

ARA

GUIA D'ACTIVITATS



ASSOCIACIÓ DE SERVEIS I
FORMACIÓ SOCIOEDUCATIVA



PRESENTACIÓ

ARA (ASSOCIACIÓ DE SERVEIS I FORMACIÓ SOCIOEDUCATIVA)

neix l'any 2007 amb l'objectiu d'oferir formació, assessorament i orientació pedagògica per a persones adultes.

L'EQUIP D'ARA està format per personal tècnic de l'àmbit psicològic, educatiu i del treball social. ARA gestiona projectes interns i externs cercant l'empoderament individual i col·lectiu de les persones i facilitant eines de millora en la intervenció social, a través de l'assessorament, la formació i la creació de materials pedagògics de referència, des del treball en xarxa, participatiu, interdisciplinari i comunitari.

LA NOSTRA filosofia de treball es basa en la promoció d'un estil de vida saludable, des d'una vessant positiva amb perspectiva de gènere i sota el paradigma de gestió de plaers i riscos amb un enfocament de drets.



ÍNDEX

MONOGRÀFICS PER A PROFESSIONALS

GESTIÓ EMOCIONAL.	/07
Gestió de les emocions i educació per a la vida: idees per a la promoció d'hàbits de vida saludables	
EQUILIBREM LA BALANÇA.	/08
Idees per educar en la igualtat i llibertat: coeducació i gènere	
SEXUALITAT, PLAER I COMUNICACIÓ.	/09
Idees per a promoure una sexualitat positiva i saludable	
AUTOESTIMA, COS I PUBLICITAT.	/10
Abordatge psicològic i sociocomunitari dels trastorns del comportament alimentari (TCA)	
DROGUES: PLAERS I RISCOS.	/11
Prevenició i gestió de plaers i riscos associats al consum de substàncies	

FORMACIONS PER A FAMÍLIES

ESPais DE DEBAT. Programa integral per a famílies	/15
M'AGRADO NO M'AGRADO. Autoestima i estratègies per a afavorir-la	/16
PAPALLONES A LA PANXA. Com parlar d'afectivitat i sexualitat a casa	/17
CANVIANT. De la infància a l'adolescència: molt més que canvis físics	/18
LA TARONJA SENCERA. Coeducació i gènere	/19
NI BLAU NI ROSA. Adolescència i diversitat sexual	/20
PARLANT DE DROGUES. Substàncies: una realitat a abordar	/21
EM FAIG GRAN. Resolució de conflictes	/22
MIRALL, MIRALLET. TCA, trastorns del comportament alimentari: Què són i com prevenir-los	/23
FES UN CLIC. Ús responsable de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC)	/24

TALLERS I PROGRAMES

PRÀCTICS

NAVEGANT AMB SALVAVIDES. Seguretat a Internet i navegació sense por	/27
UN TASTET A LA CATALANA. Aproximació a la cultura tradicional i popular catalana	/28
CREACIÓ ALS NÚVOLS. Com publicar en un bloc (diari de camp) el teu procés d'aprenentatge	/29
PARLEM-NE. Català i castellà per a la recerca de feina	/30

TALLERS I PROGRAMES

VIVENCIALS

PERSONAL I INTRANSFERIBLE. Autoestima i desenvolupament personal	/33
SEXE ALS 50. Afectivitat i sexualitat	/34
(DE)GENERANT CULTURES. Una visió del gènere des de diferents cultures	/35

TALLERS I PROGRAMES-

VIVENCIALS

PER A DONES

100% TU. Potenciació de l'autoestima	/37
SEXPRESSA'T. Afectivitat i sexualitat	/38
DESCATALOGADES. Revalorització de les subjectivitats femenines a través de la quotidianitat	/39
CUIDA'T EN POSITIU. Prevenció del VIH/sida	/40
LLETRES COMPARTIDES. Programa de promoció de la lectura	/41
POESIA EN FEMENÍ. Programa de promoció de la poesia catalana	/42
DE DONA A DONA. Programa de trobades interculturals i intergeneracionals	/43
DONES A LES ONES. Programa d'empoderament femení a través de la ràdio	/44

MONOGRÀFICS PER A PROFESSIONALS

▶ **ESPAIS DE FORMACIÓ I DE DEBAT**

ADREÇATS A PROFESSIONALS DE L'ÀMBIT EDUCATIU I SOCIAL (EDUCACIÓ FORMAL I NO FORMAL, PSICOLOGIA, INFERMERIA...) QUE TREBALLEN AMB JOVES I INFANTS.

FORMACIONS ESPECÍFIQUES DE 10 I 20 HORES QUE APORTEN NOUS CONEIXEMENTS, RECURSOS I ESTRATÈGIES, I PERMETEN L'INTERCANVI D'EXPERIÈNCIES AMB ALTRES PROFESSIONALS MITJANÇANT DINÀMIQUES QUE FACILITEN LA PARTICIPACIÓ.

GESTIÓ EMOCIONAL

GESTIÓ DE LES EMOCIONS I EDUCACIÓ
PER A LA VIDA: IDEES PER LA PROMOCIÓ
D'HÀBITS DE VIDA SALUDABLES



EMOCIONAR-SE ve del verb moure's. Les emocions són energia. Ens fan riure, enfadar-nos, estimar. Com les gestionem? Saber-ho fer ens ajudarà a incrementar l'autoestima, recuperar l'equilibri...

PER TANT, transmetre aquest aprenentatge és una peça clau per al desenvolupament positiu d'infants i joves.

OBJECTIUS:

- **RECONÈIXER** la importància de les emocions, tant en la nostra vida personal com en la professional.
- **PRENDRE** consciència de les emocions, les pròpies i les alienes.
- **EXPLICAR** què és l'educació emocional i quines són les seves cinc competències bàsiques.
- **FACILITAR** eines per a millorar la intervenció amb infants i joves per a dotar-los de recursos en la gestió de les seves emocions de forma saludable.

MODALITAT 10 HORES: 880 €

MODALITAT 20 HORES: 1.700 €

EQUILIBREM LA BALANÇA

IDEES PER EDUCAR EN LA IGUALTAT I
LLIBERTAT: COEDUCACIÓ I GÈNERE

FÍSICA, CATALÀ, anglès, química, literatura, història, filosofia... La coeducació és quelcom transversal a l'institut i a la vida.

COM INCORPORAR una visió coeducativa en qualsevol acció pedagògica, tant dins com fora de l'àmbit escolar, serà el punt de partida d'aquesta formació.



OBJECTIUS:

- **DOTAR** d'eines als educadors i educadores per formar en els principis d'igualtat i llibertat.
- **FOMENTAR** una actitud de respecte a la diferència.
- **FACILITAR** recursos a educadors i educadores per incloure la perspectiva de gènere en la seva acció amb infants i joves.
- **PROMOURE** un esperit crític en els equips educatius davant dels estereotips de gènere i que ho puguin transmetre a infants i joves.

MODALITAT 10 HORES: 880 €

MODALITAT 20 HORES: 1.700 €

SEXUALITAT PLAER I COMUNICACIÓ

IDEES PER A PROMOURE UNA
SEXUALITAT POSITIVA I SALUDABLE

LA SEXUALITAT és una energia que ens motiva a buscar afecte, contacte, plaer, tendresa i intimitat. Influencia els nostres pensaments, sentiments, accions i interaccions i, per tant, influeix en la nostra salut física i mental.

QUÈ PODEM fer per tal de viure-la d'una manera més positiva i saludable i transmetre aquests aprenentatges al jovent?



