



# CATÀLEG DE TALLERS EDUCATIUS

**KÍDEM**

Salut emocional i sexualitat



# • Índex



Presentació

---

Qui som?

---

Tallers educatius

---

Gestió emocional

---

Sexualitat

---

Salut relacional

---

Preus

---

# • Presentació



La motivació de la creació d'aquest projecte ve donada de la importància d'una educació emocional, sexual i relacional, per la salut mental dels i les joves, posant especial atenció en l'adolescència, caracteritzada per grans canvis físics, emocionals i relacionals.

Tenir accés a una educació per la salut permet adquirir coneixements, potenciar actituds i desenvolupar habilitats saludables que promouen el benestar psicosocial.

En aquest catàleg es presenten un conjunt d'intervencions educatives dintre del marc de la promoció de la salut, amb l'objectiu de fomentar el pensament crític i reflexiu, que faciliti l'aprenentatge constructiu sobre un/a mateix/a i l'entorn.

L'abordatge de les intervencions es planteja des d'una perspectiva psicològica, lliure d'ideologia, pràctica i dinàmica, amb la intenció d'anar més enllà que únicament donar informació.



# • Qui som ?



**KIDEM** prové de l'Amazigh (llengua Bereber) que significa "amb tu", en femení, que reflexa l'essència del nostre model de treball.

Entenem la intervenció psico-educativa des de **l'acompanyament respectuós** posant al centre les vivències i necessitats dels i les joves.

La nostra mirada pretén acollir **la interseccionalitat i diversitat** present en la nostra societat que recau en la cultura, religió, la identitat de gènere, preferència sexo-afectiva, econòmica, corporal i funcional.

La relació que establím amb els i les joves parteix de la **simetria, el respecte i el diàleg amb l'objectiu de crear espais de seguretat i de confiança.**

El cor de Kídem està format per **l'Anissa, l'Adriana i la Cynthia**, professionals de la psicologia especialitzades en la teràpia clínica i en el disseny i execució de programes de promoció de la salut, la gestió emocional i l'educació afectiva i sexual des de fa més de 10 anys.



### **Anissa. Psicòloga i Sexòloga clínica**

Formada en teràpia integradora i sexologia clínica, divideix el seu temps en l'àmbit clínic i en el disseny i execució de projectes en salut emocional i sexualitat per a adolescents. Un altre àrea en el que ha tingut l'oportunitat de formar-se és en trauma i ser part de l'equip d'emergències mèdiques de Catalunya.



### **Adriana. Psicòloga i Sexòloga clínica**

Formada en teràpia integradora i sexologia clínica. Més de 6 anys dissenyant i dinamitzant tallers de sexualitat, autoestima i gestió emocional combinant-ho amb serveis d'assessoria psicològica per joves i les seves famílies. Referent d'un servei d'atenció integral LGBTI.



### **Cynthia. Psicòloga i terapeuta familiar**

Formada en teràpia familiar, intervenció i prevenció en violències masclistes i experta en programes de gestió emocional i Mindfulness entre d'altres. Centra la seva àrea d'especialització en l'àmbit social, en el treball d'apoderament amb dones, el disseny i la dinamització de tallers educatius en sexualitat i gestió emocional.

# SALUT EMOCIONAL



# • Salut emo- cional



## L'univers emocional.

*Les emocions, què son i com les identifiquem? (Part 1)*

**Dirigit a:** Alumnat de 5è i 6è de primària.

---

**Descripció:** Taller pràctic i experiencial en el qual es presentaran les emocions humanes. Descobrirem com les experimentem des del nostre interior i com les expressem cap a l'exterior. Treballarem l'autoconeixement i l'acceptació dels estats emocionals com a eina bàsica per conviure i aprendre dels nostres sentiments i els dels altres.

---

### Objectius:

1. Identificar les emocions més habituals i construir el concepte d'éssers emocionals .
  2. Identificar les diferents formes d'expressió de les nostres emocions: cos, ment, conducta.
  3. Conèixer i posar en pràctica tècniques i recursos per a la gestió de les nostres emocions.
- 

### Contingut:

- Les persones i el seu univers emocional: ni bones ni dolentes!
- I tu, com sents aquestes emocions? Ràbia, tristesa, por, enveja, empatia i amor.
- Estratègies per surfejar les nostres emocions: Mindfulness i recursos de poder.

