionar conflictes personals. És molt important per solucionar els conflictes que tens amb la parella, amics, companys de feina... Ha estat interessant, dinàmic i divertit.

ADREÇAT A:

Joves adolescents. Especial per a equips esportius cadets i juvenils, i/o per a alumnes de 4t d'ESO, Batxillerat, Cicle formatiu grau mitja, cicle formatiu grau superior.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: màxim 25 participants

OBSERVACIONS: espai ampli i amb projector.



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Itineraris formació

TÍTOL:

Autocura.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

L'objectiu d'aquest espai és fer-nos una mica més conscients i qüestionar-nos com ens tractem, quines crítiques ens fem, quines ens potencien i quines ens poden ser limitants per créixer i avançar. Aprenem dels nostres límits i a posar límits, explorem les nostres pors però, sobretot, les nostres valenties.

CONTINGUTS:

A través de l'exploració de l'auto-relat, les arts plàstiques i les experiències viscudes, adquirim i compartim eines i recursos prendre consciència i crear espais individuals i col·lectius per a cuidar-nos.

ADREÇAT A:

Adolescents, joves i grups de persones adultes. Grups amb diversitat d'edat i, per tant, d'experiències.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: Grups d'entre 8 i 12 persones

OBSERVACIONS:

El taller es va adaptant al que vagi passant al llarg de les sessions amb el grup, pretén ser un lloc còmode on ens ho passem bé i on ens vingui de gust tornar.



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Associació Catalana de Creixement Personal per a joves i adolescents Sense Embuts (www.senseembuts.cat)

TÍTOL:

Bullying entre joves.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

És un taller dinàmic i pràctic amb l'objectiu de reflexionar tot realitzant una anàlisi sobre l'assetjament escolar.

Què porta a agredir?

Què necessiten les persones que agredeixen? I les persones que pateixen l'assetjament? I les persones espectadores?

Què podem aprendre d'una situació d'assetjament?

No hi ha persones dolentes, hi ha persones poc felices i que s'estimen poc.

En aquest taller realitzarem una anàlisi acurat d'aquest fenomen i proporcionarem eines per a poder erradicar-lo.

CONTINGUTS:

- Característiques del Bullying.
- Anàlisi de les persones involucrades: persona que agredeix, persona agredida, espectadors/es.
- Eines per a poder actuar si ens trobem en una situació d'assetjament.

ADREÇAT A:

Joves de 12 a 22 anys.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Màxim de 20 participants

OBSERVACIONS:

Associació impulsada per en Daniel Gabarró amb l'objectiu d'oferir espais on poder donar eines a professionals i famílies per acompanyar l'etapa de l'adolescència i la joventut.

És necessari facilitar projector i altaveus, taules i cadires que es puguin moure.



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

Cercant noves respostes als reptes que plantegen els canvis socials i de l'entorn.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Fent-nos conscients del potencial socialitzador, la construcció de valors i referents de pertinença i catalanitat.

CONTINGUTS:

- Respostes.
- Socialment responsables: persones obertes, flexibles, implicades amb l'entorn, confiança en les persones i el suport comú.

ADREÇAT A:

Joves a partir de 16 anys

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 20 participants



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Tàctica 360° (www.tactica360.com)

TÍTOL:

Coaching per a pares: claus per a millorar l'acompanyament als nostres fills i filles

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Conferència - taller

L'objectiu d'aquesta conferència és prendre consciència i qüestionar les conductes que no afavoreixen el desenvolupament i eficàcia dels nostres fills i filles, així com enfortir els vincles que permetin treballar la millor versió que podem oferir com a pares.

CONTINGUTS:

- Què és el Coaching i com aplicar-lo en l'acompanyament als nostres fills i filles
- Claus i alternatives per a treballar la intel·ligència emocional amb els nostres fills i filles

ADREÇAT A:

Adreçat al famílies, AMPAs , escoles que vulguin treure la millor versió d'ells mateixos i dels seus fills i filles.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Màxim 30 participants

OBSERVACIONS:

Es necessita projector



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Associació Catalana de Creixement Personal per a joves i adolescents Sense Embuts (www.senseembuts.cat)

TÍTOL:

Com acompanyar a joves “difícils”

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

La xerrada consisteix a comprendre els canvis que existeixen en l'adolescència a nivell físic, emocional, social, intel·lectual i espiritual.

