



MANRESA & ONLINE

TU POTS PSICOLOGIA



CATÀLEG D'ACTIVITATS

Curs 2022/23

Etapa Joventut

Etapa Adults | Dona | Relacions personals

Etapa Família | Educació positiva

Etapa Educació Primària

Infants, joves, adults, famílies, professionals

ESPECIAL COVID-19

Demana per la
versió ONLINE.

Tenim una sala de
vídeo conferències
professional!

Elaboració de materials presencials i online, docència, dubtes i reserves:

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743*

Tu Pots Psicologia Manresa & Online

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826 | Manresa - Itinerant

www.tupotspsicologia.com

Etapa Joventut

No estudiis més, estudia millor I i II (Tècniques d'estudi) – ESO i Batxillerat.	Pàg. 2
Com presentar el meu treball de recerca i no morir en l'intent (Les claus per parlar en públic) – Especial treball de recerca 2n de Batxillerat .	Pàg. 3
Nova etapa: Batxillerat (Actituds i aptituds per superar-lo amb èxit) – Especial per 1r de Batxillerat.	Pàg. 4
El poder de les emocions (Beneficis de l'optimisme)	Pàg. 5
Primers Auxilis psicològics (Autoestima i Seguretat personal)	Pàg. 6
Motiva't i fes que sigui possible (Actitud positiva i motivació)	Pàg. 7
Amistat i Bullying/ Ciber Bullying (Habilitats socials i límits)	Pàg. 8
(Ciber)Habilitats Socials: Posant límits al (Ciber)Bullying.	Pàg. 9
I tu, com et relaciones? (Relacions socials positives a Secundària)	Pàg. 10
Imatge i Autoimatge per agradar-se (Com ets en realitat?)	Pàg. 11
Publicitat, Autoestima i Motivació (Anuncis que motiven-Anuncis que desanimen)	Pàg. 12
Publicitat i Emocions (Què venem? Què sentim?)	Pàg. 13
Voler ser l'Home/ la Dona 10 (Mitjans, Autoestima i Consum)	Pàg. 14
Desmarca't (I tu, de quina marca ets?)	Pàg. 15
A la moda (Necessitat o desig?)	Pàg. 16
I així ens venen la moto (Ets un bon venedor?)	Pàg. 17

Etapa Adulta | Dona | Relacions personals

Viure amb optimisme (Aprèn a ser una persona positiva i entusiasta)	Pàg. 18
Dóna't permís per ser més FELIÇ (Just be more free)	Pàg. 19
Estratègies emocionals per als canvis vitals (Facilitant els canvis personals)	Pàg. 20
Psicodefensa personal bàsica (Autoestima – Emocions – Assertivitat – Crítica)	Pàg. 21
Una mica de coaching? (Confiar en un mateix – Projectes vitals)	Pàg. 22
Conceptes bàsics de PNL (Programació Neuro-Lingüística quotidiana)	Pàg. 23
Les claus per parlar en públic (Presentar un projecte i no morir en l'intent)	Pàg. 24
El poder de les emocions (Els beneficis de l'optimisme)	Pàg. 25
Autoestima i Seguretat personal (Primers auxilis psicològics)	Pàg. 26
Motiva't i fes que sigui possible (Actitud positiva i motivació)	Pàg. 27
Sí, a vegades cal dir que no (Assertivitat i Corresponsabilitat)	Pàg. 28
Relacions personals i Comunicació assertiva (HHSS i Assertivitat)	Pàg. 29
Psicologia de l'Amor i l'Atracció (Atracció, Amor, Parella).	Pàg. 30
Psicologia del Desamor (Com superar una ruptura sentimental).	Pàg. 31

Etapa Família | Educació positiva

Que no només estudiï més sinó millor – Per Primària i Secundària. (Com ajudar als nostres fills/es a estudiar i millorar el rendiment escolar)	Pàg. 32
Relacions Socials i Bullying – Per Primària i Secundària. (Educa les habilitats socials dels teus fills/es)	Pàg. 33
Nova etapa: Secundària – Per últim curs primària i primer curs de Secundària. (Actituds i Aptituds a fomentar per superar-la amb èxit)	Pàg. 34
Després de l'ESO, què? (El procés de decisió)	Pàg. 35
Descobreix la gran mare/ pare que hi ha dins teu – Famílies amb fills/es de 0-3 anys. (Recursos educatius per a viure una maternitat/ paternitat més feliç)	Pàg. 36

Etapa Educació Primària

Tècniques d'Estudi – especial primària	Pàg. 37
--	---------

Àrea Professionals

Es fa formació per a professionals (tècnics/tècniques, educadors/es i docents) de totes les àrees.
Consulteu www.tupotspsicologia.com

L'objectiu principal de **Tu Pots** és ajudar a les persones de totes les edats amb recursos educatius, terapèutics i motivacionals procedents de la Psicologia sumats als que deriven del Coaching, PNL, Intel·ligència emocional o la Psicologia Positiva. Estant sempre en continua formació i exploració de recursos multisectorials.