OBJECTIUS:

- **FOMENTAR** un concepte global i positiu de la sexualitat que inclogui el plaer, l'afecte, la comunicació i el respecte.
- **OFERIR** eines i recursos per tal que els educadors i educadores treballin el tema de la sexualitat amb els i les joves.
- **FACILITAR** estratègies que ens permetin superar les dificultats que pot generar el treballar de la sexualitat amb el jovent.
- **COMPARTIR** experiències de treball entorn a aquest tema.

MODALITAT 10 HORES: 880 €

MODALITAT 20 HORES: 1.700 €

MONOGRÀFICS PER A PROFESSIONALS

AUTOESTIMA, COS I PUBLICITAT

ABORDATGE PSICOLÒGIC I
SOCIOCOMUNITARI DELS TRASTORNS DEL
COMPORTAMENT ALIMENTARI (TCA)

ELS TRASTORNS del Comportament

Alimentari es poden prevenir. Cal treballar-los a partir d'un abordatge sociocomunitari, promovent que els i les joves s'estimin, es cuidin i s'acceptin. És important que aprenguin a ser crítiques en relació als missatges publicitaris que donen una visió única, irreal, i poden afeblir l'autoestima. Per això, és un factor clau treballar les habilitats personals i socials.



OBJECTIUS:

- **AFAVORIR** mecanismes que consolidin l'autoestima i l'autoconcepte.
- **DONAR** recursos per tal de transmetre pautes nutricionals adequades.
- **FACILITAR** eines per a fomentar una actitud crítica davant la publicitat i els mitjans de comunicació.
- **CONÈIXER** els diferents programes de prevenció i recursos existents sobre els TCA.

MODALITAT 10 HORES: 880 €

MODALITAT 20 HORES: 1.700 €

DROGES: PLAERS I RISCOS

PREVENCIÓ I GESTIÓ DE PLAERS I RISCOS
ASSOCIATS AL CONSUM DE SUBSTÀNCIES

ALGÚ HA somiat alguna vegada amb un món sense drogues? Les drogues han existit, existeixen i probablement existiran sempre. El consum de drogues és un fenomen complex i, per tant, és important proporcionar eines als i a les joves per a que puguin reflexionar i prendre les seves pròpies decisions.

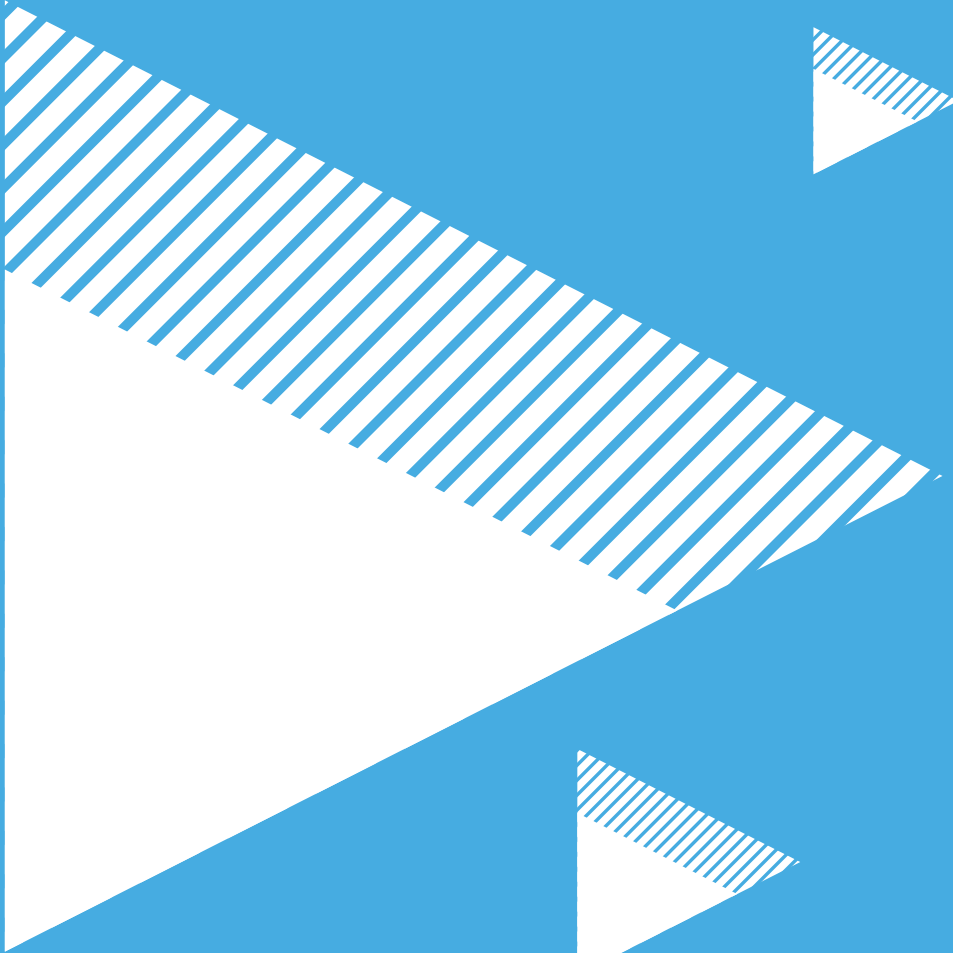
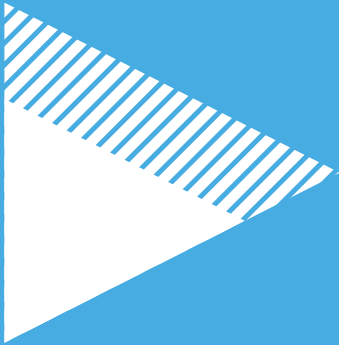


OBJECTIUS:

- **FACILITAR** l'adquisició de coneixements i eines per a prevenir i reduir riscos en el consum de substàncies.
- **TREBALLAR** la comunicació i la gestió d'emocions.
- **FACILITAR** eines per tal de reforçar i potenciar les habilitats personals i socials del jovent.
- **DONAR** a conèixer els diferents programes de prevenció i recursos existents envers el tema del consum de drogues.

MODALITAT 10 HORES: 880 €

MODALITAT 20 HORES: 1.700 €



FORMACIONS PER A FAMÍLIES

- ▶ **UN ESPAI PER A COMPARTIR, ON OBTENIR** RESPOSTA ALS DUBTES, LES NECESSITATS I LES INQUIETUDS QUE ES TROBEN LES FAMÍLIES EN EL SEU DIA A DIA AMB INFANTS I JOVES.
- ▶ **SESSIONS DE TROBADA PER A FAMÍLIES** ON, A TRAVÉS DE DINÀMIQUES DIVERSES.
- ▶ **ES CONVIDA AL DEBAT I A LA REFLEXIÓ** SOBRE TEMES QUE AFECTEN A L'ÀMBIT FAMILIAR.

ESPAIS DE DEBAT

PROGRAMA INTEGRAL PER A FAMÍLIES



QUÈ PUC fer quan el meu fill o filla...? Aquesta és la pregunta que moltes famílies es repeteixen davant d'algunes situacions del dia a dia, i moltes vegades la resposta no és gens fàcil.

AQUEST PROGRAMA ofereix a les famílies un espai per a compartir les angoixes, però sobretot, les solucions que a uns i a unes altres ens han funcionat. El nostre objectiu serà crear un grup estable de mares i pares que, sessió rere sessió, vagi plantejant temes a debatre i sobre els que reflexionar a partir de diversos punts de vista.

FORMACIONS PER A FAMÍLIES

OBJECTIUS:

- **APROXIMAR** la realitat dels infants i el jovent a la família.
- **POTENCIAR** la comunicació en família.
- **DONAR** eines per tal d'afavorir la comunicació assertiva.
- **OFERIR** suport a les famílies davant de les dificultats que es plantegen a l'hora de parlar amb els fills i filles.

