



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Esports i Joventut

CURS
2009/10

TALLERS DEL PUNT D'ASSESSORAMENT EN SALUT - PAS



ÍNDIX DELS CURSOS

Oferta del Col·legi Oficial de Dietistes - Nutricionistes de les Illes Balears

- Interculturalitat i alimentació saludable..... Pàg. 3
- Un viatge per la Mediterrània. Pàg. 4
- Què en saps dels greixos?..... Pàg. 5
- Passa de no berenar; comença el dia ok!..... Pàg. 6
- Aprèn a muntar el teu menú!!. Amb carmanyola, de restaurant, a casa, d'excursió o viatge. Pàg. 7
- Sopa bé i vés de marxa!..... Pàg. 8
- Grans mites de l'alimentació: connotacions dels aliments en el cinema i medis de comunicació. Pàg. 9
- Bons hàbits alimentaris a l'escola. Pàg. 10

Oferta de l'associació Ben Amics

- Diversitat afectiva i sexual Pàg. 11
- Taller per enfortir l'autoestima: observa com ets! Pàg. 12

Oferta de Projecte jove

- Taller per a relacionar-nos millor: "Nosaltres i el grup!" Pàg. 13
- Taller per aprendre a decidir: "La decisió és teva!" Pàg. 14
- Taller per augmentar l'autocontrol emocional:"Controla't!..... Pàg. 15
- Taller per tenir més informació: "Què saps del tabac?" Pàg. 16
- Taller per tenir més informació: "Què saps de l'alcohol?" Pàg. 17
- Taller per tenir més informació: "Què saps del cànnabis?" Pàg. 18

Oferta de l'associació ALAS

- Minitallers de prevenció del vih/sida Pàg. 19

Oferta de Creu Roja Joventut

- Violència, què, com i quan..... Pàg. 20
- ¿com ens comuniquem? Pàg. 21
- Nostres habilitats socials Pàg. 22
- Anem a resoldre els nostres conflictes Pàg. 23

Oferta de l'Institut Balear de la Dona

- Minitallers de sexualitat..... Pàg. 24

INTERCULTURALITAT I ALIMENTACIÓ SALUDABLE

OBJECTIUS

- Donar a conèixer els grups d'aliments que componen una alimentació saludable i equilibrada
- Donar eines de com estructurar una alimentació diària per què sigui saludable
- Aprendre a adaptar els tipus d'aliments i gastronomia de les grans cultures a una alimentació saludable i equilibrada

METODOLOGIA

Utilitzant un esquema visual s'introduiran les bases d'una alimentació saludable i equilibrada intentant consensuar el concepte. Posteriorment identificarem les pautes gastronòmiques de Mallorca, Europa, Amèrica Llatina i països orientals per tal d'encasellar-los dins el concepte de la dieta saludable i equilibrada.

A QUI ES DIRIGEIX?

A joves a partir dels 14 anys

DURADA

1 hora i 30 minuts

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dimecres de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

15 a 20 alumnes

LA PROFESSORA

M^a Antònia Puigrós Riera, diplomada en infermeria i diplomada en dietètica i nutrició humana. Actualment és l'assessora d'alimentació i nutrició del PAS (Punt d'Atenció en Salut per adolescents)

UN VIATGE PER LA MEDITERRÀNIA

OBJECTIUS

- Donar a conèixer els diferents països que avarca la dieta Mediterrània així com el tipus de gastronomia característica.
- Extreure de la gastronomia quins són els aliments principals i característiques d'aquests i avantatges per a la salut
- Esquematitzar les similituds entre els diferents països
- Emmarcar la dieta mediterrània dins el concepte de dieta saludable
- Identificar plats típics de Mallorca com a plats típicament mediterranis

METODOLOGIA

Mitjançant la visualització de fragments de la gastronomia d'altres països analitzarem les característiques i tipus d'aliments per arribar a concloure les bases de la dieta mediterrània.

A QUI ES DIRIGEIX?