OBJECTIUS DELS 3 TALLERS

- . Plantejar les tècniques d'estudi (també digitals) a l'ESO d'una manera alternativa a l'habitual.
- . Revisió de la metodologia d'estudi i organització al Batxillerat.
- . Dotar als alumnes de recursos i idees per a estudiar millor en funció de la seva forma de ser i fer.

CONTINGUTS

No estudiïs més, estudia millor I (ESO) – 1 hora. Presencial o virtual.

- . Quin tipus d'estudiant sóc? Enquesta-dinàmica per a detectar les preferències i facilitats.
- . Arguments per a fer ús de les estratègies d'estudi (subratllat – resum). *Pot incloure una pràctica.*
- . Visionat i correcció d'apunts per tal de fer-los millor.
- . Idees i trucs per a realitzar els esquemes.
- . Com afrontar un examen.

AMB EXPOSICIÓ DE RECURSOS I PRÀCTIQUES

No estudiïs més, estudia millor II (ESO) – 1 hora. Presencial o virtual.

- . Com millorar la capacitat d'atenció i memòria.
- . Com millorar el vocabulari i l'expressió.
- . Com extreure la idea principal per a fer un resum i esquema.
- . Com afrontar un examen (visionat d'exemples de com fer i com no fer-ho).

No estudiïs més, estudia millor (Edició Especial Batxillerat) – 1 hora. Presencial o virtual.

- . Exposició pràctica de les tipologies d'estudiant i metodologia acadèmica.
- . Reforç de tècniques d'estudi per agilitzar la memorització de continguts.
- . Gestió de l'estrés habitual de l'etapa.
- . Afrontament d'exàmens, exposicions orals i Selectivitat.



ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora (en els tres tallers).

Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina.

Per la xerrada paral·lela pensada per famílies que volen donar suport als seus fills/es en aquest tema i pel taller per a primària: *Demaneu informació o consulteu web.*

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **NO ESTUDIÏS MÉS, ESTUDIA MILLOR:**

Lídia Costa Ballonga | Psicòloga Col·legiada 11.743.

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826 | Manresa – Itinerant



OBJECTIUS

- . Que els alumnes de 2n de Batxillerat perdin la por a la presentació i defensa davant un “tribunal” del seu treball de recerca.
- . Assolir recursos pràctics i emocionals per a preparar una exposició oral.

CONTINGUTS

- . Guió bàsic per a fer una exposició en públic (consells teòric i pràctics).
- . Exemples i dinàmiques aclaridores dels punts importants a considerar durant una presentació en públic – *Pràctica d'exposició breu davant el grup*.
- . Estratègies d'afrontament des de 3 perspectives:
 - **Accions** clau (ordre i organització, assaig, domini pràctic).
 - **Pensaments** clau (vàlua personal i capacitat, control de l'estrés).
 - **Emocions** clau (gestió del “pànic escènic”).

METODOLOGIA

S'aporten **recursos pràctics i emocionals** a l'alumnat a través del visionat de petites exposicions i d'una **activitat d'improvisació** que permet als nois i noies posar-se en situació i que té molt bona acollida.

Posteriorment s'aporten més pautes i es resolen els dubtes sorgits.

S'aporta també **un llistat de propostes** perquè puguin identificar i reforçar les seves habilitats existents i ser conscients de les que cal millorar.

ALTRES

La durada de la intervenció és de 1,5 hores (adaptable a 1 hora pels horaris escolars).
Projector, pantalla i altaveus.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **COM PRESENTAR EL MEU TREBALL:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col·legiada 11.743.*

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant

NOVA ETAPA: BATXILLERAT



Actituds i aptituds per superar-lo amb èxit

OBJECTIUS

- . Posar sobre la taula aquelles aptituds amb més utilitat a nivell acadèmic, personal i professional.
- . Fer una mirada cap a un mateix per descobrir alguns punts forts i febles a nivell acadèmic amb propostes de com millorar-ho.
- . Millorar en la gestió de les emocions que poden interferir en una bona adaptació a les situacions generadores potencials d'ansietat.

CONTINGUTS

- **Què és i com és un estudiant de Batxillerat “d'èxit”?**

Activitat grupal per proposar, analitzar i discutir quines són les aptituds que permeten uns millors resultats a nivell acadèmic podent, alhora, gestionar els moments d'estrés.

- **Adquirint nous hàbits (amb idees i recursos):**

- Resolutiu (previsió i organització de tasques).
- Gestió emocional (gestionar l'ansietat o l'estrés).
- Habilitats de relació (saber col.laborar i demanar ajuda).
- Actitud positiva (contra el poder del pensament pessimista).

METODOLOGIA

Activitat guiada que requereix la participació activa dels alumnes per arribar a les conclusions.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora. Cal projector, pantalla i material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **NOVA ETAPA, BATXILLERAT:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

EL PODER DE LES EMOCIONS



Beneficis de l'optimisme

OBJECTIUS

- . Poder aplicar principis pràctics de la Intel·ligència emocional adaptada als joves.
- . Aprendre com passar de les emocions desagradables a les més agradables.