DURADA: 2 HORES (PER SESSIÓ)

PREU: EN FUNCIÓ DEL NOMBRE DE SESSIONS

M'AGRADO, NO M'AGRADO

AUTOESTIMA I ESTRATÈGIES

PER A AFAVORIR-LA



DIR NO, escollir allò que em fa feliç, respectar-me i respectar les altres persones, relacionar-me, buscar quelcom positiu, afrontar allò que no m'agrada, trobar solucions, expressar les meves emocions i desitjos... ESTIMAR-ME.

TENIR ESTRATÈGIES per aconseguir-ho i poder transmetre-ho als i a les nostres infants i joves serà el camí que encetarem.

OBJECTIUS:

- **SENSIBILITZAR** les famílies de la rellevància de l'autoestima en el procés de creixement i creació de la identitat personal.
- **CONSCIENCIAR** les famílies de la importància de l'acceptació i el reconeixement dels seus fills i les seves filles.
- **FACILITAR** estratègies per tal que les famílies potenciïn l'autoestima i el desenvolupament personal dels seus fills i filles.
- **DONAR** eines per tal de potenciar la comunicació entre la família facilitant l'expressió de desitjos, emocions i sentiments.

DURADA: 2 HORES

PREU: 210 €

PAPALLONES A LA PANXA

COM PARLAR D'AFECTIVITAT I
SEXUALITAT A CASA

LA SEXUALITAT ens acompanya des de que naixem fins que morim. I és dins de la família on comença aquesta vivència. La nostra mare, el nostre pare, ens donen el seu afecte, ens abracen, ens acaronen... I juntes comencem a fer un camí, a expressar, a sentir...

ÉS IMPORTANT que això esdevingui quelcom natural en el nostre procés de vida. Com abordar-ho i obtenir les eines necessàries per afrontar les dificultats que això pot generar serà la finalitat d'aquest taller.

FORMACIONS PER A FAMÍLIES



OBJECTIUS:

- **SENSIBILITZAR** les famílies de la importància de l'educació afectiva i sexual tant dins com fora de l'àmbit escolar.
- **POTENCIAR** la comunicació entre infants i joves i les seves famílies.
- **FACILITAR** estratègies que permetin potenciar l'autoestima i l'acceptació dels nostres fills i filles.
- **DONAR** suport a les famílies davant les dificultats que es plantegen a l'hora de parlar amb els seus fills i filles d'afectivitat i sexualitat.

DURADA: 2 HORES

PREU: 210 €

CANVIANT

DE LA INFÀNCIA A L'ADOLESCÈNCIA:
MOLT MÉS QUE CANVIS FÍSICS

EL MEU fill , la meva filla, ha superat la infantesa. El seu cos està canviant, canvien les seves necessitats; comença a prendre decisions importants... Escull les seves amistats, per qui se sent atret o atreta, defineix el seu estil personal, s'identifica amb un grup, vol més espai...

AFRONTAR AQUEST moment com a mare o pare no sempre és fàcil. Debatre i reflexionar sobre això amb altres famílies ens pot ajudar a trobar eines i recursos que ens ho facin una mica més fàcil.



OBJECTIUS:

- **APROPAR** a les mares i als pares la realitat de l'adolescència.
- **DONAR** eines a les famílies per tal d'afrontar les dificultats que es puguin trobar en aquest procés.
- **FACILITAR** la comunicació entre les famílies i els seus fills i filles per tal d'ajudar-los en el seu desenvolupament físic i psicològic i en la relació amb les altres persones.
- **AJUDAR** a les mares i als pares a potenciar l'autoestima dels seus fills i filles.

DURADA: 2 HORES

PREU: 210 €

LA TARONJA SENCERA

COEDUCACIÓ I GÈNERE

COM SERÀ el meu fill o filla? El meu fill serà sensible, dolç, emotiu, comprensiu, intuïtiu, comunicatiu, expressiu... La meua filla serà forta, racional, activa, valenta, segura, atrevida... Et sona estrany? Sovint aquests adjectius s'atribueixen al sexe contrari.

LA COEDUCACIÓ pot ser una eina per trencar aquests estereotips i fer-nos lliures.



OBJECTIUS:

- **POSAR** de manifest la influència de les normes socials en la construcció de la nostra identitat.
- **PROMOURE** el pensament crític i la deconstrucció dels estereotips de gènere.
- **POTENCIAR** la transmissió d'aquest esperit crític als nostres fills i filles.
- **FACILITAR** recursos per fomentar la igualtat d'oportunitats.

DURADA: 2 HORES

PREU: 210 €

NI BLAU NI ROSA

ADOLESCÈNCIA I
DIVERSITAT SEXUAL

LA SEXUALITAT és quelcom complex, i la podem viure de moltes maneres. Ens podem sentir dones, homes, dubtar... El nostre desig es pot orientar cap a un noi, cap a una noia, cap a una noia i un noi a la vegada, cap a ningú. I tot això pot anar canviant al llarg de la nostra vida.

PERÒ HI ha una única manera de viure-la positivament: respectant-me i respectant a les altres persones.



OBJECTIUS:

- **CONSCIENCIAR** les famílies sobre el valor de la diferència, desmuntant mites i tabús.
- **FOMENTAR** actituds de respecte cap a la diversitat i l'orientació sexual.
- **POTENCIAR** la comunicació entre infants i joves i les seves famílies.
- **FACILITAR** estratègies que permetin potenciar l'autoestima i l'acceptació de les nostres filles i els nostres fills.

DURADA: 2 HORES

PREU: 210 €

PARLANT DE DROGUES

SUBSTÀNCIES: UNA REALITAT A ABORDAR

LES DROGUES estan presents en el nostre món. Hi ha persones que en consumeixen i altres que no; però tots i totes hi estem en contacte, tot i que decidim no consumir-ne.

PER AQUEST motiu és important disposar d'informació, saber escoltar els nostres fills i filles i poder parlar-hi sobre aquest tema.



OBJECTIUS:

- **POTENCIAR** la comunicació i el diàleg entre les mares i pares i els seus fills i filles.
- **CONSCIENCIAR** sobre la importància de transmetre als seus fills i filles una manera responsable de prendre decisions.
- **SENSIBILITZAR** les famílies sobre la realitat que envolta els seus fills i filles i dels recursos dels que disposen.
- **DOTAR** d'eines als pares i mares per reduir les dificultats de diàleg entorn el consum de substàncies.

DURADA: 2 HORES

PREU: 210 €

EM FAIG GRAN

RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

L'ESCOLA, les amistats, germans i germanes, parella, pare, mare... els nostres fills i filles es relacionen amb diferents persones, en diferents moments i de diferents maneres.

COM FOMENTAR que les relacions de les nostres filles i fills amb les altres persones i amb nosaltres siguin més positives?



OBJECTIUS:

- **SENSIBILITZAR** les famílies de la importància de l'educació emocional.
- **POTENCIAR** la comunicació entre el jovent i la seva família.
- **DONAR** eines per tal de gestionar els conflictes de manera positiva.
- **FOMENTAR** les relacions basades en l'acceptació i el respecte.

DURADA: 2 HORES

PREU: 210 €

MIRALL, MIRALLET

TCA, TRASTORNS DEL COMPORTAMENT
ALIMENTARI: QUÈ SÓN I COM PREVENIR-LOS



QUI ÉS la persona més maca d'aquest món?
Com em puc assemblar a ell/ella... Aquesta és la pregunta que sovint el jovent es fa davant la pressió constant de la societat i els mitjans de comunicació sobre l'aspecte corporal i la imatge.

