

Programa d'Educació Socioemocional amb l'objectiu d'ajudar als adolescents i als joves a créixer d'una manera sana emocionalment. Ofereix valors, eines i habilitats essencials per transitar per la vida i conviure amb l'entorn social.
Programa amb la finalitat de millorar el benestar personal i social.

La base del programa és:

L'Educació i Acompanyament Socioemocional
L'Educació en Valors
La Facilitació i cohesió de grups
El lleure (i el dret al lleure) com a eix dinamitzador

Direcció i coordinació del programa a càrrec de l'Equip de l'Esquirol

Avalat amb més de 25 anys d'experiència organitzant i desenvolupant projectes de lleure i educatius.

Equip interdisciplinari format per Educador Socioemocional, Sociòleg, psicòleg, directores de projectes de lleure, talleristes especialitats,...

Es contempla dues etapes

1. Programa **AdO (lescent)** - Activitats de prevenció i millora del benestar emocional i social (autoestima, Bullyng,...) adreçada a adolescents de 12 a 17 anys (centres escolars, casals de joves, entitats juvenils,...).
Activitats adreçades a grups ja formats (grups escolars,...).
Els educadors/facilitadors ens desplaçem al centre/seu del grup.
2. Programa **EmpentA** - Per la millora del benestar emocional i social dels joves de 18 a 30 anys.
Activitats adreçades a joves (a nivell individual) que estan en un procés terapèutic (depressió, baixa autoestima, apàtics, negatius, amb poques ganes de fer,...)
EmpentA és un recurs pel professional que treballa amb joves de l'àmbit de la salut mental.



PROGRAMA AdO — Per la prevenció i millora del benestar emocional i social dels adolescents.

Destinataris: Les activitats estan adreçades a grups d'adolescents de 12 a 17 anys (centres escolars, entitats juvenils, casals de joves,...).

A càrrec: Educadors/a Socioemocional (facilitador, animador,...).

Durada: 1,5 hores aprox. / sessió

Espai: A la seu del centre escolar o entitat.

Preus: A consultar segons número de sessions i situació geogràfica del centre.

CONVIVÈNCIA POSITIVA "Per aprendre a conviure"

Conviure és relacionar-se amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn. La convivència positiva es construeix amb relacions sanes; amb respecte, amb l'acceptació de les diferències i la igualtat.

L'activitat fomenta habilitats socials (comunicació afectiva, sentit de l'humor, expressió emocional, empatia, prevenció i resolució de conflictes, ...) i valors per la convivència (respecte, tolerància, cooperació, esperit i cohesió de grup,...). L'activitat crea un clima saludable dins l'aula/grup que afavoreix l'aprenentatge i que els adolescents se sentin millor amb un mateix i amb la resta dels companys/es.



Activitat per la prevenció i intervenció de conductes i situacions disruptives dins l'aula/grup.

RESPECTE I EMPATIA "Activitat especial per la prevenció del bullying entre els adolescents"

Entenem el respecte com l'acceptació que hi ha altres persones que són i poden pensar diferent a mi. Es la base fonamental per a una convivència justa i pacífica. Respecte a un mateix i als altres (tot comença per JO).

"Respectar l'altre és reconèixer-lo i acceptar-lo"

Entenem l'empatia com la capacitat de posar-se al lloc de l'altre, comprendre els seus sentiments i les seves emocions. Una persona empàtica se sent millor amb un



mateix, es sensible i observadora amb les persones del seu entorn, li agrada escoltar, és comunicativa, tolerant, respectuosa, bondadosa, valora la diferència, té relacions interpersonals més sòlides i positives, té habilitats per resoldre els conflictes, no jutja,

Si fomentem el respecte i l'empatia dins l'aula/grup, col·laborem a que la mirada, l'actitud, la convivència i les relacions entre els adolescents siguin més sanes, millorant el clima de l'aula/grup i adquirint més confiança i cohesió de grup.

L'empatia ajuda a prevenir el Bullyng escolar.