L'adolescent té unes necessitats i uns interessos diferents de les persones adultes i als infants. L'objectiu de la xerrada és comprendre dites necessitats i interessos i proporcionar eines per a poder esdevenir referents positius per al jovent.

CONTINGUTS:

- Canvis que es produeixen en l'adolescència.
- Necessitats i interessos de l'adolescent.
- Eines per acompanyar dita etapa d'una manera positiva.

ADREÇAT A:

Professionals que treballen amb joves i famílies.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Màxim de 50 participants

OBSERVACIONS:

Associació impulsada per en Daniel Gabarró amb l'objectiu d'oferir espais on poder donar eines a professionals i famílies per acompanyar l'etapa de l'adolescència i la joventut.

És necessari facilitar projector i altaveus, taules i cadires que es puguin moure.



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Associació Catalana de Creixement Personal per a joves i adolescents Sense Embuts (www.senseembuts.cat)

TÍTOL:

Com acompanyar al meu fill/a a gestionar les seves emocions i poder trobar la felicitat.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Volem que el nostre fill/ a, alumnat...sigui feliç i gestioni les seves emocions...però... com puc acompanyar-ls de manera positiva.

Taller per 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, reflexionar sobre el significat d'emoció, conèixer les causes de les emocions que sentim i com podem canviar-les i obtenir recursos i estratègies per tal de realitzar un acompanyament positiu i enriquidor.

CONTINGUTS:

- Característiques de l'adolescència.
- Què és una emoció?
- Anàlisi de les diferents emocions.
- Eines de comunicació per esdevenir referents positius.

ADREÇAT A:

Famílies i professionals que treballen amb joves.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Sense límit.

OBSERVACIONS:

Associació impulsada per en Daniel Gabarró amb l'objectiu d'oferir espais on poder donar eines a professionals i famílies per acompanyar l'etapa de l'adolescència i la joventut.

És necessari facilitar projector i altaveus, taules i cadires que es puguin moure.



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Associació Catalana de Creixement Personal per a joves i adolescents Sense Embuts (www.senseembuts.cat)

TÍTOL:

Com gestionar les emocions que no podem controlar

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

El taller consisteix en reflexionar sobre l'existència de les pròpies emocions, reconèixer-les i expressar-les d'una manera saludable. Taller dinàmic i vivencial. Les emocions no són ni positives ni negatives, serveixen per conèixer-nos i saber-les gestionar és clau per poder ser feliç.

CONTINGUTS:

- Què és una emoció.
- Tipus d'emocions.
- Maneres de gestionar les diferents emocions.
- Eines per poder expressar dites emocions d'una manera positiva.

ADREÇAT A:

Joves d'entre 12 i 22 anys.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Màxim de 25 participants

OBSERVACIONS:

Associació impulsada per en Daniel Gabarró amb l'objectiu d'oferir espais on poder donar eines a professionals i famílies per acompanyar l'etapa de l'adolescència i la joventut.

És necessari facilitar projector i altaveus, taules i cadires que es puguin moure.



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

Com millorar la intel·ligència interpersonal a través de l'entrenament de les habilitats socials

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Com interactuem amb les altres persones? Entenem el que ens diuen o tan sols ho escoltem? Resolem els conflictes tenint en compte tots els punts de vista o tan sols el nostre?

CONTINGUTS:

Aquestes i moltes altres qüestions formen part de la intel·ligència interpersonal. Aquest tipus d'intel·ligència és la que ens permet entendre les persones i el nostre entorn i interactuar amb conseqüència. Desenvolupar i mantenir unes relacions socials significatives i saludables influeix directament amb la nostra salut física i emocional.