COM AFRONTAR aquesta pregunta donant una altra visió del cos, potenciant l'autoestima i altres valors dels nostres fills i filles serà el que es treballarà en el taller.

OBJECTIUS:

- **FACILITAR** recursos a les mares i als pares per tal de promoure hàbits saludables entre els seus fills i filles.
- **PROMOURE** la comunicació entre les famílies i els seus fills i filles per tal d'ajudar-los en el desenvolupament de la seva identitat personal.
- **AJUDAR** les mares i pares a promoure l'autoestima dels seus fills i filles.
- **DONAR** eines a les famílies per tal que puguin transmetre una visió crítica dels missatges que ens arriben.

DURADA: 2 HORES

PREU: 210 €

FES UN CLIC

ÚS RESPONSABLE DE LES TECNOLOGIES
DE LA INFORMACIÓ I LA COMUNICACIÓ (TIC)



MAC, IPHONE, Blackberry, iPod, Android, Smartphone, Youtube, Facebook, Twitter, Tuenti, post...

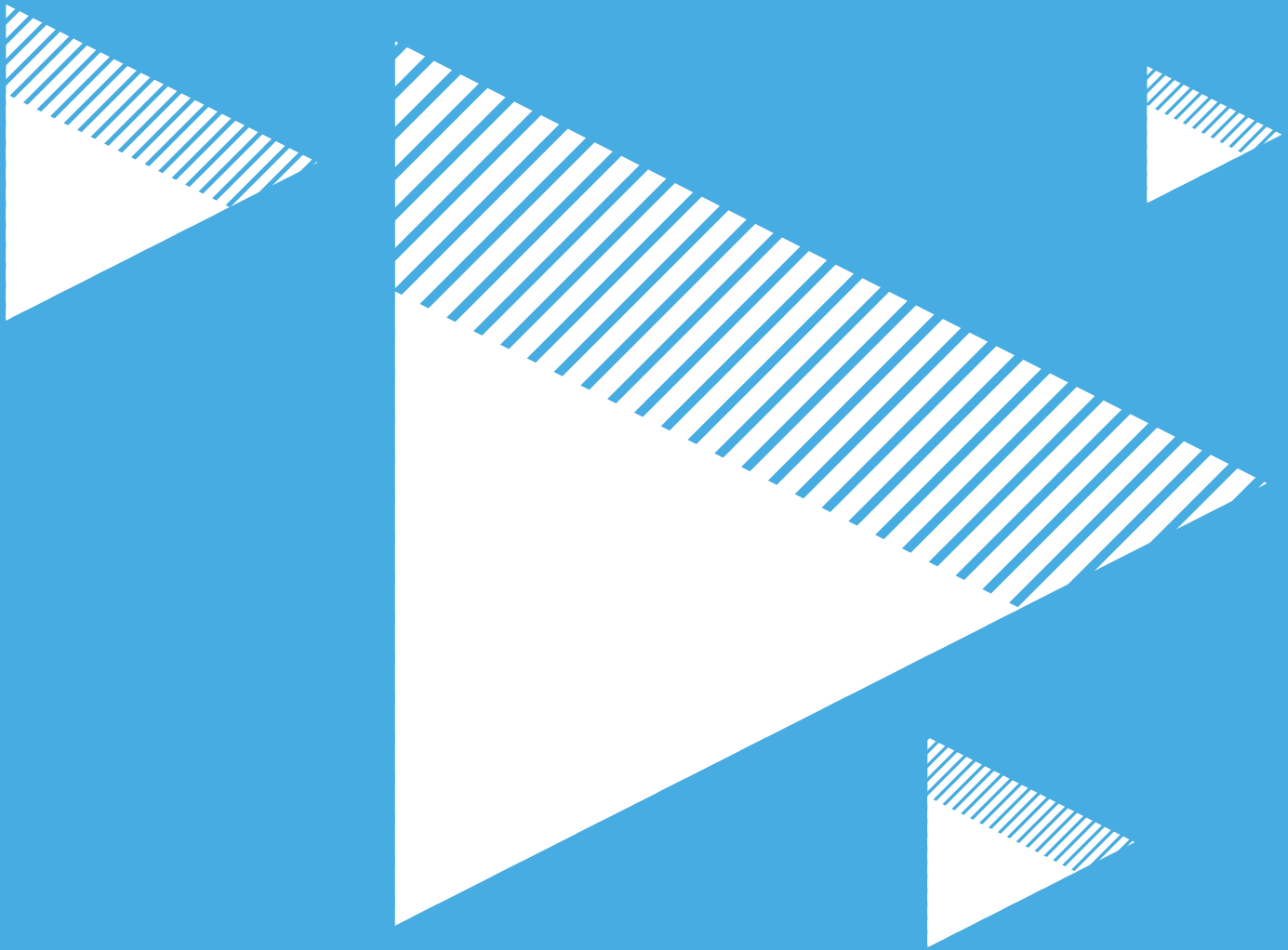
EN UN món on la tecnologia forma part de la nostra quotidianitat, els nostres fills i filles van un pas endavant. Com puc gestionar com a mare o pare l'ús responsable de les TIC?

OBJECTIUS:

- **FACILITAR** informació a les famílies sobre els usos més comuns de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació.
- **PROPORCIONAR** recursos per tal de gestionar l'ús de les TIC a la llar.
- **DONAR** eines per detectar situacions de risc a la xarxa.
- **PROMOURE** la transmissió del pensament crític entorn l'ús de les TIC.

DURADA: 2 HORES

PREU: 210 €



TALLERS I PROGRAMES PRÀCTICS

- ▶ **ESPAI PENSAT PER COMPARTIR CONEIXEMENTS AMB D'ALTRES. ON LES PERSONES APRENDRAN NOVES EINES I ESTRATÈGIES QUE ELS HI SERAN ÚTILS A LA SEVA VIDA QUOTIDIANA.**
- ▶ **ELS TALLERS ES DESENVOLUPARAN A TRAVÉS DE DINÀMIQUES INTERACTIVES.**

*(*LES HORES DE LA FORMACIÓ ES PODEN ADAPTAR A LES NECESSITATS DEL GRUP)*

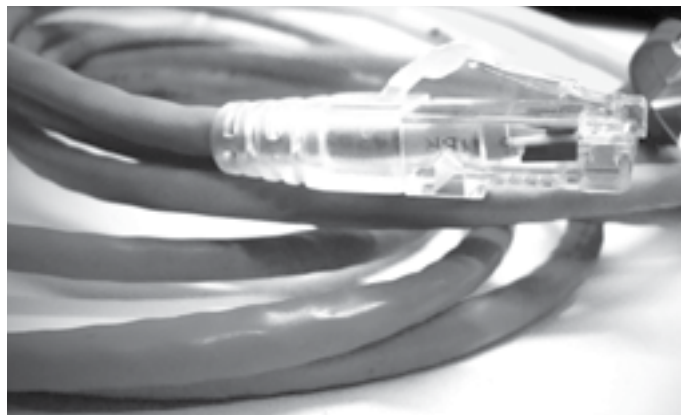
NAVEGANT AMB SALVAVIDES

SEGURETAT A INTERNET I NAVEGACIÓ
SENSE POR

JA TINC correu electrònic i vull començar a fer les meves compres i gestions a través de la web però, és segur? I si algú altre fa servir les meves dades? I si alguna persona entra al meu e-mail? És segur el meu ordinador? Perquè s'obren finestres en les que jo no he picat? És aquest el millor sistema operatiu?

LA SEGURETAT a Internet no es tracta només d'una qüestió de control, sinó d'educació i de reflexió sobre els nostres usos amb les TIC.