CONTINGUTS

- . Què són les emocions i per què les sentim.
- . Funcionament de les Emocions principals (Ràbia – Por – Amor – Fàstic - Alegria – Tristesa – Vergonya – Sorpresa).
- . Beneficis de saber gestionar les emocions adequadament.
- . Dinàmica “Consultori emocional” amb situacions a resoldre per part dels alumnes.

METODOLOGIA

L'activitat inclou una petita exposició guiada acompanyada d'exemples. Els alumnes hauran de participar en dinàmiques. Representació i/o visionat d'exemples.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora.
Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **EL PODER DE LES EMOCIONS:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col·legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant



OBJECTIUS

- . Destacar la importància d'una Autoestima positiva.
- . Detectar aquelles situacions que són de risc per una bona Autoestima.
- . Aportar recursos per a millorar-la.

CONTINGUTS

- . Relació entre Autoestima i seguretat en un mateix: Per què cuidar-la forma part dels 1rs auxilis?
- . Diferència entre Autoestima positiva i les actituds de superioritat.
- . Dinàmica per a detectar les situacions que posen més en risc la nostra Seguretat personal
- . Exercici personal per a detectar i valorar els propis punts forts.
- . Exercici grupal de reforç i valoració dels membres de la classe.

METODOLOGIA

Exposició de continguts i reflexions personals que es desperten a través de preguntes i activitats pràctiques durant el taller.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora.
Projector i pantalla. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **AUTOESTIMA I SEGURETAT PERSONAL:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant

MOTIVA'T I FES QUE SIGUI POSSIBLE



Actitud positiva i motivació

OBJECTIUS

- . Descobrir què és la motivació i per què serveix.
- . Facilitar el plantejament d'objectius i afavorir l'actitud positiva.
- . Compartir formes d'automotivació i veure que tots tenim o hem de tenir les nostres.

CONTINGUTS

- . Què és la motivació i com funciona.
- . I tu, què vols fer? – La importància de tenir objectius.
- . Recursos motivacionals pràctics i actitudinals que faciliten la consecució dels somnis.

METODOLOGIA

Exposició de continguts i reflexions personals que es desperten a través de preguntes i activitats pràctiques durant el taller.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora.
Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **MOTIVA'T I FES QUE SIGUI POSSIBLE:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col·legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

AMISTATS, BULLYING i Ciber BULLYING



Habilitats Socials i Límits

OBJECTIUS

- . Saber distingir aquelles conductes que s'inclouen en l'amistat i les que no.
- . Saber posar límits a situacions de provocació que poden derivar o han derivat en bullying.
- . Despertar la consciència de grup per ajudar a les víctimes i no ser còmplices.

CONTINGUTS

- . Els amics i el valor de l'amistat.
- . Principis d'Assertivitat: Diferenciació entre respostes passives, agressives i assertives.
- . Drets assertius i límits.
- . El bullying i el cyberbullying.
- . Com prevenir i com donar resposta a situacions socials de risc.

METODOLOGIA

Exposició de continguts, reflexions personals, dinàmiques i representacions de role-playing.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora.

Projector, pantalla i altaveus.

Hi ha una xerrada paral.lela pensada pels pares i mares que volen donar suport als seus fills en aquest tema. *Veure Catàleg per mares i pares i/o demanar informació.*

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **AMISTAT I BULLYING:**

Lídia Costa Ballonga | Psicòloga Col.legiada 11.743.

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant



OBJECTIUS

- . Reflexionar sobre els criteris de selecció dels amics respecte els ciberamics.
- . Reforçar el criteri de la intimitat personal i valorar els riscos de l'exposició pública.
- . Donar eines de resposta a les provocacions i ciberprovocacions.

CONTINGUTS

- . **Manual d'Amistat:**
 - Definició de les relacions socials i virtuals en funció del grau de confiança.
 - Criteris de selecció.
- . **Manual d'Intimitat:**
 - Les rodes presencials i virtuals de la informació que compartim.
 - Conceptes de restricció i vulnerabilitat.
- . **Manual d'Assertivitat i Protecció:**
 - Recursos per a respondre a les provocacions/ situacions de bullying en directe.
 - Recursos per a respondre a les provocacions/ ciberbullying virtuals.
 - Conceptes de control i límits.

METODOLOGIA

Exposició de continguts i recursos. Reflexions personals. Debat grupal. Visió de curts relacionats amb el tema.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora.
Projector, pantalla i altaveus.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **(CIBER)HABILITATS SOCIALS:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

I TU... COM ET RELACIONES?



Relacions positives a Secundària

OBJECTIUS

- . Generar reflexió i Autocrítica constructiva sobre la manera de relacionar-se amb els altres.
- . Donar recursos per a superar la timidesa.
- . Donar idees i pautes per a donar respostes més assertives a situacions socials quotidianes.

CONTINGUTS

. El procés de comunicació:

Distorsions i malentesos habituals. Companys, amics, relacions sentimentals.

. Com som i com ens relacionem?

Introversió – Extraversió. Primers passos per a superar la timidesa.

. Què és l'Assertivitat i com funciona?

