

Tallers a Secundària · curs 2023-24

Tallers **Empàtik**

Programa d'educació socioemocional, enfocat en el desenvolupament de l'empatia a partir de cinc passos que s'adapta a la maduresa, necessitats, i característiques de cada grup i de cada persona.

Visió empàtika: descobrirem diferents aspectes de l'empatia: què és, com funciona, el seu paper en la convivència, l'amistat, el respecte entre persones... i farem una introducció del Programa Empàtik, per entrenar-la.

La pila de l'emodiversitat: una activitat per desenvolupar i ampliar la capacitat d'anomenar i experimentar un ventall divers d'emocions, validant tant les que ens aporten benestar, o positives, com les que ens el resten, negatives. Totes elles necessàries i presents en el nostre dia a dia i que cal aprendre a regular.

Les Cartes d'entrenament: jocs i dinàmiques amb les cartes d'entrenament del Programa, combinant l'expressió corporal, l'oral i l'artística per treballar fins a 45 emocions, classificades en sis famílies diferents.

La girafa i el Xacal: descobrirem dues maneres diferents de comunicar-nos, de forma empàtica i respectuosa (girafa) o invasiva i agressiva (xacal), un recurs que ens ofereix la Comunicació No Violenta (de Marshall Rosenberg). Els coneixerem tots dos i explorarem quines emocions ens fan sentir per tal de poder-los identificar en el dia a dia i escollir el més idoni per relacionar-nos.

Altres tallers:

Triangle del foc, aturem el Bullying: taller de sensibilització a partir de la metàfora del Triangle del Foc, que ens ajuda a identificar els rols que intervenen en l'assetjament escolar i ens convida a parlar sobre la violència i a descobrir com funciona, posicionant el grup i dotant-lo de recursos i estratègies per tal de PREVENIR, DETECTAR i ACTUAR enfront del Bullying i la violència.

El CERCLE del benestar · Pràctiques Restauratives: taller en cercle sobre benestar, amb dinàmiques que permetran identificar les emocions i les necessitats que hi estan vinculades i arribar a acords en forma de compromís, per afavorir la convivència i el benestar del grup classe

Benvingut conflicte · Pràctiques Restauratives: en cercle, i des d'una mirada constructiva, descobrirem que els conflictes formen part de la convivència i són imprescindibles per al creixement personal i la transformació social. Que la clau està a saber-los gestionar adequadament i per això, cal tenir alguns recursos com l'empatia, l'escolta activa, l'assertivitat...

Objectius dels tallers:

- **Sensibilitzar** l'alumnat sobre la necessitat de l'empatia i aportar-los **recursos** pràctics que els permeti entrenar de forma individual i col·lectiva, de forma guiada o autònoma, les diferents competències socioemocionals que fan possible l'empatia i milloren la convivència.
- Promoure la **conducta prosocial i cooperativa** i aportar recursos per reforçar la cohesió de grup en l'assoliment d'objectius compartits.
- Aportar una **visió positiva del conflicte** i recursos per a la seva resolució.
- **Sensibilitzar** l'alumnat a favor de la cultura de pau, contra la violència i l'assetjament escolar, aportant-los recursos per prevenir-lo.

Durada dels tallers i sessions d'acompanyament: 60 minuts.

Preu del taller: 120 € + desplaçament, si es contracta un sol taller.
100 €/taller + desplaçament, si se'n són 2 o més.

Per més informació o contractació: juliaprunes@gmail.com · 665631051