TALLERS I PROGRAMES PRÀCTICS



OBJECTIUS:

- **ESVAIR** la por a Internet amb la responsabilitat i ús crític que requereix la vida en general.
- **REFLEXIONAR** sobre qüestions a l'entorn d'una navegació segura per Internet.
- **INCORPORAR** el tema de la seguretat de forma més conscient a les nostres pràctiques quotidianes en relació amb les TIC.

DURADA: 4 HORES PREU: 380 €

UN TASTET A LA CATALANA

APROXIMACIÓ A LA CULTURA TRADICIONAL I POPULAR CATALANA



SAPS EN quina festa es fa una guerra amb tomàquets? Què és un pilar de nou amb folre i manilles? Saps el què és l'escalivada? Has fet mai ball de bastons?

UN VIATGE que m'apropa al ball de bastons i a altres mostres culturals catalanes de manera lúdica i vivencial.

OBJECTIUS:

- **GENERAR** un espai lúdic i d'aprenentatge on persones de diferents orígens se socialitzin a través d'una expressió de cultura popular i tradicional catalana com és el ball de bastons.
- **FOMENTAR** valors com el respecte, la solidaritat i la igualtat entre diferents cultures, mitjançant la participació activa de les persones d'origen immigrant a través del ball de bastons.
- **MOTIVAR** les persones nouvingudes a que coneguin la cultura catalana per fomentar el respecte envers aquesta.

DURADA: 12 HORES PREU: 1044 €

CREACIÓ ALS NÚVOLS

COM PUBLICAR EN UN BLOC (DIARI DE CAMP)
EL TEU PROCÉS D'APRENTATGE

VOLS PUBLICAR les teves fotos, vídeos i escrits a Internet? Aprèn a obrir i mantenir el teu propi Blog! És molt fàcil. ...I un cop creat: vols aprendre a canviar el seu disseny i afegir enllaços amb els teus vídeos i les teves fotografies? Vols enllaçar-lo a les teves xarxes socials? Vols fer un tastet de les últimes aplicacions 2.0 que ens ofereix 'el núvol'?...



OBJECTIUS:

- **APRENDRE** a aplicar la tecnologia TIC a la nostra quotidianitat.
- **INTRODUIR** el significat de l'anomenada Web 2.0 i les seves possibilitats, incidint en la participació a Internet (objecte de l'anomenada 2^a escaleta digital)
- **APRENDRE** a crear, publicar i mantenir un Blog a Internet.
- **SER** conscients del propi procés d'aprenentatge i empoderament.

DURADA: 8 HORES PREU: 710 €

PARLEM-NE

CATALÀ I CASTELLÀ PER A LA
RECERCA DE FEINA

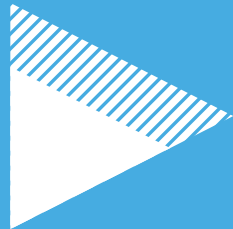
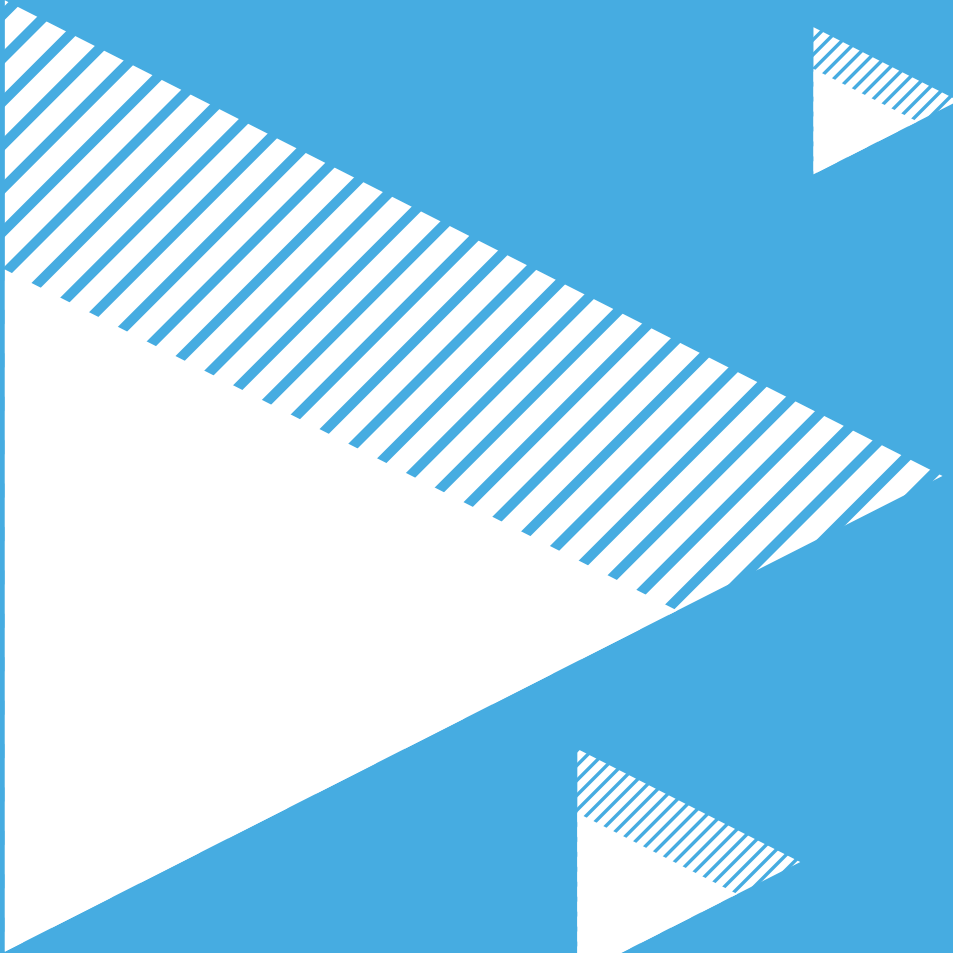
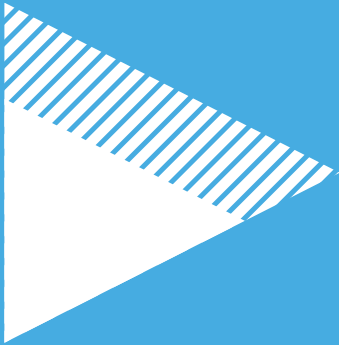
NO FA gaire queestic a Catalunya i em costa expressar-me correctament. M'agradaria millorar el meu nivell de llengua perquè em servirà per tenir més oportunitats de treballar, de conèixer gent i de sentir-me més integrada, tampoc vull fer faltes d'ortografia, i per això necessito aprendre molt!



OBJECTIUS:

- **REFORÇAR** l'autonomia de la persona mitjançant la millora de les competències lingüístiques.
- **MILLORAR** les habilitats lingüístiques orals i escrites d'ambdues llengües.
- **AMPLIAR** el camp d'acció en català i castellà amb un llenguatge que s'adapti a la situació comunicativa.