Pauta bàsica de comunicació assertiva. Afrontament de crítiques, rumors i malentesos quotidians.

. Persones amb relacions socials positives (amistats, companys, parella):

Com són? I tu, com et relaciones? Com et vols relacionar?

METODOLOGIA

Exposició de continguts i recursos. Exemples pràctics que generin la reflexió dels nois i noies. Dinàmica grupal de resolució de casos quotidians.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora. Cal projector, pantalla i altaveus.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **RELACIONS SOCIALS POSITIVES A SECUNDÀRIA:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col·legiada 11.743.*

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant

IMATGE I AUTOIMATGE PER AGRADAR-SE



Poder ser com ets

OBJECTIUS

- . Provocar reflexió sobre com sovint actuem per agradar als altres.
- . Buscar diferències entre la Imatge i l'Autoimatge.
- . Despertar l'esperit crític i afavorir la valoració personal dels participants.

CONTINGUTS

Conceptuals: Autoimatge (què és i de què depèn), Imatge personal i pressió del grup i mitjans. Identificació de l'Autoimatge no realista (Inferioritat – Superioritat), causes i casos. Relació amb els complexos físics, els trastorns alimentaris, la conducta de Bullying i la gestió de les xarxes socials.

Procedimentals: Relacionar els conceptes amb la seguretat personal i la llibertat personal de deixar de perseguir la perfecció! Estudi de casos.

D'actituds i valors: Despertar l'esperit crític i afavorir la valoració personal dels participants.

METODOLOGIA

Exposició de continguts, debat grupal i reflexió personal a través d'exemples.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora.
Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **IMATGE I AUTOIMATGE:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant - Online

PUBLICITAT, AUTOESTIMA I MOTIVACIÓ



Anuncis que motiven – Anuncis que desanimen

OBJECTIUS

- . Reflexionar sobre els efectes dels mitjans sobre la imatge de les persones.
- . Fomentar l'esperit crític al voltant del tema.
- . Aprendre a fer ús de les idees positives d'alguns anuncis.

CONTINGUTS

Conceptuals: Es revisaran elements fonamentals de la publicitat i el màrqueting, amb els efectes de les històries que expliquen i els missatges que transmeten sobre les persones.

Procedimentals: A través d'exemples gràfics i anuncis debatrem el missatge que en podem extreure a part de conèixer el producte o marca. Aprendre'm a ser crítics amb allò que ens arriba.

D'actituds i valors: Aprofitarem el missatge de la publicitat escollida en els exemples per a reforçar diferents àrees de l'autoestima dels adolescents, així com per a fomentar l'actitud positiva a través dels factors motivadors seleccionats prèviament per al taller.

METODOLOGIA

L'activitat es porta a terme al voltant del visionat de varis anuncis elaborats a través de petites històries que ens servirán tant per a destacar els elements fonamentals de la publicitat com per a tractar altres temes d'interès emocional per als adolescents, com ara l'autoestima i la motivació.

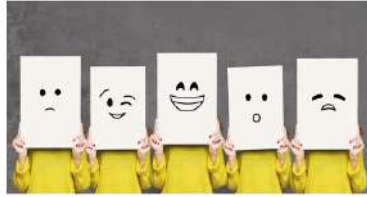
ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora.
Projector, pantalla i altaveus.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **PUBLICITAT, AUTOESTIMA I MOTIVACIÓ:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

PUBLICITAT I EL MÓN DE LES EMOCIONS



Què venem? Què sentim?

OBJECTIUS

- . Posar de manifest els elements emocionals que apareixen en la publicitat.
- . Aprendre a diferenciar l'objectiu dels anuncis en funció de les emocions generades pels mateixos.
- . Potenciar l'esperit crític amb tota la publicitat que arriba als adolescents des de diferents mitjans
- . Fer una aproximació dinàmica al món de les principals emocions i la intel·ligència emocional.

CONTINGUTS

Conceptuals: S'exposaran elements de Neuromàrqueting utilitzats en diferents campanyes de publicitat, així com es donaran a conèixer les emocions principals per a saber identificar-les en els altres.

Procedimentals: A través d'exemples gràfics i anuncis debatrem el sentit de generar emocions en els clients potencials i els tipus d'emocions més habituals en els que van adreçats a ells.

D'actituds i valors: Aprofitarem l'activitat per a revisar els diferents tipus d'emocions, així com introduir el concepte d'Intel·ligència emocional i el contagi emocional buscat per a aconseguir clients, però que també té lloc en la seva vida quotidiana.

METODOLOGIA

L'activitat permetrà conèixer i detectar les emocions de manera verbal i no verbal en l'altre, de manera que té una finalitat d'educació emocional. Posteriorment, es podran debatre els motius pels quals els anuncis adreçats als joves intenten generar emocions agradables i divertides.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora.
Projector, pantalla i altaveus.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **PUBLICITAT I EMOCIONS:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col·legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

VOLER SER L'HOME I LA DONA 10



Influències i Criteris

OBJECTIUS

- . Reflexionar sobre la pressió dels mitjans sobre la imatge de les persones.
- . Fomentar l'esperit crític al voltant del tema.
- . Donar recursos per augmentar l'autoestima personal i col·lectiva.