# • Salut emo- cional



## L'univers emocional.

### Estratègies de gestió emocional (Part 2)

**Dirigit a:** Alumnat a partir de 12 anys.

**Descripció:** Conèixer i familiaritzar-nos amb les nostres emocions des de la infància ens permet obrir la porta a l'autoconeixement, el respecte i l'acceptació cap a un mateix i els altres. Portar la mirada a nosaltres mateixos des de la comprensió emocional és el primer pas per entendre'ns amb el món i poder assolir estats de benestar i salut mental.

#### Objectius:

1. Connectar i identificar el moviment emocional.
2. Entendre com es tradueixen les emocions en l'àmbit físic (sentir), mental (pensar) i conductual (actuar).
3. Identificar patrons de funcionament (Com gestiono normalment "x" situació?).
4. Estratègies per transitar les emocions.
5. Connectar amb els recursos personals.

#### Contingut:

- L'univers emocional.
- Radiografia emocional: cos, ment i conducta.
- Els boicotejadors personals.
- El camí de transició emocional.
- Estratègies de gestió i recursos de poder.



# • Salut emo- cional



## Encantat/da de conèixer-me. La construcció de la identitat.

**Dirigit a:** Alumnat de 1r i 2n d'ESO.

---

**Descripció:** La construcció de la nostra identitat forma part de l'adolescència però, els canvis, l'entorn, les hormones, entre d'altres, poden fer que aquests procés sigui difícil, caòtic o fins i tot sentir que "no som vàlids". És en aquest moment on més necessitem prendre consciència de qui som, com ens veiem i què podem fer per cuidar-nos.

Aquest coneixement fomenta uns bons pilars en la nostra autoestima que ajudaran als i les joves a gestionar millor els alts i baixos que acompanyen aquesta nova etapa.

---

### **Objectius:**

1. Ajudar a conèixer-se a un mateix i comprendre què és l'autoestima.
  2. Aprendre a identificar qualitats, debilitats, fortaleces i habilitats personals.
  3. Afavorir el desenvolupament de l'autoconfiança.
  4. Reconèixer el paper de l'entorn, quan ajuda i quan no.
- 

### **Contingut:**

- Com em veig?
- Com crec que em veuen els altres?
- Les emocions que es desperten i com em parlo.
- Com cuidar de l'autoestima entre tot/es.

# • Salut emo- cional



## Autoestima, la nostra veu interna.

**Dirigit a:** Alumnat de 3r i 4t d'ESO.

---

**Descripció:** Ets conscient de com et parles? Com et fa sentir aquesta conversa interna? Taller pràctic i experiencial en el qual es treballaran les bases de l'autoestima, la identificació del diàleg intern com a component principal de la creació de l'autoconcepte i l'autovaloració centrada en l'etapa del cicle vital en que es troben.

---

### **Objectius:**

1. Conèixer què conforma la nostra autoestima.
  2. Identificar i exemplificar el diàleg intern.
  3. Aprendre estratègies d'autocompassió per tractar-nos amb acceptació i amabilitat que són les bases d'una autoestima sana.
- 

### **Contingut:**

- La piràmide de l'autoestima.
- Com em parlo a mi mateix/a?
- Estratègies i recursos: de la veu crítica a la veu amable.

# • Salut emo- cional



## Xarxes socials i autoestima: La cultura de la “perfecció”.

**Dirigit a:** Alumnat de 3r i 4t d'ESO.

---

**Descripció:** Per què afecta el nostre benestar emocional i a les relacions amb els altres “no tenir el cos que volem/hauríem de tenir”?

Reflexionarem sobre com els cànons de bellesa actuals afecten la nostra idea del que és bell i per tant, potencial objecte de desig. Treballarem com tot això afecta el nostre autoconcepte (com ens veiem), autoestima (com ens sentim) i les relacions amb els altres (agradaré a algú?) i començar a oferir referents de cossos no normatius.

---

**Objectius:**

1. Reflexió sobre la pressió que existeix per encaixar en un model estètic determinat ampliant alhora el concepte de l'atractiu físic.
  2. Desenvolupament d'una actitud crítica davant el model corporal que promouen els mitjans de comunicació i la publicitat.
  3. Aprendre a valorar el cos més enllà de la seva estètica.
- 

**Contingut:**

- Autoestima i emocions
- Autoconcepte i imatge corporal
- Cànons de bellesa i pressió social. Indústria de la bellesa.
- Referents de cossos no normatius

# • Salut emo- cional



## Fa un temps que no sé què em passa...La gestió de l'ansietat i la tristesa.

**Dirigit a:** Alumnat de 1r i 2n de Batxilletat i Cicles Formatius.

---

**Descripció:** L'ansietat i la tristesa són dos estats emocionals que poden aparèixer en diferents moments de la nostra vida. A vegades, és difícil gestionar-les o detectar-les perquè poden aparèixer emmascarades i pot semblar impossible sortir d'aquests sentiments. L'objectiu principal no es fer-les fora, i "estar bé sempre" (la llei de la positivitats), les emocions són universals i no les podem escollir.