DURADA: 2 HORES PREU: 210 €



TALLERS I PROGRAMES VIVENCIALS

- ▶ **UN ESPAI ON CUIDAR-NOS, OBRIR-NOS A NOSALTRES I A LA VEGADA A LES ALTRES PERSONES, PER ADONAR-NOS DE QUI SOM, DE LES NOSTRES POTENCIALITATS, PUNTS FEBLES, SOMNIS... PER CRÈIXER I EMPODERAR-NOS COM A PERSONES.**
- ▶ **TALLERS PARTICIPATIUS ON MITJANÇANT DINÀMIQUES DE GRUP, ACTIVITATS PEDAGÒGIQUES I JOCS ES TREBALLEN DIFERENTS CONTINGUTS, TENINT EN COMPTE LES PRIORITATS, NECESSITATS, CONSULTES I DUBTES DE LES PERSONES PARTICIPANTS.**

*(*LES HORES DE LA FORMACIÓ ES PODEN ADAPTAR A LES NECESSITATS DEL GRUP)*

PERSONAL I INTRANSFERIBLE

AUTOESTIMA I DESENVOLUPAMENT PERSONAL



QUI SÓC? Com sóc? Com em relaciono amb mi? Quines coses m'agrada fer? Què em fa feliç? Quines són les meves habilitats? En què sóc genial? Quina és la meva major virtut? Quins són els meus somnis? Com puc potenciar tot allò bo que hi ha en mi?...

OBJECTIUS:

- **POTENCIAR** l'autoestima i el desenvolupament personal.
- **GENERAR** un espai de confiança i d'intercanvi d'experiències.
- **OFERIR** a les persones participants estratègies que facilitin el coneixement d'elles mateixes, l'acceptació i l'estima.
- **DOTAR** les persones d'habilitats de comunicació afectiva i de relació que facilitin l'expressió dels seus desitjos.

DURADA: 4 HORES PREU: 380 €

DURADA: 8 HORES PREU: 710 €

SEXE ALS 50

AFECTIVITAT I SEXUALITAT

QUAN ACABA la nostra sexualitat? A vegades costa vincular el plaer, les relacions sexuals, el sentir-nos a gust amb el nostre cos, les ganes d'aprendre coses noves a partir d'una determinada edat.

EN AQUEST taller volem oferir la nostra mirada: Mostrar la sexualitat com a font d'autoconeixement, de creixement personal i de plaer.



OBJECTIUS:

- **FOMENTAR** un concepte global i positiu de la sexualitat que inclogui el plaer, l'afecte, la comunicació i el respecte.
- **AJUDAR** a adaptar-nos als canvis que es produeixen en les diferents etapes de la vida.
- **MOSTRAR** habilitats de comunicació afectiva i de relació interpersonal que facilitin l'expressió dels desitjos.
- **PROMOURE** l'autoestima i el desenvolupament personal.

DURADA: 4 HORES PREU: 380 €

DURADA: 8 HORES PREU: 710 €

(DE)GENERANT CULTURES

UNA VISIO DEL GÈNERE DES DE DIFERENTS CULTURES



ÉS EL mateix ser dona aquí que a la Xina? Per què als homes els hi costa més plorar? Això passa en tots els països? Si fes un viatge pels diferents països dels cinc continents a la recerca de testimoniatges femenins i masculins que viuen el gènere d'una altra manera com em remouria tot això?

- **VISIBILITZAR** les conseqüències del gènere masculí i femení en la vida de les persones de diferents cultures.
- **PROMOURE** la igualtat entre homes i dones des d'una perspectiva multicultural.
- **INCENTIVAR** la construcció de la identitat personal de forma lliure potenciant la no discriminació cap a les persones que viuen el gènere de manera no normativa.

DURADA: 2 A 8 HORES PREU DE 210 € A 710 €

TALLERS I PROGRAMES VIVENCIALS PER A DONES

ESPAIS DE REFLEXIÓ I DEBAT ESPECÍFICS

PER A DONES ON PODER COMPARTIR LES NOSTRES VIVÈNCIES, EMOCIONS I EXPECTATIVES.

TALLERS I PROGRAMES PARTICIPATIUS I

DINAMICS PENSATS PER A GRUPS DE DONES, ADAPTATS A LES NECESSITATS ESPECÍFIQUES.

*(*LES HORES DE LA FORMACIÓ ES PODEN ADAPTAR A LES NECESSITATS DEL GRUP)*

100% TU

POTENCIACIÓ DE L'AUTOESTIMA

ESTIMAR-NOS, ACCEPTAR-NOS i respectar-nos a nosaltres mateixes. Aquest és l'objectiu que moltes dones hem intentat aconseguir al llarg dels anys i que no sempre ens ha estat fàcil assolir. Crear un espai entre dones on poder reflexionar sobre les dificultats amb que totes ens hem pogut trobar ens pot ajudar a aconseguir-ho, tot explorant i interioritzant noves estratègies i recursos que potenciïn l'autoestima.



OBJECTIUS:

- **POTENCIAR** l'autoestima i el desenvolupament personal.
- **GENERAR** un espai de confiança i d'intercanvi d'experiències.
- **OFERIR** a les participants estratègies que facilitin el coneixement, l'acceptació i l'estima, d'elles mateixes.
- **DOTAR** les dones d'habilitats de comunicació afectiva i de relació que facilitin l'expressió dels seus desitjos.

DURADA: 4 HORES PREU: 380 €

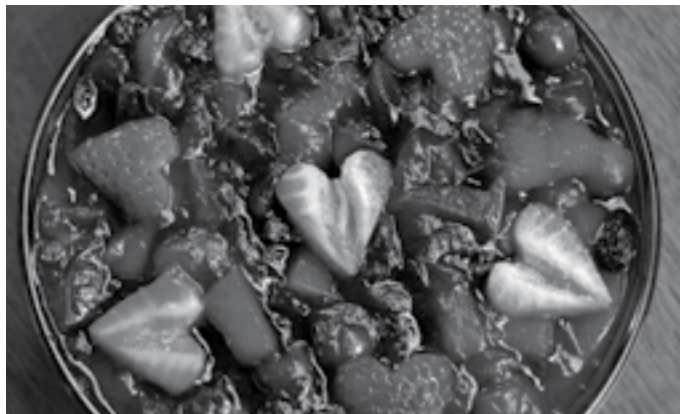
DURADA: 8 HORES PREU: 710 €

SEXPRESSA'T

AFECTIVITAT I SEXUALITAT

EL CONCEPTE de sexualitat ha anat evolucionant en els darrers anys, i amb aquest, tota una sèrie de prejudicis, estereotips i mites. Com ens situem davant d'això com a dones?

TREBALLAREM MANERES d'afavorir una relació positiva amb el propi cos. Aprofundirem en el món de les relacions interpersonals, l'afectivitat i la sexualitat. Debatrem sobre els missatges dels mitjans de comunicació, i potenciarem la nostra autoestima per tal d'enriquir les nostres relacions afectives.



OBJECTIUS:

- **AMPLIAR** el concepte de sexualitat donant-li un valor positiu.
- **OFERIR** a les participants les estratègies necessàries que facilitin el coneixement del seu cos, l'acceptació i l'estima d'aquest.
- **PROPORCIONAR** a les dones habilitats de comunicació afectiva i de relació interpersonal que facilitin l'expressió dels seus desitjos.
- **PROMOURE** l'autoestima i el creixement personal.

DURADA: 4 HORES PREU: 380 €

DURADA: 8 HORES PREU: 710 €

DESCATALOGADES

REVALORITZACIÓ DE LES
SUBJECTIVITATS FEMENINES
A TRAVÉS DE LA QUOTIDIANITAT



M'INTERESSA EL que em dius. M'agradaria que m'ho expliquessis. Vull aprendre de tu. Vull escoltar-te. Vull que m'escoltis. Vull reconèixer-te i que em reconequis. Vull mostrar-me, i que et mostris...

VOLEM CREAR un espai entre totes on tinguem l'oportunitat de compartir les nostres vivències, pensaments, històries de vida...

OBJECTIUS:

- **REFORÇAR** la identitat femenina a través de les nostres vivències.
- **GENERAR** un espai segur on poder expressar-se lliurement facilitant els vincles entre nosaltres.
- **TREBALLAR** les habilitats personals i socials per promoure la capacitat de conèixer-nos, acceptar-nos, i expressar-nos sense por.
- **PROMOURE** l'empoderament de les participants.