CONTINGUTS

Conceptuals: Destacarem la subjectivitat de conceptes com la bellesa o l'atractiu i argumentarem per què no hi ha uns cànons ni uns models vàlids per a totes les persones, llocs o èpoques.

Procedimentals: A través d'exemples gràfics i anuncis debatrem el grau de poder i de pressió que determinats missatges tenen sobre els homes i les dones.

D'actituds i valors: Com les nostres actituds poden fomentar la pressió social o alimentar un nou model de persones lliures, sense tants complexos físics i/o determinants estètics. Treball sobre la crítica i el vocabulari amb què ens definim a nosaltres mateixos i a les altres persones .

METODOLOGIA

Es tracta d'una xerrada amb dades i fotografies o vídeos que permeten als joves reflexionar sobre la impossibilitat d'assolir la perfecció física a través del consum de productes vistos als mitjans. Paral·lelament es motiva el treball de l'autoestima com a part del seu atractiu personal. S'obre debat als alumnes sobre aquests temes. Les conclusions són grupals.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora.
Projector, pantalla i altaveus.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **VOLER SER L'HOME O LA DONA 10:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col·legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

DESMARCA'T!



I tu, de quina marca ets?

OBJECTIUS

- . Fomentar el consum responsable i el sentit crític en la compra de productes de roba i complements de marca.
- .Potenciar la valoració de les persones segons què són i no segons què tenen o com vesteixen (ser i tenir).

CONTINGUTS

Conceptuals: El món de les marques. La identificació de característiques personals amb algunes marques. Com funcionen les marques?

Procedimentals: Reflexionar en grup sobre la importància d'aprendre a escollir amb criteri.

D'actituds i valors: Comprendre com les nostres decisions estan influïdes pel mercat i la publicitat.

METODOLOGIA

Es tracta d'un taller en què els alumnes participen en diferents dinàmiques de grup. És una activitat guiada però que requereix participació i opinió per part dels alumnes.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora.
Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **DESMARCA'T:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col·legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

A LA MODA



Necessitat o desig?

OBJECTIUS

- . Reflexionar sobre la subjectivitat i temporalitat de les modes i, en conseqüència, de la importància relativa de seguir-les: no és una necessitat.
- . Detectar què fa que quelcom estigui de moda en un context i relació amb el consum, la publicitat i l'economia de les empreses.
- . Descobrir la subjectivitat de la moda a partir de les diferències entre què està de moda en una zona/centre/moment o en un altre.
- . Fomentar el treball de grup, la creativitat i l'exposició oral.

CONTINGUTS

Conceptuals: Les modes i la seva temporalitat. Identificació dels agents que generen les modes i com cadascú hi col.labora. Detectar com ens influencia a l'hora de decidir. Relació amb el consum.
Procedimentals: Reflexionar en grup sobre la importància relativa de seguir les modes.
D'actituds i valors: Comprendre que les modes difereixen segons el moment, context, edat, ...
Reduir l'obsessió per les modes al descobrir la seva subjectivitat.

METODOLOGIA

Taller amb exposició de continguts i exemples. Dinàmiques creatives de grup i exposició de conclusions per part dels alumnes. Debat.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora.
Projector i pantalla. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **A LA MODA:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

I AIXÍ ENS VENEN LA MOTO



Ets un bon venedor?

OBJECTIUS

- . Conèixer estratègies publicitàries i de màrqueting per provocar la compra de productes.
- . Reflexionar sobre com funcionen els processos d'atenció i memòria en els humans.
- . Fomentar el sentit crític i pràctic dels joves sobre les seves decisions de compres davant les ofertes del mercat.
- . Fomentar el treball de grup, la creativitat i l'exposició oral.

CONTINGUTS

Conceptuals: Els processos d'atenció i de memòria dins del cervell dels éssers humans. Elements principals d'un bon anunci.

Procedimentals: Provocar la reflexió sobre com funciona el màrqueting i la captació de clients. Reflexionar en grup sobre la importància d'aprendre a escollir allò que volem. Experimentar com ser un bon venedor: *Crear un anunci publicitari per un nou producte*. Exposicions dels anuncis i conclusions grupals.

D'actituds i valors: Aprendre a posar-se a l'altra banda per ser més crítics i realistes davant la presentació de productes.

METODOLOGIA

Taller amb exposició de continguts i exemples. Dinàmiques creatives de grup i exposició dels anuncis creats per part dels alumnes.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 hora.

Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **I AIXÍ ENS VENEN LA MOTO:**

Lídia Costa Ballonga | Psicòloga Col·legiada 11.743.

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant

VIURE AMB OPTIMISME



Aprèn a ser una persona positiva i entusiasta

OBJECTIUS

- . Reflexionar sobre la diferència entre un punt de vista optimista, realista o pessimista.
- . Donar arguments i recursos per aprendre a ser una persona més entusiasta.
- . Millorar les habilitats personals i professionals de les assistents per saber disfrutar més de la vida.

