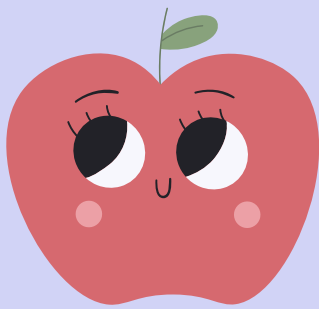


CATÀLEG DE TALLERS 2021

SERVEI DE SALUT



oficina **Jove**
del Montsià



**MONTSIÀ
JOVE**

Xarxa de Serveis
d'Informació Juvenil

WWW.MONTSIAJOVE.ORG

CTRA. SIMPÀTICA, 6
AMPOSTA 43870

977 70 75 00

SALUT.MONTSIA@
OFICINAJOVE.CAT





CATÀLEG DE TALLERS 2021

oficina **Jove**
III del Montsià

MONTSIA
JOVE
Xarxa de Serveis
d'Informació Juvenil

SERVEI DE SALUT



SALUT MENTAL

"Jo controlo"

"M'estimo.

No m'estimo."



RELACIONS &

SEXUALITAT

"Anomena-ho. Existeix"

"Les regles del joc"

"Plaer sense risc"



ALIMENTACIÓ

& CONSUMS

"Corpore Sano"



SOCIOADDICCIONS

"Viure a Matrix"



CATÀLEG DE TALLERS 2021

oficina **Jove**
III del Montsià

**MONTSIA
JOVE**
Xarxa de Serveis
d'Informació Juvenil

SERVEI DE SALUT

SALUT MENTAL

"JO CONTROLLO"

Arran de la situació sanitària que ha esdevingut recentment i les circumstàncies associades, molts aspectes de les nostres vides s'han vist radicalment afectats, és a dir, hem hagut d'adaptar moltes formes de cobrir les nostres necessitats, les maneres de relacionar-nos i en general, de viure. Això suposa un factor d'estrès afegit i que pot estar relacionat amb un augment en la percepció d'angoixa, inseguretats i por, qualitat de vida i felicitat. És per això, que aquest taller pretén treballar la intel·ligència i gestió emocional així com oferir orientació i recursos per a l'afrontament adequat d'aquests sentiments que dificulten viure una vida plena i assolir un adequat nivell de benestar.

OBJECTIUS:

- > Afavorir el desenvolupament de la intel·ligència emocional posant en pràctica estratègies per a la gestió de les emocions.
- > Incorporar estratègies d'afrontament positives davant situacions o estímuls estressants, tot oferint diversitat de recursos i suport emocional.

PERSONES DESTINATÀRIES:

ESO + Alumnat de Batxillerat + Cicles Formatius

DURADA: 1 hora i 30 minuts

COST: Gratuït



CATÀLEG DE TALLERS 2021

oficina **Jove**
III del Montsià

**MONTSIA
JOVE**
Xarxa de Serveis
d'Informació Juvenil

SERVEI DE SALUT

SALUT MENTAL

"M'ESTIMO. NO M'ESTIMO"

El taller té la finalitat d'analitzar de forma conjunta de quina manera construïm la nostra imatge, és a dir, la percepció que tenim de nosaltres mateixos/es, així com valorar les variables que condicionen la nostra autoestima.

OBJECTIUS:

- > Relativitzar els judicis i valoracions externes en la construcció de la imatge personal i prendre consciència en el pes que pren en determinar el grau d'autoestima.
- > Prevenir davant el desenvolupament de trastorns relacionats amb la conducta alimentària de risc o trastorns relacionats amb l'ansietat i la depressió.
- > Afavorir l'acceptació de les diferències i facilitar el desenvolupament de relacions positives.
- > Afavorir la creació d'expectatives adequades i objectius ajustats.