DURADA: 8 HORES

PREU: 710 €

CUIDA'T EN POSITIU

PREVENCIÓ DEL VIH/sida

CONÈIXER-NOS, ESTIMAR-NOS,

gaudir, cuidar-nos, divertir-nos, sensacions, plaer... Per què de vegades ens sentim més fràgils i vulnerables i no ens tenim en compte?

EN AQUEST taller reflexionarem entre totes sobre aquests temes i com afrontem aquesta vulnerabilitat com a dones davant dels riscos associats a la sexualitat.



OBJECTIUS:

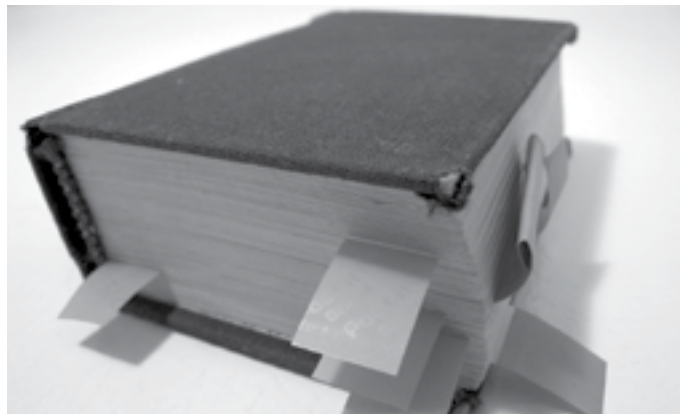
- **DONAR** elements per gaudir d'una sexualitat positiva i saludable.
- **PREVENIR** les infeccions de transmissió sexual i el VIH/sida.
- **PROPORCIONAR** a les dones habilitats de comunicació afectiva i de relació interpersonal que facilitin l'expressió dels seus desitjos.
- **PROMOURE** l'autoestima i el creixement personal.

DURADA: 4 HORES PREU: 380 €

DURADA: 8 HORES PREU: 710 €

LLETRES COMPARTIDES

PROGRAMA DE PROMOCIÓ
DE LA LECTURA



LES LLETRES omplen la nostra vida. Qui no recorda una bona novel·la? En la literatura, talment com en la història i totes les ciències, les dones han estat silenciades in saecula saeculorum. Avui en dia seguim trencant dinàmiques patriarcals a partir de la lectura compartida. Us convidem a endinsar-nos en una obra de la literatura de les dones, i a partir de la ficció crear un espai d'identificació i de pertinença on totes les dones hi puguem dir la nostra.

OBJECTIUS:

- **GENERAR** un espai d'autoconeixement compartit per tal de reforçar la identitat de les participants i valorar-la a través de la lectura.
- **PROMOURE** la capacitat de projectar opinions, entrenar les habilitats discursives i l'empatia de les participants a través de la lectura d'una novel·la.
- **CREAR** vincles en el grup per compartir el dia a dia, els somnis...
- **REFORÇAR** la identitat femenina al llarg del temps a través de les vivències personals de les participants.

DURADA: 8 HORES

PREU: 710 €

POESIA EN FEMENÍ

PROGRAMA DE PROMOCIÓ DE LA POESIA CATALANA

US HEU preguntat mai per què infravalorem la subjectivitat? Serà perquè sempre s'ha associat a les dones? Serà perquè es considera poc fiable? Com a subjectes, i en concret com a subjectes femenines indagarem en les nostres vivències a través de diversos fragments de la poesia catalana de la mà d'autores com Maria Mercè Marçal, Montserrat Abelló, Àngels Gregori, Maria Àngels d'Anglada...



OBJECTIUS:

- **GENERAR** un espai que promogui les diferents identitats femenines a través de la poesia.
- **REFLEXIONAR** sobre com travessa el gènere i la condició de ser dona a les participants i a la seva quotidianitat.
- **PROMOURE** la capacitat de projectar opinions, entrenar les habilitats discursives i l'empatia de les participants.
- **FOMENTAR** la poesia catalana de dones.

DURADA: 8 HORES

PREU: 710 €

DE DONA A DONA

PROGRAMA DE TROBADES INTERCULTURALS
I INTERGENERACIONALS

RECORDES EL primer cop que et vas enamorar?

Abans s'utilitzaven mètodes anticonceptius? I vosaltres com a joves com veieu el vostre futur?

Aquestes preguntes i moltes més ens acompanyaran a descobrir diferents subjectivitats femenines, potenciant l'autoestima de les participants.

Reforçarem els vincles intergeneracionals a través de diferents trobades dirigides a noies joves i a dones de la tercera edat on compartiran les seues experiències i on aprendran les unes de les altres per tal que se sentin amb la capacitat de posar en paraules els pensaments compartits.



OBJECTIUS:

- **GENERAR** un espai intergeneracional que promogui les diferents identitats femenines i que permeti reflexionar sobre com travessa el gènere i la condició de ser dona a les participants joves i grans.
- **REFORÇAR** la identitat femenina al llarg del temps a través de les vivències personals de les participants.
- **INTEGRAR** a través de la subjectivitat a noies i dones nouvingudes, migrades i autòctones reforçant els vincles entre aquestes i promovent així la cohesió social.

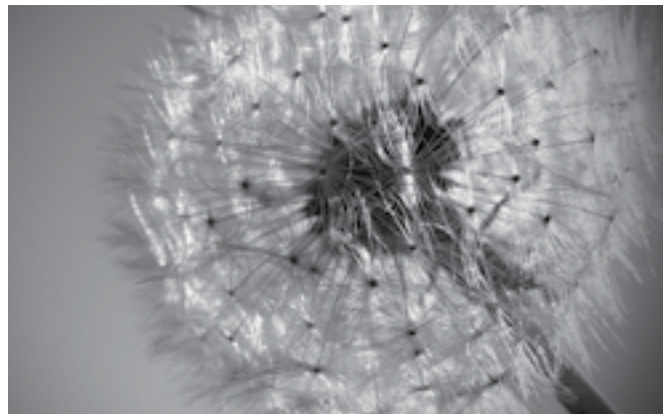
DURADA: 20 HORES

PREU: 1700 €

DONES A LES ONES

PROGRAMA D'EMPODERAMENT FEMENÍ
A TRAVÉS DE LA RÀDIO

HEU PENSAT mai en explicar les vostres opinions, creences, experiències, emocions en un grup de dones? Totes vivim experiències més o menys iguals però totes som diferents. A través d'aquest espai et convidem a compartir les teues impressions i a difondre-les a través de la ràdio per Internet. Així, mica en mica aprendrem a treballar en equip a la vegada que donarem més valor als coneixements femenins transmesos moltes vegades d'àvies a mares i de mares a filles.