CONTINGUTS

- . **Introducció i debat inicial** - Realista? Optimista? Pessimista? És depèn?
- . **Filtres en positiu o en negatiu?** – Començar a parar atenció als inputs positius.
- . **Com ho fan els que ho fan?**– Aprendre de les experiències pròpies i les properes.
- . **Com ser una persona més positiva i entusiasta?** – Recursos per al dia a dia.

METODOLOGIA

Exposició de continguts i reflexions personals que es desperten a través de la xerrada. Activitat oberta a la participació de les assistents.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 – 1,5 hores.
Projector, pantalla i altaveus.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **VIURE AMB OPTIMISME:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant

... DÓNA'T PERMÍS PER SER MÉS FELIÇ ...



Just be more free

www.tupotspsicologia.com

OBJECTIUS

- . Facilitar recursos d'afrontament de situacions quotidianes.
- . Generar reflexió a l'entorn de la manera pròpia de relacionar-se amb els altres.
- . Millorar les habilitats socials de les assistents.

CONTINGUTS

- . El **valor de la Felicitat** i la importància de prioritzar-la.
- . **Adaptació i flexibilitat**: la fi de les dicotomies.
- . **Hàbits** que faciliten i/o augmenten el grau de benestar.

METODOLOGIA

Exposició de continguts i reflexions personals que es desperten a través de la xerrada. Activitat oberta a la participació de les assistents.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 – 1,5 hores.
Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **DÓNA'T PERMÍS PER SER MÉS FELIÇ:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant

ESTRATÈGIES EMOCIONALS PER ALS **CANVIS** VITALS



Facilitant els canvis personals

OBJECTIUS

- . Facilitar recursos d'afrontament de situacions quotidianes.
- . Generar reflexió a l'entorn de la manera pròpia de relacionar-se amb els altres.
- . Millorar les habilitats socials de les assistents.

CONTINGUTS

- . **Enfoca't:** Decidint i definint objectius.
- . **Mou-te:** Posant rumb i iniciant la ruta.
- . **Aguanta:** Fomentant la motivació per a seguir el camí.
- . **Canvia:** El valor d'aprendre i desaprendre.

METODOLOGIA

Exposició de continguts i reflexions personals que es desperten a través de la xerrada. Activitat oberta a la participació de les assistents. Opció de taller.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 – 1,5 hores.
Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina si es fa com a taller.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **ESTRATÈGIES EMOCIONALS PER ALS CANVIS:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

PSICODEFENSA PERSONAL BÀSICA



Autoestima – Emocions – Assertivitat – Crítica

OBJECTIUS

- . Facilitar recursos d'afrontament de situacions quotidianes.
- . Generar reflexió a l'entorn dels temes tractats.
- . Potenciar l'autoestima de les assistents.

CONTINGUTS

- . El valor de l'**Autoestima**.
- . **Equilibri emocional** i principis d'Intel·ligència emocional.
- . Bases per a la **comunicació Assertiva**.
- . **Afrontament de la crítica** (interna i externa).

METODOLOGIA

Exposició de continguts i reflexions personals que es desperten a través de preguntes i activitats pràctiques si es fa com a taller. Si es fa com a xerrada, es convida a la reflexió individual durant l'acte.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 – 1,5 hores.
Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina si es fa com a taller.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **PSICODEFENSA PERSONAL BÀSICA:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col·legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

...UNA MICA DE COACHING?



Confiar en un mateix per tirar endavant projectes vitals

OBJECTIUS

- . Descobrir què és el Coaching i per què serveix.
- . Facilitar el plantejament d'objectius i afavorir una expectativa realista i actitud positiva.
- . Augmentar la confiança en un mateix a l'hora de plantejar i assolir projectes.

CONTINGUTS

- . **Introducció** a conceptes d'èxit i objectius.
- . **Per què amb Coaching?** – Introducció als conceptes fonamentals del Coaching.
- . **Les fases per al progrés vital** – Enfocar-se, Moure's, Aguantar i Canviar.
- . **Dubtes i conclusions** per part dels participants.

METODOLOGIA

Exposició de continguts i reflexions personals que es desperten a través de preguntes i activitats pràctiques durant el taller.

ALTRES

La durada del curs és de **6 hores**. Per fer-ho en format xerrada única, consultar. Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **UNA MICA DE COACHING?:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

CONCEPTES BÀSICS DE...

PNL



Programació Neuro-Lingüística aplicada a la vida quotidiana

OBJECTIUS

- . Introduir als/ les participants en el model de la Programació Neuro Lingüística.
- . Propiciar el creixement personal i professional dels/ les participants.
- . Millorar el processos de comunicació amb un/a mateix/a i amb l'entorn

CONTINGUTS

Introducció a varies estratègies i recursos del model PNL, incidint especialment en els següents:

- . **Plantejament d'objectius:** Avantatges del llenguatge positiu per aconseguir els nostres propòsits.
- . **Sistema de creences:** Les creences que ens limiten i com canviar-les per poder créixer.
- . **Els sistemes de representació:** Com percebem l'entorn i creem la nostra pròpia realitat.
- . **Empatia, sintonia i precisió:** Com comunicar-se millor amb els que ens envolten.