No es tracta de viure amb ansietat o tristesa i controlar-les: es tracta d'identificar les emocions, connectar amb elles i aprendre a gestionar-les.

---

### **Objectius:**

1. **Aprendre a identificar i anomenar les emocions relacionades amb l'ansietat i la tristesa.**
  2. **Conèixer el paper i la funció que poden estar tenint aquests estats emocionals.**
  3. **Identificar estratègies per gestionar moments d'intensitat emocional.**
  4. **Conèixer els recursos existents per quan sigui necessari parlar amb un professional.**
- 

### **Contingut:**

- L'ansietat, la tristesa i les seves cares.
- Quina funció tenen aquestes emocions?
- Identificar, connectar i gestionar (estratègies i recursos).

# • Salut emo- cional



## Mindfulness i gestió de l'estrès.

**Dirigit a:** Alumnat de 3r i 4t d'ESO/Batxillerat.

---

**Descripció:** Cada vegada ens trobem amb persones mes joves amb simptomatologia ansiosa i dificultats per a gestionar l'estrès del dia a dia, estudis, relacions, família, etc. Aquest taller ofereix eines per detectar l'estrès i les seves expressions a través del Mindfulness. Aquesta estratègia amb evidència científica comprovada posa llum al tractament de l'ansietat i l'estrès de forma saludable i senzilla, per viure en el present i gaudir de més benestar.

---

**Objectius:**

1. Identificar l'estrès, les causes i la seva simptomatologia.
  2. Reconèixer com funciona la nostra ment davant de situacions estressants i les potencialitats del nostre cervell.
  3. Aprendre estratègies de gestió de l'estrès i l'ansietat basades en *Mindfulness*.
- 

**Contingut:**

- Estrès, funcionament i expressions.
- On està la teva ment? Del futur ansiós al present.
- Pràctiques d'atenció plena, respiració conscient i focalització sensorial.

# SEXUALITAT



# • Sexualitat



## Benvinguda adolescència!

**Dirigit a:** Alumnat de 5è i 6è de primària.

---

**Descripció:** Donar una visió general del que implica l'entrada a l'adolescència fent especial èmfasi en alguns aspectes vinculats a les relacions, la sexualitat i les emocions.

---

### **Objectius:**

1. Que coneguin i normalitzin els canvis físics que es produeixen a la pubertat.
  2. Reconèixer la diversitat sexual i de gènere.
  3. Ajudar-los a comprendre de quina manera els estereotips de gènere afecten el seu desenvolupament.
  4. Fomentar el bon tracte com a element imprescindible per relacionar-nos bé i com això afecta positivament la nostra autoestima.
- 

### **Contingut:**

- Canvis físics de la pubertat (caràcters sexuals secundaris).
  - Sexualitat, sexe, gènere, orientació sexual i expressió de gènere.
  - Estereotips i rols de gènere.
  - Autoestima.
- 

**OBSERVACIONS:** Es recomana haver treballat el sistema reproductor, l'anatomia dels genitals femenins i masculins i, si és possible, fer un recull de preguntes anònimes de l'alumnat per treballar els seus dubtes durant el taller.

# • Sexualitat



## Els mil i un noms. I tu, com anomenes els genitals?

**Dirigit a:** Alumnes de 5è i/o 6è de primària i 1r i 2n d'ESO.

---

**Descripció:** Els genitals i l'aparell reproductor són temes que avui dia segueixen generant vergonya i rebuig entre els i les adolescents pel tabú i la desinformació que encara aquest tema envolta (sobretot les noies). Tot el que no coneixem, hi ha més probabilitats d'afrontar-ho amb por i ansietat. A més, a això hem de sumar-li que també hi ha una pressió per "com han de ser aquests" degut als models corporals que visibilitza la pornografia i com això impacta en el desenvolupament del seu autoconcepte.