A joves a partir dels 14 anys

DURADA

1 hora i 30 minuts

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dimecres de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

15 a 20 alumnes

LA PROFESSORA

M^a Antònia Puigrós Riera, diplomada en infermeria i diplomada en dietètica i nutrició humana. Actualment és l'assessora d'alimentació i nutrició del PAS (Punt d'Atenció en Salut per adolescents)

QUÈ EN SAPS DELS GREIXOS?

OBJECTIUS

- Donar a conèixer la importància i funció dels greixos pel nostre organisme
- Que els adolescents reconeixin els tipus de greixos que existeixen, característiques i relació amb salut
- Relacionar els diferents greixos amb els diferents aliments de consum habitual
- Transmissió dels coneixements apresos a altres alumnes mitjançant còmic

METODOLOGIA

Explicació visual amb exemples de la vida quotidiana. Posteriorment al taller s'obrirà un període de temps per elaborar un còmic amb personatges i una història en base al taller. El còmic s'adaptarà a les limitacions que s'explicaran el dia del taller.

El còmic guanyador servirà com a difusió i material educatiu entre adolescents.

A QUI ES DIRIGEIX?

A joves a partir dels 14 anys

DURADA

1 hora i 30 minuts

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dimecres de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

15 a 20 alumnes

LA PROFESSORA

M^a Antònia Puigrós Riera, diplomada en infermeria i diplomada en dietètica i nutrició humana. Actualment és l'assessora d'alimentació i nutrició del PAS (Punt d'Atenció en Salut per adolescents)

PASSA DE NO BERENAR; COMENÇA EL DIA OK!!!

OBJECTIUS

- Importància del berenar
- Donar a conèixer com hauria de ser un berenar a casa i el berenar de l'escola
- Oferir idees de berenars diferents

METODOLOGIA

Explicarem la importància del berenar per a una salut òptima i posteriorment posarem en marxa tot un grapat de idees de com hauria de ser, com s'hauria de fer i els mateixos alumnes es prepararan el berenar a partir d'aliments i berenaran en el centre.

A QUI ES DIRIGEIX?

A joves a partir dels 14 anys

DURADA

1 hora i 30 minuts

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dimecres de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

15 a 20 alumnes

LA PROFESSORA

M^a Antònia Puigrós Riera, diplomada en infermeria i diplomada en dietètica i nutrició humana. Actualment és l'assessora d'alimentació i nutrició del PAS (Punt d'Atenció en Salut per adolescents)

APRÈN A MUNTAR EL TEU MENÚ!!: AMB CARMANYOLA, DE RESTAURANT, A CASA , D'EXCURSIÓ O VIATGE

OBJECTIU

- Identificar les principals situacions que són les causants de que els menús siguin desestructurats i desequilibrats
- Presa de consciència dels aliments més fàcils i còmodes pels adolescents en aquestes situacions.
- Oferir solucions saludables de menús en diferents contextos.

METODOLOGIA

Discutirem les situacions i contextos en què creiem més difícil menjar bé i a partir d'una piràmide d'alimentació i estris visuals (plat, carmanyola...) farem un llistat de plats i menús per a cada una de les situacions.

A QUI ES DIRIGEIX?

A joves a partir dels 14 anys

DURADA

1 hora i 30 minuts

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dimecres de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

15 a 20 alumnes

LA PROFESSORA

M^a Antònia Puigrós Riera, diplomada en infermeria i diplomada en dietètica i nutrició humana. Actualment és l'assessora d'alimentació i nutrició del PAS (Punt d'Atenció en Salut per adolescents)

SOPA BÉ i vés de MARXA!

OBJECTIUS

- Donar a conèixer la importància i relació dels nutrients amb l'alcohol i l'esforç físic que es dur a terme un vespre de marxa
- Explicar el perfil nutricional del "fast food" i els inconvenients per a la salut
- Aprendre a muntar sopars correctes, saludables i sobretot econòmics pels caps de setmanes.