METODOLOGIA

Xerrada - taller obert a la participació dels i les assistents.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1,5h.
Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **CONCEPTES BÀSICS DE... PNL:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col·legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

LES CLAUS PER PARLAR EN PÚBLIC



Com presentar el meu projecte i no morir en l'intent

OBJECTIUS

- . Que els/les participants perdin la por a la presentació i defensa d'un projecte o idea davant del públic.
- . Assolir recursos pràctics i emocionals per a preparar una exposició oral.

CONTINGUTS

- . Guió bàsic per a fer una exposició en públic (consells teòrico-pràctics).
- . Exemples i dinàmiques aclaridores dels punts importants a considerar durant una presentació en públic.
- . Estratègies d'afrontament des de 3 perspectives:
 - **Accions** clau (ordre i organització, assaig, domini pràctic).
 - **Pensaments** clau (vàlua personal i capacitat, control de l'estrés).
 - **Emocions** clau (gestió del "pànic escènic").

METODOLOGIA

En funció del nombre d'inscrits/es, es podrà atendre a les dificultats particulars de forma més o menys personalitzada. Sigui com sigui, la fórmula és treballar a través d'exemples, de les aportacions dels/les propis participants i de l'estudi de casos d'altres participants en tallers TuPots d'aquest tipus.

L'exemplificació i les dinàmiques paral·leles a les explicacions permeten dotar el taller d'un caràcter dinàmic i motivant que resulta molt més profitós pels inscrits/es.

ALTRES

La durada de la intervenció és de 1,5 hores.
Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **LES CLAUS PER PARLAR EN PÚBLIC:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col·legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

EL PODER DE LES EMOCIONS



Beneficis de l'optimisme

OBJECTIUS

- . Poder aplicar principis pràctics de la Intel.ligència emocional .
- . Aprendre com passar de les emocions desagradables a les més agradables.

CONTINGUTS

- . **Què són** les emocions i per què les sentim.
- . **Funcionament** de les Emocions principals (Ràbia – Por – Amor – Fàstic - Alegria – Tristesa – Vergonya – Sorpresa).
- . **Beneficis** de saber gestionar les emocions adequadament.
- . **Exemples i dinàmiques** per a potenciar la intel.ligència emocional i l'optimisme.

METODOLOGIA

L'activitat inclou una petita exposició guiada acompanyada d'exemples. Els/les inscrits/es hauran de participar en dinàmiques. Representació i/o visionat d'exemples.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 – 1,5 hores.
Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **EL PODER DE LES EMOCIONS:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

AUTOESTIMA i SEGURETAT PERSONAL



Primers auxilis psicològics

OBJECTIUS

- . Destacar la importància d'una Autoestima positiva.
- . Detectar aquelles situacions que són de risc per una bona Autoestima.
- . Aportar recursos per a millorar-la.

CONTINGUTS

- . Relació entre **Autoestima i seguretat** en un mateix.
- . Diferència entre **Autoestima positiva** i les actituds de superioritat.
- . Dinàmica per a detectar les situacions que posen més en risc la nostra autoimatge.
- . Exercici personal per a detectar i valorar els **propis punts forts**.
- . Exercici grupal de reforç i valoració dels membres de la classe.

METODOLOGIA

Exposició de continguts i reflexions personals que es desperten a través de preguntes i activitats pràctiques durant el taller.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 – 1,5 hores.
Projector i pantalla. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **AUTOESTIMA I SEGURETAT PERSONAL:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

MOTIVA'T I FES QUE SIGUI POSSIBLE



Actitud positiva i motivació

OBJECTIUS

- . Descobrir què és la motivació i per què serveix.
- . Facilitar el plantejament d'objectius i afavorir l'actitud positiva.
- . Compartir formes d'automotivació i veure que tots tenim o hem de tenir les nostres.

CONTINGUTS

- . **Què és** la motivació i com funciona.
- . **Piràmide** de Maslow i piràmide d'afrontament de moments de desmotivació.
- . **I tu, què vols fer?** – La importància de tenir objectius.
- . **Recursos motivacionals** i com l'actitud positiva et pot canviar el dia (i la vida).

METODOLOGIA

Exposició de continguts i reflexions personals que es desperten a través de preguntes i activitats pràctiques durant el taller.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 – 1,5 hores.
Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **MOTIVA'T I FES QUE SIGUI POSSIBLE:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col·legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

SÍ, A VEGADES CAL DIR QUE ...



Assertivitat per la igualtat

OBJECTIUS

- . Reflexionar sobre les vegades que accedim a peticions sense ganes.
- . Donar recursos pràctics per poder fer possible aquesta resposta sense sentir-se culpable.
- . Augmentar la confiança en un mateix a l'hora de fer allò que realment volem.

CONTINGUTS

- . **Seguretat personal** - La importància de la seguretat en un/a mateix/a per aprendre a dir no.
- . **Drets assertius** – Reconeixement de drets propis i dels altres.
- . **Expressar-nos de manera assertiva** – Paraules poc útils però molt utilitzades.
- . **Pressió o invitació** – Proposar canvis als altres.