---

### **Objectius:**

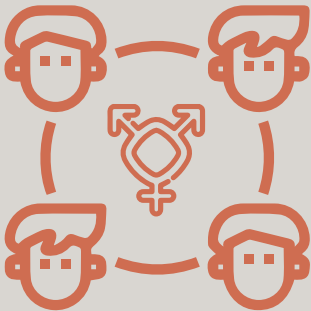
1. Millorar la informació bàsica de l'anatomia i la fisiologia dels genitals i l'aparell reproductor.
  2. Normalitzar i naturalitzar les diferents formes, amplades i colors.
  3. Derrocar mites i falses creences.
  4. Fomentar el bon tracte com a element imprescindible per relacionar-nos bé i com això afecta positivament la nostra autoestima.
- 

### **Contingut:**

- Canvis fisiològics
- Anatomia dels genitals
- Zones erògenes.
- Autoconcepte i autoestima.



# • Sexualitat



## Sexualitats, en parlem?

**Dirigit a:** Alumnes de 1r i 2n d'ESO.

---

**Descripció:** Taller dinàmic i participatiu, on l'objectiu és crear un espai de confiança per poder parlar de sexualitat, les dimensions que la componen i el paper imprescindible que juguen l'afectivitat i l'acceptació d'un mateix per viure una sexualitat sana i plaent.

---

**Objectius:**

1. Conèixer el paper de la sexualitat en el desenvolupament psicosocial i afectiu de cada persona.
  2. Ajudar-los a comprendre el paper que juguen les emocions en la seva sexualitat i el seu benestar personal.
  3. Promoure el dret de totes les persones a viure la seva identitat i sexualitat lliurement.
  4. Potenciar la dimensió del plaer i el benestar personal perquè aprenguin a gaudir de la seva sexualitat i del seu cos i com a element de reducció de riscos.
- 

**Contingut:**

- Sexualitat i les seves dimensions.
- Sexe, identitat, expressió de gènere i orientació sexual.
- Les primeres relacions sexuals.
- El plaer i les emocions.
- Recursos i fonts fiables d'informació.

# • Sexualitat



## El cicle menstrual. La regla i molt més!

**Dirigit a:** Alumnes de 5è, 6è, 1r i 2n d'ESO.

**Descripció:** El cicle menstrual va molt més enllà de l'anatomia, l'ovulació, l'embaràs o la menstruació. No saber quan "els hi vindrà", la poca o mala informació sobre què és el cicle i com afecta a l'estat d'ànim, que és quelcom dolent i indesitjable, el secretisme, la vergonya i els mites associats, són un marc poc empoderador per entrar en aquesta nova etapa fèrtil. A tot això, s'ha de sumar que els mitjans de comunicació segueixen venent una imatge de la menstruació que no es correspon amb la realitat.

### **Objectius:**

1. Potenciar una visió positiva de la menstruació.
2. Donar informació sobre les fases del cicle menstrual i els canvis que es produeixen física i emocionalment.
3. Derrocar mites i falses creences.
4. Mostrar els diferents recursos higiènics que existeixen per la gestió del sagnat.

### **Contingut:**

- Cicle menstrual
- Canvis físics i emocionals
- Mètodes per la gestió del sagnat
- Mites i dubtes

# • Sexualitat



## El camí més hot... o no.

*Del desig i la curiositat a les primeres experiències.*

(part 1 ) Plaer i relacions sexuals.

**Dirigit a:** Alumnes de 3r i 4rt d'ESO.

---

**Descripció:** Conèixer i naturalitzar la resposta sexual és un dels elements claus que ens guiaran a l'hora de saber què volem i què no. Elaborarem de forma amena i divertida el significat del desig i desgranant els factors necessaris per viure de forma saludable les nostres primeres experiències sigui quina sigui la nostra cultura, orientació sexual o identitat de gènere.

---

**Objectius:**

1. Ampliar el concepte de plaer més enllà del coit i els genitals.
  2. Comprensió i funcionament del desig sexual.
  3. Dubtes i les pors que sorgeixen entorn de les primeres experiències.
  4. Donar-los eines per fomentar un pensament crític sobre les condicions que s'han de donar per tenir relacions, posant especial èmfasi en el consentiment.
- 

**Contingut:**

- Desig i el seu funcionament.
- Mapa conceptual de zones erògenes
- Les primeres vegades i el mapa mental de pràctiques sexuals.
- El consentiment.