ADREÇAT A:

Joves en general

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 30 participants



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Associació Catalana de Creixement Personal per a joves i adolescents Sense Embuts (www.senseembuts.cat)

TÍTOL:

Eines per acompanyar una situació de bullying des de casa.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

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 meua filla agredeix altres joves? Què ha d'aprendre? Per què el meu fill, la meua filla és agredida? Què ha d'aprendre? Què poden fer les persones espectadores?

No hi ha persones dolentes, hi ha persones poc felices.

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.

CONTINGUTS:

- Característiques del Bullying.
- Anàlisi de les persones involucrades: persona que agredeix, persona agredida, espectadors/es.
- Proporcionar eines per acompanyar i facilitar l'aprenentatge de totes les persones involucrades en una situació d'assetjament escolar.

ADREÇAT A:

Famílies.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Sense límit.

OBSERVACIONS:

Associació impulsada per en Daniel Gabarró amb l'objectiu d'oferir espais on poder donar eines a professionals i famílies per acompanyar l'etapa de l'adolescència i la joventut.

És necessari facilitar projector i altaveus, taules i cadires que es puguin moure.

ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Institut Talent Global (www.instituttalentglobal.com)

TÍTOL:

El repte que proposem és saber reconèixer i gaudir dels teus talents.

Viure i gestionar els nostres talents ens fa únics i ens apropa a la nostra millor versió personal i professional.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Volem que els i les joves descobreixin els seus talents innats per a relacionar-se millor i puguin trobar l'activitat o el treball que s'adapti millor als seus valors i a les seves habilitats, doncs solament així podran desenvolupar-se, relacionar-se i comportar-se des de la seva millor versió.

Els talents són potencials de les persones que a l'utilitzar-los ens fan únics i a la vegada ens sentim plens al realitzar-los, ja que ens potencien i ajuden a relacionar-nos amb els altres. Per això seria un gran error no aprofundir en la cerca i reconeixement dels nostres talents, i aprofitar-ho en favor del nostre desenvolupament personal.

Esperem que els joves puguin:

- Identificar i reconèixer els talents o habilitats naturals que els/les acompanyen per a ser i relacionar-se millor.
- Definir una proposta d'acció per apropar-se a la seva millor versió, personal i professionalment.
- Reforçar l'autoestima i l'auto convenciment, per reconèixer el Per a Què de vida.

CONTINGUTS:

Totes les persones naixem amb un talent natural que pot conservar-se durant tota la vida, potenciar-se, aprofitar-se i desenvolupar-se quan es descobreix, mitjançant l'estudi, la pràctica i el perfeccionament constant.

Persones expertes ens confirmen que aproximadament als 16 anys comencen a estar configurats els nostres talents, però en realitat la majoria de les persones i especialment el jovent, no coneixen ni saben quin o quins són els seus talents i les seves potencialitats per a relacionar-se i que podrien desenvolupar per utilitzar-los en benefici propi o per desenvolupar una activitat que sigui beneficiosa pels altres.

Utilitzarem entre altres eines: la llista de l'Institut Galup i un dels test de Belbin.

Activarem les competències i habilitats pròpies vinculades al saber fer per Ser, i tenir unes relacions harmòniques i profitoses. Que incideixen directament en el nostre comportament, estat d'ànim i actitud de vida.

ADREÇAT A:

Joves adolescents. Especial per a equips esportius cadets i juvenils, i/o per a alumnes de 4t d'ESO, Batxillerat, Cicle formatiu grau mitja, cicle formatiu grau superior.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: màxim 25 participants

OBSERVACIONS: espai ampli i amb projector.



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Associació Catalana de Creixement Personal per a joves i adolescents Sense Embuts (www.senseembuts.cat)

TÍTOL:

Èxit i felicitat

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

El taller consisteix en reflexionar sobre què vol dir ser una persona exitosa. L'objectiu és trencar la creença que l'èxit són diners, fama i reconeixement social i parlar de la relació entre èxit i felicitat. Una persona exitosa és aquella que es dedica a allò que li agrada, a allò que l'apassiona, a allò que la fa feliç. Taller dinàmic amb diferents testimonis i que dona eines per a escoltar-nos a nosaltres mateixos/es.