METODOLOGIA

Mitjançant projecció visual explicarem la importància de sopar correctament així com el perfil nutricional del "fast food". Analitzarem mitjançant cartes de restaurant com fer una bona elecció d'un menú i també muntarem sopars per elaborar ells mateixos amb amics.

A QUI ES DIRIGEIX?

A joves a partir dels 14 anys

DURADA

1 hora i 30 minuts

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dimecres de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

15 a 20 alumnes

LA PROFESSORA

M^a Antònia Puigrós Riera, diplomada en infermeria i diplomada en dietètica i nutrició humana. Actualment és l'assessora d'alimentació i nutrició del PAS (Punt d'Atenció en Salut per adolescents)

GRANS MITES DE L'ALIMENTACIÓ: CONNOTACIONS DELS ALIMENTS EN EL CINEMA I MEDIS DE COMUNICACIÓ

OBJECTIUS

- Aclarir els grans mites dels aliments i pautes alimentàries
- Veure la força que tenen els mitjans de comunicació amb l'alimentació
- Donar a conèixer la relació alimentació i estètica (productes light, aliments miraculosos...)

METODOLOGIA

Analitzarem els grans mites alimentaris a nivell de revista i cultura popular i visualitzarem fragments de pel·lícules i anuncis publicitaris on apareixen missatges relacionats amb els aliments.

A QUI ES DIRIGEIX?

A joves a partir dels 14 anys

DURADA

1 hora i 30 minuts

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dimecres de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

15 a 20 alumnes

LA PROFESSORA

M^a Antònia Puigrós Riera, diplomada en infermeria i diplomada en dietètica i nutrició humana. Actualment és l'assessora d'alimentació i nutrició del PAS (Punt d'Atenció en Salut per adolescents)

BONS HÀBITS ALIMENTARIS A L'ESCOLA

OBJECTIU

- Conscienciar de la importància de les cafeteries, menjadors i màquines de "vending" en els hàbits alimentaris dels adolescents
- Oferir coneixements dels tipus d'aliments saludables i adequats que poden posar a la venda
- Instruir de com elaborar menús equilibrats (nomes es farà en el cas de que estigui interessat algun institut que disposi de menjador; **CAL SOL LICITAR-HO**)

METODOLOGIA

Taller pràctic en que el muntarem tot tipus de berenars i llistat d'aliments que es puguin oferir a les cafeteries i cantines. Al final del taller es proporcionarà a cadascun dels assistents una guia orientativa d'ús quotidià

A QUI ES DIRIGEIX?

- Als responsables i personal de les cafeteries o cantines
- Als responsables del menjador escolar d'aquells instituts que en tinguin
- Grups d'alumnes que hagin de muntar berenars en els instituts de cara a recaptar fons pel viatge d'estudis

DURADA

1 hora i 30 minuts

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dimecres de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

15 a 20 alumnes

LA PROFESSORA

M^a Antònia Puigrós Riera, diplomada en infermeria i diplomada en dietètica i nutrició humana. Actualment és l'assessora d'alimentació i nutrició del PAS (Punt d'Atenció en Salut per adolescents)

DIVERSITAT AFECTIVA I SEXUAL

OBJECTIUS

- Explicar què és la diversitat afectiva i sexual i visibilitzar a les persones lesbianes, gais, transsexuals i bisexuals (LGTB)
- Desmuntar els mites i imatges estereotipades associades a les persones LGTB.
- Fomentar una educació en valors basada en el respecte i la tolerància a les persones LGTB.
- Minimitzar la LGTBfòbia.

METODOLOGIA

Activa i participativa, basada en un model deductiu. Es treballa a partir de les idees que tenen els participants, promovent el debat i l'intercanvi d'opinions.

Es facilita informació a través de dades, conceptes i material audiovisual. S'utilitzen les dinàmiques de grup com el "role playing" i els jocs.

A QUI ES DIRIGEIX?

El taller va dirigit principalment a joves a partir de 13 anys, tot i que també a:

- Mares i pares.
- Docents i altres professionals que treballen amb adolescents i joves.