L'activitat fomenta l'apoderament dels adolescents perquè demanin ajuda quan ho necessitin i que prenguin consciència de vetllar per un bon ambient "de bons companys" dins l'aula per una ajuda mútua. *L'empatia ajuda a "treure el millor de cadascú" (objectiu de l'educació). L'empatia és un valor humà contra la violència, és la base de l'altruisme. L'empatia ajuda als adolescents joves a transitar per la vida.*

VIU I CREIX - Activitat de Benestar Emocional

És una activitat molt complerta!!

L'activitat vol crear un espai on esclatin emocions i sensacions!!!

Participació activa i vivencial en situacions, jocs i dinàmiques.

Conceptes: *Qui sóc jo? Com em relaciono? Com em comunico? Com resolc els conflictes, confiança i autoestima, actitud positiva,...*



L'activitat fomenta *"Com hauria de ser una persona / adolescent amb intel·ligència emocional"???* Empàtica, capacitat per resoldre conflictes, saber comunicar-se (escolta activa, observar,...), no violenta, amb actitud positiva, amb capacitat per tolerar la frustració, amb autoestima, autònoma, amb capacitat de crear i construir climes saludables, amb consciència del "sento, penso, actuo", amb la capacitat de regulació emocional (generar emocions positives, controlar les emocions negatives,...), ... amable (educat i generós), honesta (fer sempre el bé) i respectuosa (acceptar que les altres persones poden ser i pensar diferent a nosaltres).

L'activitat fomenta l'Educació Emocional, habilitats i valors socials.

QUI SÓC JO? Autoconeixement i Consciència Emocional

Em reconec? Què sento? Perquè ho sento? Sóc conscient del que sento? Què significa el que sento? Què penso? Què faig amb el que sento?

L'activitat vol crear un espai on esclatin emocions i sentiments.



1. Sentir i posar nom a l'emoció que sentim (Vocabulari emocional. Com és diu l'emoció que sento?)
2. Identificar i ser conscients de les emocions dels altres. Què senten els altres? Empatia?
3. Prendre consciència del propi estat emocional i dels altres. En quin clima emocional estem?
4. Comprendre el significat (avantatges i desavantatges) de cadascuna de les emocions.

Ser conscient de la relació EMOCIÓ-PENSAMENT – COMPORTAMENT. Com l'estat emocional incideix en el comportament.

Ho farem amb jocs dinàmics!! Jocs lúdics, música, reptes,...

JO SENTO, JO PENSO, JO FAIG – Regulació / Gestió Emocional

Activitat amb la finalitat que els adolescents millorin les respostes als diferents estats emocionals (l'enuig, la frustració, ...).

Aprendre a generar emocions positives i a regular les emocions negatives (reflexió, pensaments positius, relaxació, viure experiències positives, parar i observar,....).

Ser conscient de la relació EMOCIÓ - PENSAMENT – COMPORTAMENT. Com l'estat emocional incideix en el comportament.

Participació activa i vivencial en situacions, jocs i dinàmiques.

JO SÓC AIXÍ! - Autonomia emocional

Per confiar en nosaltres, per millorar l'autoestima, per tenir una actitud positiva, per automotivar-nos, per prendre decisions amb responsabilitat i confiança,...

Dinàmica: Convida al grup d'adolescents a superar un seguit de Reptes (jocs lúdics).

L'activitat fomenta l'autoestima, confiança, automotivació, actitud positiva, responsabilitat individual i els valors personals.

COM EM RELACIONO? - Habilitats Emocionals

Escoltar, proposar, acceptar, cooperar, crítica constructiva, expressar-se de manera adequada, ser assertiu, resoldre conflictes, tenir bones relacions, ...

L'activitat ofereix habilitats socials bàsiques que ajuden a tenir relacions sanes.

Activitats participatives que fomenten les relacions interpersonals.

El programa té la finalitat la finalitat de ...

. MILLORAR L'AUTOCONCEPTE I L'AUTOESTIMA.

. Millorar la capacitat d'automotivació i d'actitud positiva.

. Millorar l'autocrítica.

. Millorar la capacitat de resiliència.

. Millorar la tolerància a la frustració.

. Millorar la gestió emocional (estrès, ansietat, impulsivitat, no reprimir,...).

. Millorar les relacions interpersonals.

. Prendre consciència de la responsabilitat individual.

. Adquirir eines per prevenir i gestionar els conflictes de la millor manera.