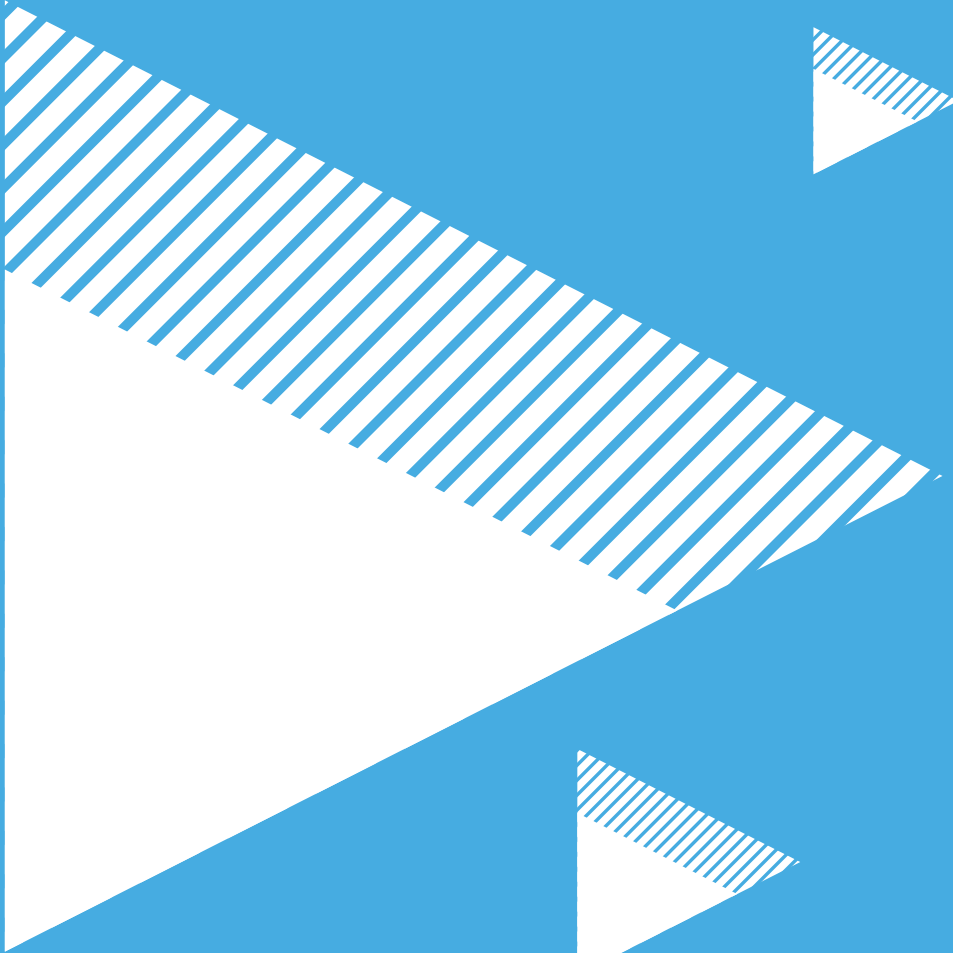
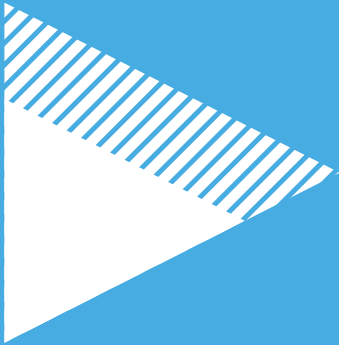


OBJECTIUS:

- **ARTICULAR** un espai de trobada de les dones de la població on puguin compartir la seua quotidianitat creant llaços de solidaritat i comprensió.
- **ADQUIRIR** els coneixements teòrics i pràctics i les metodologies necessàries per utilitzar la ràdio i Internet com una eina de projecció de les veus de les dones.
- **ENTRENAR** les capacitats comunicatives de les participants i alfabetitzar-les digitalment, apropant-les a les TIC's.

DURADA: 30 HORES

PREU: 2400 €



COM DEMANAR FORMACIONS?

Posa't en contacte amb nosaltres:

ASSOCIACIÓ DE SERVEIS I FORMACIÓ SOCIOEDUCATIVA

Rda TORRASSA, 105, 3er Pis

C.P. 08903

Tel 93 431 06 89

info@associacioara.cat

Més informació i actualitzacions d'aquesta guia a :

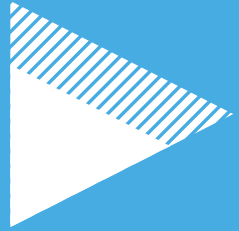
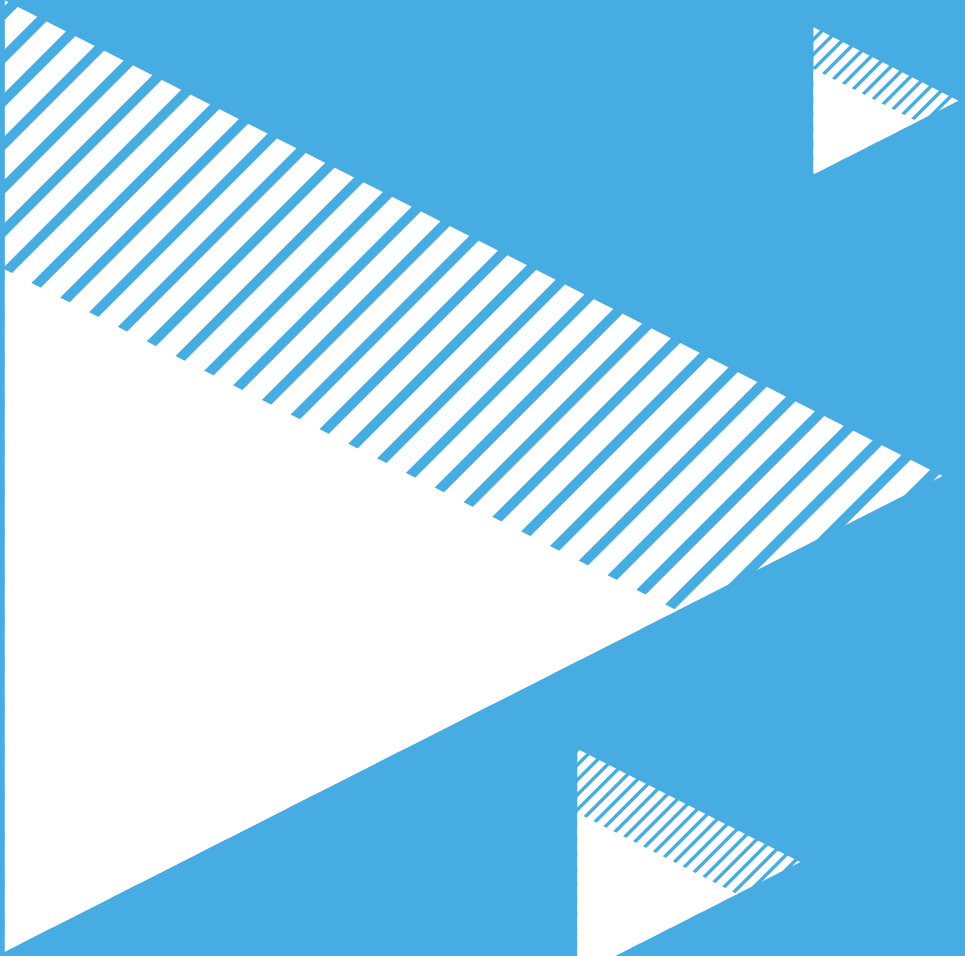
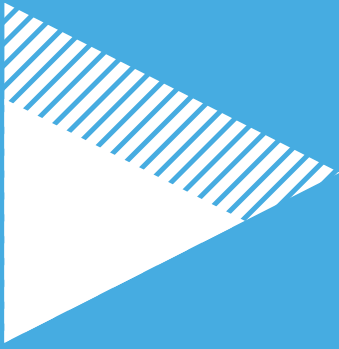
WWW.ASSOCIACIOARA.CAT

Twitter: @ASSOCIACIOARA

Si vols demanar tallers i/o programes per a joves

consulta el nostre catàleg a:

WWW.JOVES.ORG





CIF: G-64571268

Ronda de la Torrassa 105, 3er
08903 L'Hospitalet de Llobregat
934310689

info@associacioara.cat

www.associacioara.cat