# • Sex uali tat



## El camí més hot... o no.

*Més enllà de la prevenció d'infeccions de transmissió sexual i l'embaràs no desitjat.  
(part 2)*

**Dirigit a:** Alumnes de 3r i 4rt d'ESO.

---

**Descripció:** Quan parlem de la prevenció de riscos, no només parlem de salut física sinó també salut mental. Aquest taller pretén fomentar actituds en favor de l'autocura, els drets i els respecte cap als altres. Treballarem l'exposició dels mètodes de protecció valorant els pros i els contres de cadascun d'ells i entrenant a l'alumnat en habilitats per gestionar els riscos.

---

### **Objectius:**

1. Conèixer els riscos biològics derivats i les seves vies de transmissió.
  2. Oferir informació sobre els diferents mètodes de protecció i d'emergència i el seu ús adequat.
  3. Treballar estratègies, habilitats i donar recursos per gestionar situacions de risc i promoure relacions més sanes basades en el respecte, la co-responsabilitat i la comunicació.
- 

### **Contingut:**

- Riscos biològics i vies de transmissió.
- Mètodes de protecció i d'emergència (ITS, END).
- Riscos psicològics (coacció, culpa, credibilitat i xantatge).
- Mètodes de protecció (autoestima i comunicació).
- Recursos: on puc anar? (informació, assessorament, serveis especialitzats)

# • Sexualitat



## Estic preparat/da? Les primeres vegades

**Dirigit a:** Alumnes de 3r i 4t d'ESO.

---

**Descripció:** Les primeres relacions sexuals acostumen a estar envoltades de mites, tabús, pressions socials i d'un gran ventall d'emocions. La idea de virginitat (culturalment entesa des d'una perspectiva heterosexual i coitocèntrica) limita als i les joves les possibilitats de viure des de l'autoconeixement i el respecte les primeres experiències sexuals.

---

### **Objectius:**

1. Promoure un espai de confiança per parlar dels dubtes i les pors associades.
  2. Gestió de les emocions associades a les primeres experiències.
  3. Desconstrucció del concepte "virginitat".
  4. Ajudar a detectar les pròpies necessitats per gaudir de les primeres relacions.
  5. La importància del consentiment com a requisit indispensable.
- 

### **Contingut:**

- Mites, pressions i virginitat
- Emocions i primeres vegades.
- Genitalitat i coitocentrisme.
- Consentiment i altres condicions.

# • Sexualitat



## Sex, drugs..i tu!

**Dirigit a:** Alumnes de 1r, 2n de Batxillerat i cicles formatius.

---

**Descripció:** L'objectiu d'aquest taller és que els i les joves entenguin de quina forma afecten les drogues a la resposta sexual i els riscos associats al seu consum. El tabac, el cànnabis i l'alcohol són les substàncies amb un major índex de consum entre el jovent i, per aquest motiu, anirem treballant els mites i les falses creences associades. Així mateix, es farà un treball de sensibilització mitjançant l'anàlisi de situacions de risc per trobar alternatives saludables per fer-hi front.

---

### Objectius:

1. Donar informació sobre com afecten les drogues a la resposta sexual i al plaer.
  2. Sensibilitzar sobre els riscos que implica el consum de drogues en la sexualitat i altres àmbits.
- 

### Contingut:

- Sensibilitat i plaer
- Resposta sexual humana i drogues
- Mites i falses creences.
- Drogues: cànnabis, tabac, alcohol i altres.
- Riscos associats (ENS, ITS, baixa percepció del risc, problemes en la resposta sexual, afectació a les hormones...)
- Estratègies i recursos per gestionar situacions de risc.

# • Sexualitat



## Sexe, experiències, dubtes i ratllades. Sex-gestió emocional.

**Dirigit a:** Alumnes de 1r, 2n de Batxillerat i cicles formatius.

---

**Descripció:** En aquest taller treballarem situacions concretes lligades a la sexualitat i les experiències sexuals que solen generar neguit entre els i les joves (sovint lligades amb el plaer). Aprofitarem l'avinentsa per relacionar les solucions amb l'afectivitat, la gestió de les emocions i la importància de la comunicació en les relacions interpersonals.

