

## Secundària · curs 2024-25

**Emociona't:** un taller per entendre com funcionen i conèixer millor les emocions i la seva regulació, amb jocs i dinàmiques que ens permetran treballar fins a quaranta cinc emocions diferents, amb les cartes del programa Empàtik, d'entrenament de l'empatia.

**El CERCLE del benestar · Pràctiques Restauratives:** en cercle restauratiu, dialogarem sobre el benestar, identificarem les emocions i les necessitats que hi estan vinculades i arribarem 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 en saber-los gestionar adequadament i per això cal tenir alguns recursos com l'empatia, l'escolta activa, l'assertivitat...

**Ubuntu, viatge a l'illa del benestar:** acompanyament d'indagació apreciativa per fomentar la cohesió del grup i la convivència: procés d'acompanyament d'un grup classe en l'assoliment d'un objectiu col·lectiu a través de la metodologia "Indagació Apreciativa". Acompanyament inspirat en la filosofia de vida africana Ubuntu, que fomenta la conducta pro social i la cooperació.

### 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.

**Durada de les sessions:** 60 minuts.

**Preus:** 120 €/taller + desplaçaments

Si es fa més d'un taller per grup: 110 €/sessió + desplaçaments

Descompte del 10% a partir de tres grups.

**Més informació o contractació a:** [juliaprunes@gmail.com](mailto:juliaprunes@gmail.com) · 665631051