DURADA

Entre una hora i mitja i dues hores.

HORARI

Aquest taller es durà a terme els divendres de 10 a 18 hores.

CONTINGUTS

- *Però, què és la diversitat afectiva i sexual?*

S'explica la diferència entre orientació, identitat i conducta sexual. Fent un recorregut per les diferents orientacions sexuals i la transsexualitat. Es treballen els mites i les imatges estereotipades associades a les persones LGTB.

- *La diversitat afectiva i sexual dins les aules.*

Taller dirigit a docents, en el qual s'explica la situació de les persones LGTB de les aules i es faciliten recursos educatius per treballar la diversitat dins el sistema educatiu.

EQUIP FORMADOR

Àrea d'educació de Ben Amics i Maria del Mar Gomila, educadora social i tècnic del programa de suport i assessorament a joves LGTB.

TALLER PER ENFORTIR L'AUTOESTIMA: "Observa com ets!"

OBJECTIUS

- Millorar el nostre autoconeixement, mitjançant la identificació de les nostres potencialitats i dificultats.
- Aprendre a posar-se en el lloc de l'altra persona.

METODOLOGIA

Tècniques de participació activa emmarcades en la teoria de dinàmica de grups, mitjançant el procediment de reflexió i partint de l'experiència i vivència personal. S'utilitzarà diferent material audiovisual.

A QUI ES DIRIGEIX?

Joves de 10 a 16 anys, per blocs d'edat: 10-12, 12-14, 14-16.

DURADA

Aproximadament entre una hora i una hora i mitja, segons els grup i les seves necessitats.

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dilluns de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

20 places com a màxim.

CONTINGUTS

Treballem l'àmbit afectiu del jove. Incidint sobretot en tres conceptes clau: autoestima, empatia i auto expressió emocional.

IMPARTEIX

L'equip de prevenció de Projecte Jove. Es tracta d'un equip multidisciplinar format en prevenció i tractament en drogodependències. Compta amb una ampla experiència en l'aplicació de programes de prevenció universal, selectiva i indicada als diferents àmbits d'actuació (escolar, familiar, comunitària, etc.).

TALLER PER A RELACIONAR-NOS MILLOR: “Nosaltres i el grup!”

OBJECTIUS

- Aprendre pautes comunicatives per evitar els malentesos que interfereixen a les relacions interpersonals.
- Aprendre a expressar les nostres emocions d'una manera respectuosa amb els altres.

METODOLOGIA

Tècniques de participació activa emmarcades en la teoria de dinàmica de grups, mitjançant el procediment de reflexió i partint de l'experiència i vivència personal. S'utilitzarà diferent material audiovisual.

A QUI ES DIRIGEIX?

Joves de 10 a 16 anys, per blocs d'edat: 10-12, 12-14, 14-16.

DURADA

Aproximadament entre una hora i una hora i mitja, segons els grup i les seves necessitats.

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dilluns de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

20 places com a màxim.

CONTINGUTS

Treballem l'àmbit social del jove. Partint del concepte d'assertivitat, s'entrenaran diferents habilitats d'interacció grupal, d'afirmació i d'oposició.

IMPARTEIX

L'equip de prevenció de Projecte Jove. Es tracta d'un equip multidisciplinar format en prevenció i tractament en drogodependències. Compta amb una ampla experiència en l'aplicació de programes de prevenció universal, selectiva i indicada als diferents àmbits d'actuació (escolar, familiar, comunitària, etc.).

TALLER PER APRENDRE A DECIDIR: “La decisió és teva!”

OBJECTIUS

- Conèixer les passes del procés de la resolució de problemes.
- Comprendre la importància de no prendre decisions de forma impulsiva.
- Resistir-se a les pressions del grup i dels mitjans de comunicació a l'hora de prendre decisions.

METODOLOGIA

Tècniques de participació activa emmarcades en la teoria de dinàmica de grups, mitjançant el procediment de reflexió i partint de l'experiència i vivència personal. S'utilitzarà diferent material audiovisual.