---

### **Objectius:**

1. Crear un espai de confiança per compartir dubtes i neguits vers les relacions sexuals.
  2. Identificar les inseguretats que poden aparèixer i com gestionar-les.
  3. Reflexionar sobre com els espais d'intimitat ens poden fer sentir vulnerables.
  4. Reconèixer l'autoconeixement i la comunicació com a eines claus en qualsevol relació sexual per obtenir plaer.
- 

### **Contingut:**

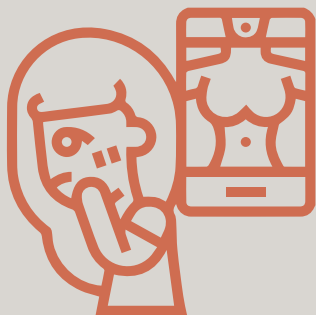
- Sexualitat i gestió emocional.
- Autoconeixement i autoestima.
- Resposta sexual humana i plaer.
- Comunicació (negociació i pactes)
- Pressió i presa de decisions



# TALLERS DE SEXUALITAT PER A TOTES LES EDATS



# • Sexualitat



## E-relacionar-se: pantalles i sexualitat 2.0.

**Dirigit a:** Adaptable segons l'edat.

---

**Descripció:** En aquest taller, es treballarà la identificació i la prevenció de les cyber-violències sexuals. Reflexionarem sobre com manegar de forma segura la sexualitat a través de les TIC i se'ls dotarà d'eines per prevenir i abordar situacions de violència online.

---

**Objectius:**

1. Reflexionar sobre les possibilitats d'una via sana per e-relacionar-se.
  2. Potenciar habilitats per manegar de forma segura les relacions a través de les pantalles i les xarxes socials.
  3. Ajudar-los a adquirir habilitats per prevenir i abordar situacions de violència online.
- 

**Contingut:**

- Apps per lligar.
- Sexpreading i sèxting. Funcionament de l'assetjament.
- Violència sexual (stalking, grooming, revenge porn, sexpreading, sextorsió...)
- Habilitats comunicatives i presa de decisions.

## Del Porno a la realitat. Què aprenc sobre sexe?

**Dirigit a:** Adaptable segons l'edat.

---

**Descripció:** Taller per reflexionar al voltant de les idees que transmeten les pel·lícules pornogràfiques convencionals: relacions centrades en els genitals i en el coit, violència i submissió, cossos normatius i/o operats, estereotips, cosificació, etc. Així mateix, abordarem els missatges i la influència que tenen les pel·lícules romàntiques en el nostre imaginari sobre les relacions i la sexualitat.

---

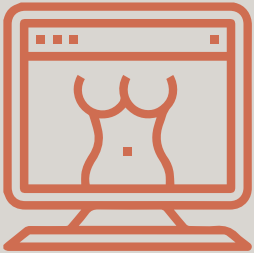
**Objectius:**

1. Afavorir una reflexió crítica sobre la pornografia comercial.
  2. Analitzar críticament el model de sexualitat que representen les pel·lícules i/o llibres romàntics.
  3. Ajudar-los a construir un imaginari real i adaptat a cada persona.
- 

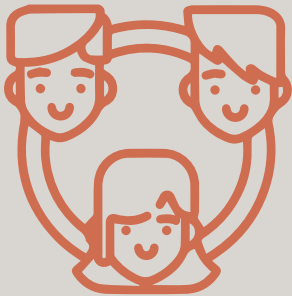
**Contingut:**

- Pornografia
- Mites i falses creences
- Comunicació
- Sexualitats realistes.
- Fantasia de la fusió i la lectura de ments

• Sexualitat



# • Sexualitat



## Som diversxs. Diversitats sexuals i de gèneres.

**Dirigit a:** Adaptable segons l'edat.

**Descripció:** El sexe biològic, el gènere, l'orientació del desig i com ens expressem, formen part de la nostra identitat. La combinació d'aquestes parts és única i diferent per cada persona, creant així un concepte de diversitat sexual. Així i tot, existeixen una sèrie de normes socials que marquen com a vàlida una única combinació (la cisheteronormativitat). Qui no compleix aquesta norma, és susceptible de patir discriminacions.

Fomentar una visió positiva i empoderadora de les diversitats sexuals i de gèneres enriqueix la nostra societat i promou la diferència com a riquesa de totes les persones

### Objectius:

1. Fomentar una visió de les diversitats com a riquesa.
2. Promoció de l'autoacceptació, el respecte i les diferents formes d'autodefinir-se.
3. Aprendre la diferència entre orientació del desig, identitat i expressió de gènere.
4. Identificació de situacions LGTBI-fòbiques i eines per combatre-les.

### Contingut:

- Sexe, gènere, orientació sexo-afectiva i l'expressió de gènere.
- Heteronormativitat i cisnormativitat.
- Assetjament escolar LGTBI-fòbic: homofòbia, lesbofòbia, bifòbia i transfòbia.
- Eixos de discriminació interseccional.