. Prevenir conductes i hàbits no adequats (agressivitat, consum de tòxics, ...).

. Prendre consciència i estimular l'empatia.

. Estimular el pensament creatiu.

. Adquirir un esperit crític i construcció.

. Aprendre a treballar en equip.

- . Adquirir un comportament prosocial i de cooperació.
- . **Adquirir habilitats de comunicació més efectives i afectives (escolta activa, diàleg i assertivitat).**
 - . **Prevenir el Bullying escolar.**
 - . **Cohesionar el grup / classe.**
- . Créixer en valors (respecte, responsabilitat, esforç, generositat, tolerància,...).
- . Afavorir les habilitats socials (ser agraït, demanar disculpes, ser dialogant, respectar torn de paraules,...).

. Millorar el benestar personal i *ser més felïços!!*

PROGRAMA EMPENTA - Per la millora del benestar emocional i social dels joves de 18 a 30 anys.

Destinataris: Joves que estan en un procés terapèutic. Derivats dels professionals en l'àmbit de la salut mental (psicòlegs, terapeutes, educadors socials,...). Participen al programa a nivell individual.

A càrrec: Equip d'animadors.

Equip interdisciplinari de professionals: Educadors/a Socioemocional, terapeuta, directores i animadors de lleure, psicòleg,... i talleristes especialitzats.

EmpentA

Grup d'oci i de lleure

El programa *EmpentA* neix amb la necessitat i ambició d'ajudar a millorar el benestar emocional i social dels/les joves.

Adreçat a joves els/les quals estan vivint un procés terapèutic (depressió, baixa autoestima, apàtics, negatius, amb poques ganes de fer res,...) i es troben en una situació d'aïllament, amb poca o cap relació amb altres joves, que no volen sortir de casa, estan enganxats als mòbils i ordinadors, addictes a les xarxes socials, patiment en silenci, ... situacions que poden agreujar o generar en un futur proper una malaltia mental i aïllament social.



- ✓ *EmpentA, és un suport per a Joves que necessiten una "empenta" per desconnectar d'una situació personal no agradable i els ajuda i acompanya a connectar amb el món social exterior, on han de viure i gaudir-lo.*
- ✓ *EmpentA, genera "endorfines, serotonina i oxitocina" (hormones de la felicitat)*
- ✓ *EmpentA, acompanya als joves amb respecte, escolta activa, empatia i sense judici.*
- ✓ *EmpentA, és un espai de cura i crea comunitat.*

EmpentA és un suport terapèutic que utilitza l'oci i el lleure com a eix dinamitzador. Està adreçat als professionals que treballen amb joves en l'àmbit de la salut mental: psicòlegs, terapeutes, integradors socials, educadors socials, orientadors... tant professionals privats com entitats públiques (serveis socials, centres d'atenció primària,...).

Els joves viuen *EmpentA* com un espai d'oci i de lleure on gaudeixen d'activitats lúdiques compartint amb altres joves. *"Formen part d'un grup"*

De manera transversal *EmpentA* fomenta:

- . Habilitats i valors personals i socials (comunicació activa, tolerància, respecte,...).
- . Habilitats per a la vida (resolució de conflictes, confiança,...).
- . Generar actitud positiva (automotivació, autoestima,...).
- . Gestió emocional (autoconeixement, tolerància a la frustració, resiliència, sentir – pensar- actuar,...).
- . Hàbits saludables (exercici físic, alimentació saludable, descans adequat, ...).

FUNCIONAMENT

EmpentA - Grup d'oci i de lleure

Destinatari

Joves de 18 a 30 anys que desitgin conèixer i relacionar-se amb altres joves i vulguin compartir el seu temps d'oci i de lleure. *"Joves que vulguin formar part d'un Grup de Joves"*
EmpentA crea grups (4-8 joves / grup) segons la singularitat i individualitat de cada jove (discapacitat intel·lectual lleu, patologia, limitacions, conducta, aficions, ...) buscant un bon clima entre els joves.

Es contempla acompanyaments individuals i personalitats.

Els/les joves participants, sempre han de venir derivats d'un professional terapèutic i/o serveis socials (psicòleg, serveis socials municipals,...). En el cas que directament vingui de la família, abans hauran de fer mínim una visita amb un professional de l'equip d'*EmpentA* (psicòleg i/o terapeuta).