CONTINGUTS:

- Què és l'èxit?
- Relació entre èxit i felicitat.
- Eines per a poder saber què ens fa feliç.

ADREÇAT A:

Joves d'entre 12 i 22 anys, especialment a joves que han de decidir què estudiar (4t d'ESO i Batxillerat).

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Màxim de 25 participants

OBSERVACIONS:

Associació impulsada per en Daniel Gabarró amb l'objectiu d'oferir espais on poder donar eines a professionals i famílies per acompanyar l'etapa de l'adolescència i la joventut.

És necessari facilitar projector i altaveus, taules i cadires que es puguin moure.



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Angels Revenga Mur, Experta en Coaching

TÍTOL:

Gestió emocional

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

- Conèixer emocions bàsiques i secundàries i quin paper tenen en la nostra vida.
- Identificar el per què de cada emoció i com gestionar-les.
- Conèixer l'impacte corporal que les emocions tenen.
- Conèixer el contagi emocional i la manipulació emocional.
- Aprendre estratègies per gestionar les emocions desagradables i potenciar les emocions agradables i aquelles que ens aporten felicitat i benestar.
- Establir les bases per reduir la reactivitat emocional enfront la consciència de les emocions pròpies.

CONTINGUTS:

- Es combinen elements teòrics (emocions bàsiques, secundàries, emocions com a eina adaptativa...) amb elements experimentals i vivencials.
- Els i les participants realitzaran dinàmiques creatives (expressió corporal, música, arts plàstiques...) per tal d'experimentar en primera persona l'amplitud i profunditat del món emocional.
- Es desenvoluparan estratègies en grup per fomentar les emocions agradables i com podem reduir la reactivitat.

ADREÇAT A: Joves a partir de 14 anys.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: Mínim de 10 participants.

OBSERVACIONS:

Taller purament vivencial. Els i les participants han d'experimentar el ventall emocional des de diferents formes d'expressió. Adreçat a assolir un major coneixement del propi "espectre emocional" per poder tenir més capacitat de reduir la reactivitat emocional.



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Angels Revenga Mur, Experta en Coaching

TÍTOL:

Habilitats comunicatives, personals i socials.

Empatia, assertivitat, comunicació i respecte.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

- Establir quines habilitats comunicatives, personals i socials ens poden ajudar a millorar la nostra relació amb els demés.
- Conèixer què és l'empatia i per a què cal fomentar-la (empatia – apatia – simpatia – antipatia).
- Conèixer què és l'assertivitat (ésser assertiu vs. ésser passiu – ésser agressiu).
- Analitzar els estils comunicatius personals (comunicació verbal i no verbal) i en quins pilars es sustenten.
- Analitzar el RESPECTE cap als demés i cap a un/a mateix/a.

CONTINGUTS:

- S'introduiran elements teòrics a partir de presentacions i vídeos per tal de conèixer els conceptes d'empatia i assertivitat.
- S'analitzarà la necessitat de ser empàtic versus simpàtic, apàtic o antipàtic, com una habilitat social i personal fonamental.
- Es donaran a conèixer els drets assertius, aprofundint en la necessitat de reconeixement dels mateixos cap a un mateix i cap als altres.
- S'analitzarà a mode individual com ens comuniquem amb els demés, quin és el nostre estil i quins avantatges o inconvenients suposa.
- Es treballarà el concepte de RESPECTE cap a un mateix i cap als altres.

Tot es treballarà a través de dinàmiques que permetin experimentar i vivenciar en les persones assistents els conceptes teòrics.

ADREÇAT A: Joves a partir de 16 anys.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: Mínim de 10 participants.

OBSERVACIONS:

Taller que pretén que es coneguin i millorin habilitats que són fonamentals en el dia a dia dels joves i que han de ser implementades en el traspàs al món dels adults per tal d'assolir els objectius personals des de la coherència amb els propis valors i la millora d'actituds personals. Treballar l'empatia és clau per despertar la consciència davant la necessitat d'una societat on cada cop més es pateixen les lacres de l'assetjament i la violència.