# • Sexualitat



## El consultori. Tu pregunta...nosaltres responem!

**Dirigit a:** Adaptable segons l'edat.

---

**Descripció:** L'objectiu d'aquest taller és crear un espai de seguretat i sense judici on poder compartir dubtes, neguits i pors per afavorir una millor vivència de la sexualitat a través de les preguntes que sorgeixin.

---

**Objectius:**

1. Crear un espai de confiança per parlar i escoltar-se.
  2. Fomentar la participació de tots els assistents.
  3. Oferir informació de qualitat i recursos per resoldre futurs dubtes.
  4. Identificació de situacions LGTBI-fòbiques i eines per combatre-les.
- 

**Contingut:**

- Caixa de preguntes.

# • Sexualitat



## Hem de parlar... de sexe. Educació afectiva i sexual a casa.

**Dirigit a:** Famílies.

---

**Descripció:** Taller dirigit a crear un espai on els participants puguin plantejar els seus dubtes i preocupacions al voltant de l'educació afectiva i sexual a casa. Quan i on comença l'educació afectiva i sexual en l'àmbit familiar? S'ha de parlar obertament? I com s'ha de fer?

Aquestes són alguns dels plantejaments que es treballaran al taller per tal de poder conèixer quin és el paper de la sexualitat en el desenvolupament de la infància i l'adolescència.

---

**Objectius:**

1. Crea un espai per poder parlar de sexualitat amb altres famílies .
  2. Conèixer el paper de l'educació afectiva i sexual en el desenvolupament d'una persona.
  3. Compartir i donar estratègies per afrontar la dimensió de la sexualitat i els neguits que genera.
- 

**Contingut:**

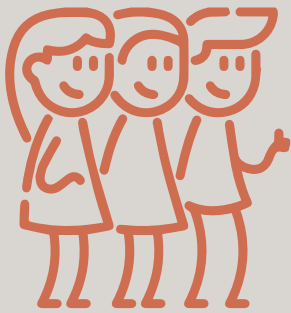
- Educació afectiva i sexual, què és?
- Com es transmet a casa?
- El paper de les famílies.
- Estratègies i altres recursos per abordar la sexualitat amb petits i joves.
- Dubtes i preguntes més freqüents dels joves entorn la sexualitat.



# SALUT EN LES RELACIONS



# • Salut en les rela- cions



## Fer-se gran i altres mogudes I (amistat, institut i família).

**Dirigit a:** Alumnes de 1r i 2n d'ESO.

---

**Descripció:** L'adolescència és una etapa plena de transformacions dins el grup d'iguals, a la família i al centre educatiu i és habitual que sentin incomprensió, soledat, ràbia, tristesa en relació amb aquests vincles que són centrals en la seva vida.

---

### **Objectius:**

1. Fomentar un espai de confiança per compartir preocupacions al voltant d'aquest àmbits.
  2. Normalitzar comportaments i emocions associades a l'edat.
  3. Detectar situacions de conflicte o malestar.
  4. Donar eines i recursos per gestionar aquestes vivències i dificultats.
- 

### **Contingut:**

- Conflictes en el grup d'iguals.
- Dificultats en la comunicació i la relació familiar.
- Malestars a l'aula.
- Estratègies per la gestió dels vincles.

# • Salut en les rela- cions



## Vols sortir amb mi? L'amor i les primeres relacions de parella.

**Dirigit a:** Alumnes de 1r i 2n d'ESO.

---

**Descripció:** Què és l'amor? Com li demostro a algú que m'agrada? Reflexionarem sobre el significat d'estimar, què és l'amor i com ens fa sentir. Compartirem situacions habituals de les primeres relacions: la vergonya de declarar-se, les por i inseguretats, la pressió de grup i com em sento quan l'amor no és correspost.

---

### **Objectius:**

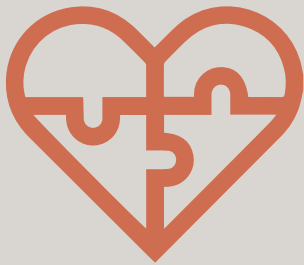
1. Construir un significat de l'amor basat en el respecte, l'autonomia, l'empatia i l'autoestima.
  2. Identificar com ens fa sentir l'enamorament.
  3. Estratègies i eines per gestionar els primers amors.
  4. Donar eines i recursos per gestionar aquestes vivències i dificultats.
- 

### **Contingut:**

- Amor propi i amor cap als altres.
- Diferència entre atracció, enamorament i amor.
- La vergonya i la por.
- Mites de l'amor romàntic
- Autonomia i autoestima.