A QUI ES DIRIGEIX?

Joves de 10 a 16 anys, per blocs d'edat: 10-12, 12-14, 14-16.

DURADA

Aproximadament entre una hora i una hora i mitja, segons els grup i les seves necessitats.

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dilluns de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

20 places com a màxim.

CONTINGUTS

Treballem l'àmbit intel·lectual del jove. Donant eines de com fer una presa de decisions, tenint en compte les conseqüències a curt i llarg termini. Fent una relació d'aquest concepte amb les actituds adequades davant el consum de drogues.

IMPARTEIX

L'equip de prevenció de Projecte Jove. Es tracta d'un equip multidisciplinar format en prevenció i tractament en drogodependències. Compta amb una ampla experiència en l'aplicació de programes de prevenció universal, selectiva i indicada als diferents àmbits d'actuació (escolar, familiar, comunitària, etc.).

TALLER PER AUGMENTAR L'AUTOCONTROL EMOCIONAL: "Controla't!"

OBJECTIUS

- Conèixer la influència de l'estat emocional en les nostres decisions.
- Aprendre una tècnica de relaxació com a eina efectiva per reduir la nostra impulsivitat.

METODOLOGIA

Tècniques de participació activa emmarcades en la teoria de dinàmica de grups, mitjançant el procediment de reflexió i partint de l'experiència i vivència personal. S'utilitzarà diferent material audiovisual.

A QUI ES DIRIGEIX?

Joves de 10 a 16 anys, per blocs d'edat: 10-12, 12-14, 14-16.

DURADA

Aproximadament entre una hora i una hora i mitja, segons els grup i les seves necessitats.

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dilluns de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

20 places com a màxim.

CONTINGUTS

Treballem l'autocontrol de les emocions, prenent consciència del efectes contraproductius de la impulsivitat als nostres comportaments. Entrenarem una tècnica de relaxació com a mètode efectiu d'autocontrol.

IMPARTEIX

L'equip de prevenció de Projecte Jove. Es tracta d'un equip multidisciplinar format en prevenció i tractament en drogodependències. Compta amb una ampla experiència en l'aplicació de programes de prevenció universal, selectiva i indicada als diferents àmbits d'actuació (escolar, familiar, comunitària, etc.).

TALLERS PER TENIR MÉS INFORMACIÓ: “Què saps del tabac?”

OBJECTIUS

- Donar informació real del tabac i adaptada a l'edat del jove.
- Donar a conèixer els efectes del consum del tabac a curt i llarg termini.
- Desmitificar els motius dels joves per consumir tabac.

METODOLOGIA

Tècniques de participació activa emmarcades en la teoria de dinàmica de grups, mitjançant el procediment de reflexió i partint de l'experiència i vivència personal.

A QUI ES DIRIGEIX?

Joves de 12 a 16 anys, per blocs d'edat: 12-14, 14-16.

DURADA

Aproximadament entre una hora i una hora i mitja, segons els grup i les seves necessitats.

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dilluns de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

20 places com a màxim.

CONTINGUTS

Donar informació real de la substància, dels mites sobre perquè la consumeixen els joves i dels efectes a curt i llarg termini. Donar alternatives d'actitud i comportament saludables de no consum.

IMPARTEIX

L'equip de prevenció de Projecte Jove. Es tracta d'un equip multidisciplinar format en prevenció i tractament en drogodependències. Compta amb una ampla experiència en l'aplicació de programes de prevenció universal, selectiva i indicada als diferents àmbits d'actuació (escolar, familiar, comunitària, etc.).

TALLERS PER TENIR MÉS INFORMACIÓ: “Què saps de l'alcohol?”

OBJECTIUS

- Donar informació real de l'alcohol i adaptada a l'edat del jove.
- Donar a conèixer els efectes del consum d'alcohol a curt i llarg termini.
- Desmitificar els motius dels joves per consumir alcohol.

METODOLOGIA

Tècniques de participació activa emmarcades en la teoria de dinàmica de grups, mitjançant el procediment de reflexió i partint de l'experiència i vivència personal.