Es necessita projector i altaveus.



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Angels Revenga Mur, Experta en Coaching

TÍTOL:

Introducció al Mindfulness

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Taller eminentment pràctic adreçat a que els joves i les joves coneguin què és el Mindfulness i què implica la seva pràctica. El Mindfulness, o atenció plena, ens aporta molts beneficis i moltes millores personals, i la seva pràctica ens aporta un major benestar.

CONTINGUTS:

- Què és Mindfulness?
- Quins beneficis aporta practicar Mindfulness?
- No judici. Emocions i Mindfulness.
- Corporalitat. Estar present.
- Pràctiques de Mindfulness.
-

ADREÇAT A:

Qualsevol persona jove interessada en conèixer què és el Mindfulness i iniciar-se en la seva pràctica.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Sense límits

OBSERVACIONS:

Taller purament vivencial.



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Tàctica 360° (www.tactica360.com)

TÍTOL:

L'actitud, la clau de l'èxit

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

L'home té la facultat de modificar la seva vida modificant la seva actitud mental (William James).

La majoria de les persones són tan felices com es proposen ser-ho (Abraham Lincoln)

L'actitud és la disposició amb la qual ens enfrontem als reptes, al món, a les situacions, a les responsabilitats, etc.

En aquesta conferència – taller aprendrem la importància de la nostra actitud i presentarem petites claus per a aprendre a viure la vida per a ser més feliç i per a aconseguir els nostres petits reptes diaris.

També prendrem consciència dels beneficis personals i socials.

Objectius:

- Entendre que l'actitud determina els nostres resultats futurs
- Augmentar l'autoconfiança
- Millorar l'estat d'ànim

CONTINGUTS:

Parlarem i treballarem entre altres: l'automotivació, l'eficàcia personal, proactivitat-reactivitat, els pensaments distorsionats...

ADREÇAT A: joves de totes les edats

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: màxim 30 participants

OBSERVACIONS: es necessita projector



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

La Creativitat un pas cap a la felicitat.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Sentim a parlar constantment sobre la creativitat i la Innovació.

Sembla que aquesta eina, de la que tots en som posseïdors, sigui una sortida de la crisi. Del que si ens pot treure és de les crisis personals.

Crear vol dir produir intencionadament novetats valuoses, tant a nivell personal com col·lectivament.

CONTINGUTS:

- La creativitat quotidiana ens porta a resoldre les situacions diàries de forma menys estressant.
- Eines per a ser més creatius/creatives

ADREÇAT A:

Joves a partir de 16 anys.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 20 participants



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

M'enfado, m'irrito i exploto... Com prevenir la meva impulsivitat conductual?

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Un ensurt, un imprevist, una expectativa no acomplerta... en definitiva, qualsevol esdeveniment de la vida quotidiana pot desajustar el nostre estat emocional i crear-nos un sentiment de malestar.

CONTINGUTS:

Prendre consciència del nostre estat emocional i reconèixer el dels altres, ens permetrà una comunicació interpersonal més fluida i efectiva, augmentant el nostre grau de satisfacció personal.

ADREÇAT A:

Joves en general

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 30 participants



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Tàctica 360° (www.tactica360.com)

TÍTOL:

Organització personal i gestió eficaç del temps

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

A vegades ens pot donar la sensació que no hem parat, però no hem fet res. L'habilitat de gestionar el nostre temps és avui en dia una de les capacitats més importants que podem posseir, si sabem utilitzar el nostre temps efectivament, podrem fer més coses i millor.

Objectius:

- Diferenciar entre urgent i important
- Reduir les emocions negatives (estrès – ansietat) que ens pot produir el nostre dia a dia
- Controlar els lladres del temps
- Aprendre i promoure iniciatives d'organització

CONTINGUTS:

- Creences i lleis lligades al temps
- Organització i gestió personal
- Els lladres del temps

ADREÇAT A: joves a partir de 20 anys

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: màxim 25 participants

OBSERVACIONS: es necessita projector



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

Sedueix-te, un camí cap a l'autoestima

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Creure en el nostre potencial, en què som els o les protagonistes de les nostres vides, confiar en les nostres capacitats per aconseguir els objectius que ens plantegem.