Els responsables d'*EmpentA* mantindran el contacte amb el professional terapèutic del jove (informació per conèixer el jove, seguiment del procés,) i amb la seva família directa o tutor/a.

Es faran reunions de seguiment i coordinació.



Agenda d'activitats mensual

Es crearà una agenda d'activitats mensuals. Cada mes s'organitzaran 2 o 3 activitats.

L'agenda la farem arribar via e-mail o Whatsapp.

Cada jove pot participar a l'activitat que desitgi. Cal apuntar-se prèviament mitjançant e-mail o Whatsapp. Les activitats es desenvoluparan, principalment, en cap de setmana.

L'agenda informa del punt de trobada, horari, preu, cal dur,...

Les places a cada activitat estaran limitades (pel tipus d'activitat).

EmpentA es reserva el dret de modificar o anular l'activitat programa per factors condicionants (el temps meteorològic, anul·lacions de reserves, malaltia acompanyants, adaptació al grup participant, ...). Sempre farà el possible per proposar una activitat alternativa.

Zona geogràfica i punt de trobada

El punt de trobada habitual serà l'estació de tren o Parc Públic de Cardedeu o Granollers (Vallès Oriental).

A concretar altres punts depenent de l'activitat i del destí del jove participant.

La zona habitual de les activitats serà el Vallès Oriental.

Poden haver activitats especials per altres zones.

Tipus d'activitats de l'agenda o especials:

- . CINEMA
- . BOLERA
- . TEATRE
- . VISITA MUSEUS CULTURALS
- . EXCURSIONS A LA NATURA
- . PARCS TEMÀTICS (Port Aventura, Tibidabo, ..)
- . PASSEJADES AMB BICICLETA
- . ESPORTS (bàsquet, futbol, tennis taula,...)
- . PLATJA
- . PISCINA
- . IOGA
- . DISCOTECA
- . CONCERTS
- . ACTIVITATS LÚDIQUES (Gimcanes, concursos, jocs,...)
- . TALLERS (manualitats, cuina, fotografia, 1ers auxilis,...)
- . JOCS DE TAULA
- . PARTICIPAR EN VOLUNTARIATS (socials i ambientals)
- . XERRADES I TALLERS (temes que preocupin als joves)
- . SORTIDES DE CAP DE SETMANA I ESTADA DE VACANCES

.... *"El Grup està viu"* - *Els joves podran proposar activitats del seu interès per gaudir-les amb el grup.*



Les activitats es complementen amb berenars, dinars, sopars,...

Les activitats tenen una durada de 3 a 4 hores de manera habitual. Poden haver activitats especials de menys o més durada.

Acompanyants

El grup de joves anirà sempre acompanyat d'un o dos animadors/es, els quals vetllaran totalment pels joves.

Els acompanyants de les activitats tindran un contacte (persona i telèfon) de la família i/o professional terapèutic del qual deriva, i viceversa.

Preus per les activitats de l'agenda mensual

Es cobrarà una quota mensual per poder participar en les activitats de l'agenda mensual. A concretar preu segons ajut econòmic rebut pels Patrocinadors del programa.

La totalitat de la quota s'haurà de pagar indiferentment de les vegades que participi el jove durant el mes.

Amb aquest preu s'inclou: Acompanyament dels animadors/es, reunions de coordinació, gestió de les activitats programades, assegurança i desplaçament amb furgoneta/vehicle de l'organització.

No s'inclou la despesa directa de l'activitat (entrada al cinema, sopar, tren, ...). Cada participant haurà de dur els diners corresponents indicats a l'agenda a nivell orientatiu.

No s'inclou la visita inicial o visites de seguiment del jove / família amb el professional (psicòleg, terapeuta,...) en el cas que el jove vingui directament d'una família (no d'un professional de l'àmbit).

Preus per activitats especials

Estades de cap de setmana, estada de vacances,...

S'informarà dels preus amb el full informatiu de cada activitat / estada.



VIVÈNCIES PER CRÈIXER neix amb la necessitat i ambició d'ajudar als nostres adolescents i joves a que siguin persones íntegres i felices!

L'Equip de l'Esquirol els hi ajudarem!!