# • Salut en les rela- cions



## L'Amor No(r)mal. Vincles saludables

**Dirigit a:** Alumnes de 3er i 4t d'ESO.

---

**Descripció:** Sovint identifiquem de manera “teòrica” els comportaments no saludables en les relacions de parella però tenim dificultats per reconèixer i posar a la pràctica el que és no(r)mal, és a dir l'amor que no fa mal. En aquest taller treballarem habilitats per a construir vincles de benestar: comunicació, assertivitat, gestió emocional, gestió dels conflictes i els límits dins la parella.

---

### **Objectius:**

1. Identificar les bases de l'amor No(r)mal, models i referents.
  2. Reconèixer els comportaments que generen malestar.
  3. Aprendre estratègies de comunicació, gestió dels conflictes i detectar límits.
- 

### **Contingut:**

- Bases de les relacions saludables.
- Els límits com a expressió d'una bona autoestima relacional.
- La comunicació no violenta i l'assertivitat.

# • Salut en les rela- cions



## Els límits de l'amor. Maltractament i relacions tòxiques.

**Dirigit a:** Alumnes de 1r i 2n Batxillerat i Cicles Formatius.

**Descripció:** Estar en parella, segueix sent avui en dia l'objectiu de moltes persones per sentir-se "completes". Aquesta pressió apressa, pot fer que per aconseguir aquest objectiu acabem relacionant-nos d'una manera tòxica: traspasar límits, acceptar conductes i situacions que ens generen malestar, allunyar-nos de la nostra essència i fins i tot ser nosaltres mateixos els que accionem aquesta toxicitat.

Conèixer, conèixer-se i tenir clars els nostres límits, són la clau per relacionar-nos d'una manera més saludable i respectuosa.

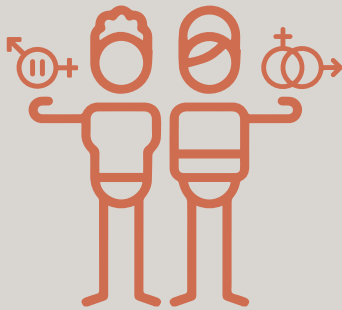
### Objectius:

1. Aprendre a diferenciar entre el que és i el que no és l'amor (el bon tracte).
2. Reconèixer estils de vinculació afectiva.
3. Identificar situacions, emocions i conductes associades al maltractament.
4. Donar a conèixer recursos de suport en situacions maltractament.

### Contingut:

- Patrons de vinculació afectiva.
- Autoestima i dependència emocional.
- El cicle de la violència.
- Senyals d'alarma: el violenciòmetre.
- Recursos assistencials.

# • Salut en les rela- cions



## L'herència del gènere. De l'exigència dels rols a la llibertat individual.

**Dirigit a:** Adaptable segons l'edat.

---

**Descripció:** La masculinitat i la feminitat són constructes socials i culturals apresos al llarg de la nostra vida. Analitzar les vivències personals en relació amb els privilegis i les opressions, reflexionar sobre com aquests rols de gènere ens condicionen en la nostra forma de pensar, expressar i viure són claus per construir una identitat més acord i respectuosa amb nosaltres mateixos/es i l'entorn.

---

**Objectius:**

1. Identificar els mandats i rols de gènere que recauen sobre nosaltres.
  2. Reflexionar i crear espais d'expressió sobre la vivència personal dels privilegis i les opressions.
  3. Recol·locar la nostra identitat cap a un lloc més amable amb nosaltres i l'entorn, allunyant-nos, o no, dels rols establerts.
- 

**Contingut:**

- Sistema sexe-gènere.
- Rols de gènere.
- Privilegis i opressions.
- Rols i violències.
- Trànsit cap al benestar.

# • Preus



Taller per a joves de 2h: **180€/taller.**

---

Sessions de formació a professorat: **150€/hora.**

---

Tallers a mida: **Preu a consultar.**

\*Modalitat presencial o online.

\*El preu del taller s'ajustarà en funció de la quantitat de tallers contractats.



# KÍDEM

Salut emocional i sexualitat



[info@kidem.cat](mailto:info@kidem.cat)



[www.kidem.cat](http://www.kidem.cat)