CONTINGUTS:

Aprendre a ser resilents. La metodologia intentarà donar resposta a les preguntes que es formulin els i les participants.

ADREÇAT A:

Joves en general

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 30 participants



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Institut Talent Global (www.instituttalentglobal.com)

TÍTOL:

Treballem el reforç de l'autoestima i el convenciment amb els valors.

Quan reconeixes els teus valors, t'identifiques amb ells i els reflecteixes amb les accions; el camí que recorris et durà on vols.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Taller d'empoderament i habilitats personals que té per objectius:

- 1.-Connectar i identificar els valors personals per a reforçar l'autoestima i el convenciment.
- 2.-Fer el teu pla d'acció per alinear-te amb els valors i la teva vida.
- 3.-Saber com emprendre amb criteri propi, coherència i confiança des dels valors.

CONTINGUTS:

El lideratge personal és sens dubte clau per a liderar qualsevol projecte personal, empresarial i/o social. L'auto coneixement a través dels valors permet als emprenedors i a les emprenedores créixer amb l'autoestima suficient per a tenir convenciment i seguretat d'allò que volen fer, perquè Voler es Poder.

Al taller jugarem, compartirem, observarem i reflexionarem amb els valors. El joc dels valors és un joc didàctic que ens aproxima a les nostres potencialitats i millora les relacions personals i amb els altres, i ens aporta somriures i connexions que reforcen la nostra actitud i comportament per afrontar els nostres reptes.

Mira que diuen del taller l'Andreu i el Josep:

Andreu: Al taller he après a detectar els valors personals. M'ha servit per aclarir les meves idees i donar-me l'empenta que necessitava per ordenar-les i establir prioritats per centrar-me en el meu projecte.

Josep: El taller m'ha ajudat a creure en mi i donar l'empenta que em faltava. El taller està molt bé i és entretingut, he après molts valors i coses que no sabia.

ADREÇAT A:

Joves adolescents. Especial per a equips esportius cadets i juvenils, i/o per a alumnes de 4t d'ESO, Batxillerat, Cicle formatiu grau mitja, cicle formatiu grau superior.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: màxim 25 participants

OBSERVACIONS: espai ampli i amb projector.



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

**Un dol per a cada edat: comprensió,
respostes i necessitats**

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

És difícil explicar una mort a un infant però és el primer pas per iniciar el procés de dol infantil. Conèixer les necessitats segons la seva edat i característiques individuals pot ajudar a l'hora de donar la notícia i acompanyar-lo durant el dol.

CONTINGUTS:

- El dol en infants i joves
- Factors que influeixen en el dol
- Concepte de mort
- Com donar la notícia
- Com superar la pèrdua
- Actuacions segons l'edat

ADREÇAT A:

Joves en general, famílies amb fills/es joves

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

De 15 a 30 participants



ÀMBIT D'HABILITATS I EMOCIONS

ENTITAT:

Angels Revenga Mur, Experta en Coaching

TÍTOL:

Visió positiva

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

- Treballar des de la Psicologia Positiva els avantatges d'una actitud positiva.
- Treballar els avantatges del bon humor, l'optimisme i un tarannà constructiu davant les dificultats.
- Treballar estratègies per una visió amable de les situacions personals i professionals problemàtiques.
- Conèixer el concepte de resiliència i com millorar aquesta capacitat.

CONTINGUTS:

Es combinaran aspectes teòrics amb exercicis basats en el treball dels propis objectius (risoteràpia, abraço-teràpia, expressió corporal, i exercicis en grup i individuals).

ADREÇAT A:

Joves a partir de 14 anys.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Mínim de 10 participants.

OBSERVACIONS:

Taller vivencial.
Es necessita projector i altaveus.