A QUI ES DIRIGEIX?

Joves de 12 a 16 anys, per blocs d'edat: 12-14, 14-16.

DURADA

Aproximadament entre una hora i una hora i mitja, segons els grup i les seves necessitats.

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dilluns de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

20 places com a màxim.

CONTINGUTS

Donar informació real de la substància, dels mites sobre perquè la consumeixen els joves i dels efectes a curt i llarg termini. Donar alternatives d'actitud i comportament saludables de no consum.

IMPARTEIX

L'equip de prevenció de Projecte Jove. Es tracta d'un equip multidisciplinar format en prevenció i tractament en drogodependències. Compta amb una ampla experiència en l'aplicació de programes de prevenció universal, selectiva i indicada als diferents àmbits d'actuació (escolar, familiar, comunitària, etc.).

TALLERS PER TENIR MÉS INFORMACIÓ: “Què saps del cànnabis?”

OBJECTIUS

- Donar informació real del cànnabis i adaptada a l'edat del jove.
- Donar a conèixer els efectes del consum de cànnabis a curt i llarg termini.
- Desmitificar els motius dels joves per consumir cànnabis.

METODOLOGIA

Tècniques de participació activa emmarcades en la teoria de dinàmica de grups, mitjançant el procediment de reflexió i partint de l'experiència i vivència personal.

A QUI ES DIRIGEIX?

Joves de 13 a 16 anys.

DURADA

Aproximadament entre una hora i una hora i mitja, segons els grup i les seves necessitats.

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dilluns de 10 a 18 hores.

NOMBRE DE PLACES

20 places com a màxim.

CONTINGUTS

Donar informació real de la substància, dels mites sobre perquè la consumeixen els joves i dels efectes a curt i llarg termini. Donar alternatives d'actitud i comportament saludables de no consum.

IMPARTEIX

L'equip de prevenció de Projecte Jove. Es tracta d'un equip multidisciplinar format en prevenció i tractament en drogodependències. Compta amb una ampla experiència en l'aplicació de programes de prevenció universal, selectiva i indicada als diferents àmbits d'actuació (escolar, familiar, comunitària, etc.).

MINITALLERS DE PREVENCIÓ DEL VIH/SIDA

OBJECTIUS

- Dotar als participants dels coneixements bàsics sobre la infecció del VIH/SIDA, proporcionant informació sobre les vies de transmissió i la seva prevenció.
- Donar a conèixer la importància del diagnòstic primerenc del VIH com a factor fonamental per a una prevenció efectiva del VIH.
- Reflexionar sobre la importància de realitzar pràctiques sexuals saludables promovent i normalitzant l'ús del preservatiu com a mesura de prevenció.
- Fomentar actituds de convivència normalitzada cap a les persones infectades pel VIH/SIDA, aportant elements de reflexió que permetin treballar a favor de la reducció de l'estigma i la discriminació social.

METODOLOGIA

Dinàmica i participativa; partint dels coneixements previs dels participants es treballaran els conceptes mitjançant dinàmiques que afavoreixin la reflexió i l'adquisició de nous coneixements.

A QUI ES DIRIGEIX?

A joves a partir dels 14 anys. Grups de 20 participants com a màxim.

DURADA

1 hora i 15 minuts, aproximadament

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dimarts de 10 a 18 hores.

CONTINGUTS

- Conceptes bàsics del VIH i de la fase SIDA: identificació del virus i etapes de la infecció; vies de transmissió i pràctiques de risc; proves de detecció del VIH i diagnòstic primerenc, avantatges de realitzar-se el test.
- Pràctiques sexuals i mesures preventives que impedeixen la transmissió del virus en les relacions sexuals; pràctiques que no comporten cap tipus de risc; el correcte ús del preservatiu.
- Sida social: els drets de les persones infectades; situació de vulnerabilitat; estigma i discriminació.