PERSONES DESTINATÀRIES:

ESO + Alumnat de Batxillerat + Cicles Formatius

DURADA: 1 hora i 30 minuts

COST: Gratuït



CATÀLEG DE TALLERS 2021

oficina **Jove**
III del Montsià

**MONTSIA
JOVE**
Xarxa de Serveis
d'Informació Juvenil

SERVEI DE SALUT

RELACIONS & SEXUALITAT

"ANOMENA-HO. EXISTEIX"

Taller participatiu en el qual es fomenta la reflexió crítica dels i les adolescents respecte a les diversitats sexuals i de gènere i d'orientació sexo-afectiva. Es desmuntaran diferents mites i estereotips relacionats amb les diferents diversitats LGTBIQ+ que reproduïxen estereotips i mantenen els prejudicis; s'aclariran conceptes relacionats amb altres formes de diversitat no hegemòniques; i s'assenyalaran les situacions d'assetjament i discriminació cap a aquests col·lectius.

OBJECTIUS:

- > Identificar i analitzar algunes creences i mites entorn les diversitats LGTBIQ+.
- > Identificar actituds i conductes LGTBIQfòbiques que es donen a la societat.
- > reconèixer el dret de totes les persones a viure la seva identitat, expressió i sexualitat com ho desitgin.
- > Promoure relacions basades en la llibertat, l'acceptació, l'empatia i el respecte.

PERSONES DESTINATÀRIES:

A partir de 1r d'ESO + Alumnat de Batxillerat + Cicles Formatius

DURADA: 1 hora i 30 minuts

COST: Gratuït



CATÀLEG DE TALLERS 2021

oficina **Jove**
III del Montsià

**MONTSIA
JOVE**
Xarxa de Serveis
d'Informació Juvenil

SERVEI DE SALUT

RELACIONS & SEXUALITAT

"LES REGLES DEL JOC"

Analitzar el tipus de recursos i estratègies que es posen en pràctica a l'hora de relacionar-se amb persones per les quals es sent una atracció de caràcter sexo-afectiu i valorar alternatives més respectuoses. A més a més, es reflexionarà al voltant de les actituds masclistes i/o opressives dintre les relacions afectives per poder desenvolupar-ne alliberadores i positives basades en la comunicació assertiva, la confiança, la responsabilitat i la seguretat.

OBJECTIUS:

- > Promoure les interaccions i l'establiment de vincles de forma respectuosa, empàtica i horitzontal.
- > Facilitar la detecció d'actituds i comportaments opressius o que vulneren la llibertat i els drets propis o aliens.
- > Fomentar les cures cap a un/a mateix/a i cap a les altres persones.
- > Desenvolupar competències socials com ara la comunicació assertiva, l'empatia, el reconeixement i acceptació dels límits i espai personals.

PERSONES DESTINATÀRIES:

ESO + Alumnat de Batxillerat + Cicles Formatius

DURADA: 1 hora i 30 minuts

COST: Gratuït



CATÀLEG DE TALLERS 2021

oficina **Jove**
del Montsià

**MONTSIA
JOVE**
Xarxa de Serveis
d'Informació Juvenil

SERVEI DE SALUT

RELACIONS & SEXUALITAT

"PLAER SENSE RISC"

És important disposar de la informació necessària i conèixer les implicacions a l'hora de mantenir relacions sexuals amb altres persones. És per això, que amb aquest taller té com a finalitat facilitar informació en relació a relacions sexo-afectives segures i horitzontals. Es treballaran continguts com: components socials en les relacions sexo-afectives; mètodes de protecció i contraceptius; i infeccions de transmissió sexual (ITS) més freqüents.

OBJECTIUS:

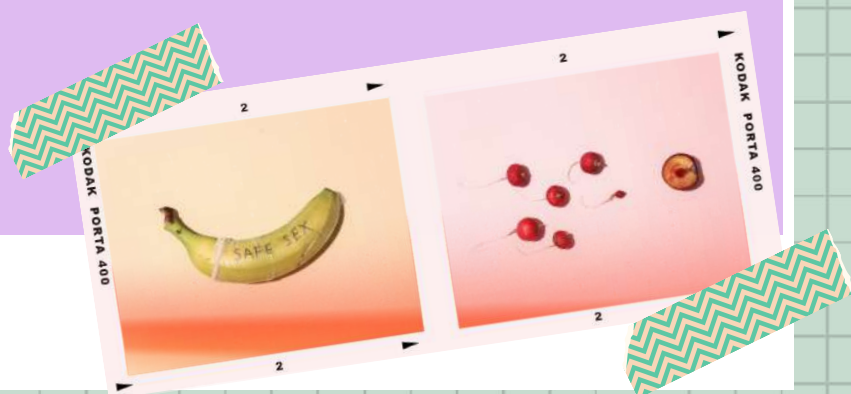
- > Facilitar informació en relació a la salut sexual i reproductiva i ITS.
- > Promoure relacions sexo-afectives conscients i respectuoses.
- > Empoderar a les persones joves a parlar de la sexualitat sense tabús.

PERSONES DESTINATÀRIES:

ESO + Alumnat de Batxillerat + Cicles Formatius

DURADA: 1 hora i 30 minuts

COST: Gratuït



CATÀLEG DE TALLERS 2021

oficina **Jove**
del Montsià

**MONTSIA
JOVE**
Xarxa de Serveis
d'Informació Juvenil

SERVEI DE SALUT

ALIMENTACIÓ & CONSUMS

"CORPORE SANO"

És necessari reflexionar sobre l'alimentació així com dels hàbits i conductes de risc relacionades amb la ingesta d'aliments i el consum de substàncies tòxiques. Així doncs, es proposa fer un treball de sensibilització davant els possibles efectes i conseqüències a curt, mitjà i llarg termini, desgranar els mites i creences errònies sobre l'alimentació i altres substàncies, i com podem canviar o incorporar hàbits més saludables i beneficiosos per al nostre benestar, qualitat de vida i desenvolupament general.

OBJECTIUS:

- > Promoure una alimentació variada, equilibrada i saludable.
- > Prevenir davant les drogodependències o hàbits de risc relacionats en consum de substàncies tòxiques.
- > Reflexionar sobre les raons que ens condueixen a un consum esporàdic, habitual o addictiu.
- > Proporcionar alternatives saludables i recursos d'acompanyament per al desenvolupament físic òptim.

PERSONES DESTINATÀRIES:

ESO + Alumnat de Batxillerat + Cicles Formatius

DURADA: 1 hora i 30 minuts

COST: Gratuït



CATÀLEG DE TALLERS 2021

oficina **Jove**
III del Montsià

**MONTSIA
JOVE**
Xarxa de Serveis
d'Informació Juvenil

SERVEI DE SALUT

SOCIOADDICCIONS

"VIURE A MATRIX"

Espai per a la reflexió de l'ús que fem actualment dels dispositius tecnològics. Explorarem per què podem considerar que ens trobem en una societat hiperconnectada i en valorarem les avantatges i desavantatges de les TIC i les possibilitats que ofereixen. Es tractaran temes com: l'anonimat, la privacitat (cessió de dades i vulneració de la intimitat), l'exposició a la sobreinformació i els tipus de violències més freqüents.

OBJECTIUS:

- > Prendre consciència de com i per a què utilitzem les pantalles i com ens influencia el seu ús en el nostre desenvolupament personal i social.
- > Definir els criteris per saber quan l'ús de les pantalles és abusiu.
- > Prevenir de la pràctica d'actituds o comportaments associats a qualsevol tipus de violència online.
- > Oferir recursos i plantejar alternatives per distribuir millor el temps.

PERSONES DESTINATÀRIES:

ESO + Alumnat de Batxillerat + Cicles Formatius

DURADA: 1 hora i 30 minuts

COST: Gratuït



SERVEI DE SALUT

oficina **Jove**
del Montsià



**MONTSIÀ
JOVE**

Xarxa de Serveis
d'informació Juvenil

WWW.MONTSIAJOVE.ORG

CTRA. SIMPÀTICA, 6
AMPOSTA 43870

977 70 75 00

SALUT.MONTSIA@
OFICINAJOVE.CAT