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies

Direcció General de Joventut

Coordinació Territorial de Joventut a Lleida



Diputació de Lleida

Àmbit de salut



ÀMBIT DE SALUT

ENTITAT:

Itineraris formació

TÍTOL:

Cossos.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Prenem consciència, a través de diverses tècniques artístiques, del propi cos, el volum que aquest ocupa, les ferides i les aventures que porta acumulades (físiques o emocionals) al llarg de la història viscuda, i sobretot, la utilitat i la satisfacció de cuidar-lo i apreciar-lo encarant-nos a la forta pressió estètica i els referents irrealment amb els quals hem crescut. Per treballar la relació entre l'autoestima i el cos en etapes de canvi i on l'acompanyament a través del cos és bàsic.

CONTINGUTS:

Cànons de bellesa, espai corporal, tècniques artístiques, etc.

ADREÇAT A:

Adolescents, joves i grups de persones adultes. Grups amb diversitat d'edat i, per tant, d'experiències.

DURADA: 120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS: Grups d'entre 8 i 12 persones

OBSERVACIONS:

El taller es va adaptant al que vagi passant al llarg de les sessions amb el grup, pretén ser un lloc còmode on ens ho passem bé i on ens vingui de gust tornar.



ÀMBIT DE SALUT

ENTITAT:

Associació Antisida de Lleida (www.antisidalleida.org)

TÍTOL:

Drogues i festa, prevenció del consum de drogues.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Taller sobre situacions relacionades amb la festa dels i les joves en el qual s'incideix especialment en les drogues recreatives i en conductes associades al seu ús. Es fomenta una actitud crítica davant la festa insana i consumista, tot donant estratègies i recursos personals per enfrontar-se a entorns d'oferta i potenciar un oci saludable i solidari.

CONTINGUTS:

Conseqüències de l'ús de drogues. L'agressivitat i la nit. La conducció i els seus riscos. Anàlisi del negoci d'oci nocturn des dels aspectes ètics i de la repercussió que té en els i les joves. Com construir una festa crítica i solidaria. La presa de decisions: propostes per mantenir l'abstinència o fer un ús amb menys riscos.

ADREÇAT A:

Joves a partir de 16 anys i/o pares i mares

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

15-30 participants per taller



ÀMBIT DE SALUT

ENTITAT:

Associació Antisida de Lleida (www.antisidalleida.org)

TÍTOL:

**Els nostres fills/es. Què ens preocupa?
(afectivitat / sexualitat / drogues)**

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Informar sobre el consum de drogues i la relació directa existent entre el seu ús i abús i les relacions sexuals de risc, així com eines i estratègies per a abordar i afrontar aquesta realitat amb els/les fills/es.

CONTINGUTS:

- Afectivitat i sexualitat
- Drogues
- Factors que afavoreixen o eviten el consum o la pràctica de relacions sexuals de risc
- Pràctiques educatives per a millorar la relació amb els/les fills/es
- Simulacions de com fer front a situacions educatives quotidianes i conflictives

ADREÇAT A:

Pares i mares i/o educadors/es.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Mínim 10 participants



ÀMBIT DE SALUT

ENTITAT:

Fundació Verge Blanca (<http://www.vergeblanca.org>)

TÍTOL:

La prevenció de trastorns de la conducta alimentària

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

L'educació de la família en la sexualitat i l'afectivitat dels joves és clau per viure-la d'una forma positiva i adequada. Però, com ho fem?

CONTINGUTS:

La sexualitat emmarcada en un procés continu des del naixement

Posar límits

Educació sexual i afectiva

- El rol de la família
- Estereotips en l'afectivitat i la sexualitat
- Adolescència i risc

ADREÇAT A:

Joves o persones que treballin o en contacte amb joves

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Entre 15 i 30 participants



ÀMBIT DE SALUT

ENTITAT:

Associació Antisida de Lleida (www.antisidalleida.org)

TÍTOL:

Preser.va't

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Taller participatiu que pretén promoure una actitud crítica davant les relacions sexuals. A través de la desmitificació de falses creences es promociona l'ús del preservatiu així com la seva correcta col·locació.