LA PROFESSORA

Marta Huguet Palmer, treballa com a Tècnica de Prevenció a ALAS (Associació de Lluita Anti Sida de Balears). És la responsable d'executar les campanyes de prevenció de l'associació, així com d'impartir els Tallers dirigits a la Promoció de la salut, concretament en Prevenció del VIH i altres ITS, i Educació Sexual. Formació específica en Counselling, i responsable tècnica de les proves ràpides que ALAS desenvolupa.

VIOLENCIA, QUÈ, COM I QUAN...

OBJECTIUS

- Conceptualitzar el terme de "Conducta violenta".
- Analitzar la resposta de la nostra societat davant la "subcultura de la violència".
- Analitzar la construcció d'estereotips, prejudicis i les diverses formes de discriminació associats a determinades persones i/o grups de persones, per aconseguir superar-los.
- Reflexionar sobre les manifestacions de violència en els mass media, els videojocs, la publicitat, etc.
- Ser conscients del nostre comportament davant una situació de violència.
- Conscienciar als joves de que ells poden modificar aquestes situacions.

CONTINGUTS

- Concepte de violència: caràcter innat i/o ambiental.
- Tipus principals de violència: verbal, física, psicològica i social.
- Factors que influeixen per a que es doni una conducta violenta.
- Els valors culturals i la seva influència en l'agressió.
- Com influeixen els mitjans de comunicació, els videojocs, la publicitat, etc. en la violència.

METODOLOGIA

S'utilitzarà una metodologia participativa i dinàmica. Hi haurà debats i activitats per a desenvolupar en grup, fomentant la participació de tots els joves.

¿A QUI ES DIRIGEIX?

A joves a partir de 14 anys.

DURADA

1 hora i mitja aproximadament

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dijous de 10 a 18 hores.

NÚMERO DE PLACES

Entre 15 i 20 places.

TALLERISTA

Mediador /a en Prevenció de Conductes Violentes de Creu Roja Joventut.

¿COM ENS COMUNICAM?

OBJECTIUS

- Mostrar les dificultats del procés de comunicació en les relacions amb els altres.
- Valorar la importància de la comunicació adequada i assertiva amb les persones del nostre entorn.
- Promoure l'escolta activa com actitud positiva i facilitadora del procés de comunicació.
- Empatitzar amb les formes de pensar i sentir d'altres persones, particularment les de grups, cultures i nacionalitats diferents a la pròpia.

CONTINGUTS

- El procés de comunicació i els seus elements.
- Tipus de barreres en la comunicació: conversacionals, físiques, psicològiques i lingüístiques.
- Comunicació verbal i no verbal.
- Estils de comunicació

METODOLOGIA

S'utilitzarà una metodologia participativa i dinàmica. Hi haurà debats i activitats per a desenvolupar en grup, fomentant la participació de tots els joves.

¿A QUI ES DIRIGEIX?

A joves a partir de 14 anys.

DURADA

1 hora i mitja aproximadament.

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dijous de 10 a 18 hores.

NÚMERO DE PLACES

Entre 15 i 20 places.

TALLERISTA

Mediador /a en Prevenció de Conductes Violentes de Creu Roja Joventut.

NOSTRES HABILITATS SOCIALS

OBJECTIUS

- Conèixer les habilitats que hi ha que desenvolupar per a conviure en societat.
- Fomentar l'autoconeixement, l'autoregulació, l'autoestima, l'autoconfiança i l'autodisciplina.
- Potenciar el respecte cap a la diferència, educant mitjançant la convivència.
- Opinar i influir de forma conscient en la presa de decisions que pertanyen a les seves propis vides i comunitat.

CONTINGUTS

- Què són les habilitats socials
- Autoestima i Asertivitat, peces clau
- Habilitats Socials per a la Vida...

METODOLOGIA

S'utilitzarà una metodologia participativa i dinàmica. Hi haurà debats i activitats per a desenvolupar en grup, fomentant la participació de tots els joves.

¿A QUI ES DIRIGEIX?

A joves a partir de 14 anys.

DURADA

1 hora i mitja aproximadament.

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dijous de 10 a 18 hores.

NÚMERO DE PLACES

Entre 15 i 20 places.

TALLERISTA

Mediador /a en Prevenció de Conductes Violentes de Creu Roja Joventut.

ANEM A RESOLDRE ELS NOSTRES CONFLICTES

OBJECTIUS

- Identificar el conflicte com una cosa natural al ser humà, habitual en les nostres vides i no necessàriament negatiu.
- Analitzar els conflictes identificant tipus, formes d'actuar, avantatges i desavantatges...
- Fomentar la col·laboració de totes les persones implicades en el conflicte per a la resolució del mateix.
- Conèixer les tècniques de resolució de conflictes per a saber aplicar-les en diferents situacions o contextos.

CONTINGUTS

- Conceptualització positiva del conflicte.
- Nivells de conflicte.
- Variables que influeixen en el conflicte.
- Habilitats bàsiques per a la resolució de conflictes: afrontament positiu, fer i rebre crítiques, solució de situacions hostils...
- Modus de regulació de conflictes: negociació, mediació i arbitratge.

METODOLOGIA

S'utilitzarà una metodologia participativa i dinàmica. Hi haurà debats i activitats per a desenvolupar en grup, fomentant la participació de tots els joves.

¿A QUI ES DIRIGEIX?

A joves a partir de 14 anys.

DURADA

1 hora i mitja aproximadament.

HORARI

Aquest taller es durà a terme els dijous de 10 a 18 hores.

NÚMERO DE PLACES

Entre 15 i 20 places.

TALLERISTA

Mediador /a en Prevenció de Conductes Violentes de Creu Roja Joventut

MINITALLERS DE SEXUALITAT

OBJECTIUS

- Oferir una visió positiva, respectuosa i enriquidora de la sexualitat i de les diferents maneres d'expressió i vivència.
- Afavorir la creació de reflexió i debat sobre diferents aspectes de la sexualitat entre les persones joves, com també entre aquestes i els seus mediadors.
- Proporcionar nocions sobre planificació i potenciar habilitats socials que condueixin a relacions sexuals sense riscos i més igualitàries.
- Donar a conèixer els recursos que treballen entorn de la sexualitat a les Illes.

METODOLOGIA

Activa i participativa, per fomentar l'anàlisi crítica dels continguts per aconseguir canvis actitudinals positius entre l'alumnat. S'utilitzaran tècniques de debat i discussió, pluja d'idees, reproducció de fotografies i/o dibuixos, anàlisi de casos en grup, jocs de rol i manipulació d'anticonceptius.

A QUI ES DIRIGEIX?

A joves a partir de 12 anys. Grups com a màxim de 20 persones.

DURADA

1 hora, aproximadament.

HORARI

A concertar amb el professor.

CONTINGUTS (cal triar-ne un)

- Minitaller 1: Què és la sexualitat?
 - Elements bàsics de la sexualitat: nivells, finalitats, mitjans i riscos; concepte de sexualitat com a capacitat positiva de l'ésser humà per al desenvolupament del seu benestar i felicitat.
 - La sexualitat reproductiva i la sexualitat estèril: opcions personals basades en el coneixement i l'autocontrol.
- Minitaller 2:
 - Els mètodes anticonceptius i les malalties de transmissió sexual
 - El comportament sexual com a factor de risc per a la transmissió de malalties de transmissió sexual. Informació de les MTS i la seva prevenció.
 - Els mètodes anticonceptius com a recurs segur per evitar embarassos no desitjats. Anàlisi d'avantatges i inconvenients de cada un.
 - L'anticoncepció d'emergència.

EL PROFESSOR

Sergi Pallerols Beltran, llicenciat en psicologia per la Universitat de Barcelona (2000). Màster en orientació i teràpia sexual per la "Sociedad Sexológica de Madrid" i la "Fundación Sex-Pol" (2002). Treballa al Servei d'Informació i Orientació Sexual de l'Institut Balear de la Dona (Infosex) des de juny de 2001.