- Promoure l'actitud crítica davant les conductes de risc relacionades amb la sexualitat
- Sensibilitzar sobre els riscos i conseqüències de les infeccions sexualment transmissibles
- Reflexionar sobre la percepció d'invulnerabilitat dels i les joves
- Maximitzar els avantatges del preservatiu i minimitzar els riscos
- Proporcionar informació teòrica i pràctica sobre la correcta col·locació del preservatiu

CONTINGUTS:

- Mites de la sexualitat
- Influència dels rols sexuals en la presa de decisions
- La comunicació en les relacions interpersonals
- VIH/Sida i vies de transmissió
- Avantatges i inconvenients de l'ús dels preservatius.

ADREÇAT A:

Joves a partir de 16-17 anys

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Mínim 12 i màxim 35 participants per taller



ÀMBIT DE SALUT

ENTITAT:

Tàctica 360° (www.tactica360.com)

TÍTOL:

Rialloteràpia i prevenció de l'estrès.

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

El riure té molts beneficis tant mentals com emocionals. Elimina l'ansietat, l'estrès, les tensions, la depressió, ens aporta comprensió, alegria i relaxació, ens fa ser més efectius i eficients i sobretot ens apropa a la felicitat.

L'ansietat i l'estrès són la principal causa d'absentisme laboral, que pot arribar a afectar al 15% de la població. El riure estimula el sistema nerviós alliberant endorfines que actuen sobre el sistema immunitari i endocrí.

Objectius:

- Desconnectar
- Reduir les emocions negatives (estrès – ansietat) que ens pot produir el nostre dia a dia
- Millorar les nostres relacions amb els i les altres

CONTINGUTS:

- Els beneficis del riure
- Claus per a reduir l'estrès
- Dinàmiques i jocs per a riure

ADREÇAT A:

Joves de totes les edats

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Mínim de 15 persones i un màxim de 30 persones per taller



ÀMBIT DE SALUT

ENTITAT:

Associació Antisida de Lleida (www.antisidalleida.org)

TÍTOL:

Saps de què va?

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

- Treballar les actituds com a elements de promoció de la salut afectiva i sexual
- Promoure el pensament crític
- Afavorir l'adquisició d'habilitats i conductes lliures i responsables
- Reflexionar sobre les situacions associades al consum de drogues o no, i les relacions sexuals de risc
- Sensibilitzar sobre els riscos i conseqüències de les infeccions sexualment transmissibles

Taller participatiu, adequat a les característiques de cada grup, on es fomenten les conductes saludables, treballant l'afectivitat, la sexualitat i les habilitats socials a través de la reflexió sobre la relació entre l'ús i l'abús de les drogues i les relacions sexuals de risc, així com la promoció de l'ús del preservatiu i la seva correcta col·locació.

CONTINGUTS:

- Segons les necessitats de cada grup, els continguts s'adaptaran a la demanda realitzada. Tenint sempre com a eix de treball el foment de les habilitats socials i personals.

ADREÇAT A:

Joves a partir de 14 anys.

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Mínim 10 i màxim 35 participants per taller



ÀMBIT DE SALUT

ENTITAT:

Associació Antisida de Lleida (www.antisidalleida.org)

TÍTOL:

Tallers sobre infeccions de transmissió sexual

DESCRIPCIÓ I OBJECTIUS:

Taller participatiu de prevenció de Malalties de Transmissió Sexual (ITS) a través del treball en les habilitats socials i la responsabilitat individual com a punt de partida. Des de la promoció d'una sexualitat saludable que considera tant la vessant emocional com la física, es pretén posicionar als i les participants davant situacions hipotètiques on caldrà gestionar els riscos relacionats amb les ITS.

CONTINGUTS:

- Dimensions de la sexualitat: plaer, sentiments, emocions i possibles riscos per gestionar
- La influència dels rols sexuals en la presa de decisions
- Conceptes bàsics relacionats amb ITS: Mecanismes de transmissió, detecció i prevenció
- La prevenció de les ITS i la seva reducció de riscos: habilitats socials, personals i l'ús del preservatiu

ADREÇAT A:

Joves a partir de 16 anys

DURADA:

120 minuts

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

25-35 participants per taller