METODOLOGIA

Exposició de continguts i reflexions personals que es desperten a través de preguntes i activitats pràctiques durant el taller.

ALTRES

La durada de la xerrada és de 1-1,5 hores.
Projector, pantalla i altaveus.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **SÍ, A VEGADES CAL DIR QUE NO:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant

RELACIONS PERSONALS I COMUNICACIÓ ASSERTIVA



Habilitats Socials i Assertivitat

OBJECTIUS

- . Facilitar recursos d'afrontament de situacions quotidianes.
- . Generar reflexió a l'entorn de la manera pròpia de relacionar-se amb els altres.
- . Millorar les habilitats socials de les assistents.

CONTINGUTS

- . En què consisteixen les **relacions personals i tipus**.
- . **Habilitats socials** bàsiques. Tipus i exemples.
- . Bases de la **comunicació assertiva**. Comunicació verbal i no verbal.

METODOLOGIA

Exposició de continguts i reflexions personals que es desperten a través de preguntes i intervencions per part de les assistents.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'1 – 1,5 hores.
Projector, pantalla i altaveus. Material d'oficina si es fa com a taller.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **RELACIONS PERSONALS I ASSERTIVITAT:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

PSICOLOGIA DE L'AMOR i L'ATRACCIÓ



Atracció – Amor – Parella

OBJECTIUS

- . Generar reflexió a l'entorn de conceptes com l'amor o l'atracció.
- . Proposar formats per a resultar més atractius a l'hora de conèixer gent nova i revisar els propis.
- . Destacar els elements fonamentals per al bon funcionament d'una parella.

CONTINGUTS

- . **Què ens atreu de les persones.** *Components principals de l'atractiu.*
- . **Com resultar més atractius.** *Autovaloració de les conductes verbals i no verbals d'atracció.*
- . **L'Amor i els seus mites.** *Plantejaments que impedeixen una concepció realista de l'Amor.*
- . **Primers passos per tenir parella.** *Preparar-se per poder trobar altres persones preparades.*

METODOLOGIA

Xerrada oberta a la participació dels i les assistents.
Adreçada tant a persones sense parella però també oberta a les persones amb parella que volen millorar la seva relació.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'entre 1-1,5h.
Projector, pantalla i altaveus.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **PSICOLOGIA DE L'AMOR I L'ATRACCIÓ:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant

PSICOLOGIA DEL DESAMOR



Com superar una ruptura sentimental

OBJECTIUS

- . Generar reflexió a l'entorn del desamor i les ruptures sentimentals.
- . Reconèixer les fases del dol amorós per a detectar el propi procés de superació.
- . Donar recursos per a la superació d'una ruptura sentimental dolorosa.

CONTINGUTS

- . **S'ha acabat?** *Principals causes del trencament d'una parella.*
- . **I a partir d'ara, què?** *Fases de la ruptura i dol amorós.*
- . **Primers passos per superar una ruptura sentimental.** *Plantejaments i consideracions per a refer el mapa personal i de relacions a partir d'una ruptura.*

METODOLOGIA

Xerrada oberta a la participació dels i les assistents.
Adreçada especialment a persones en situació de desenamorament o de ruptura sentimental.

ALTRES

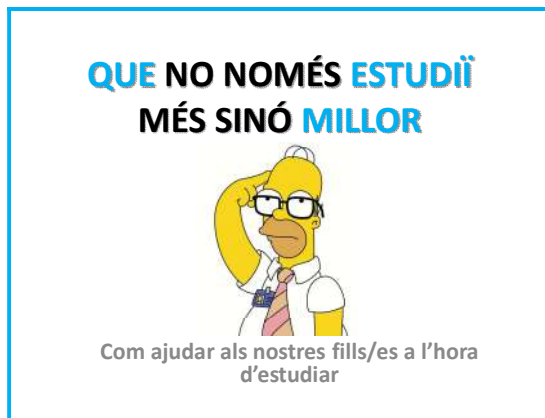
La durada de la intervenció és d'entre 1-1,5h.
Projector, pantalla i altaveus.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **PSICOLOGIA DEL DESAMOR:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col·legiada 11.743.*

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant



OBJECTIUS

- . Aportar una nova perspectiva al tema de les tècniques d'estudi per primària i secundària.
- . Dotar als pares i mares de més recursos a l'hora d'assessorar als seus fills/es en l'estudi.
- . Contribuir a l'augment de l'entesa i la felicitat familiar.

CONTINGUTS

- . **Punts bàsics** a tenir en compte a l'hora de ser el suport acadèmic dels nostres fills/es.
- . Pares, mares, germans, germanes, amics i amigues i **per què no ens funciona el mateix**.
- . Reflexions i **recursos pràctics** per assessorar als/les estudiants i donar-los un suport útil.

METODOLOGIA

Xerrada oberta a pares i mares d'alumnes de secundària. Per cursos de primària, consultar.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'entre 1-1,5h.
Projector i pantalla.

Aquesta activitat per a pares i mares té relació directa amb els tallers que s'ofereixen adreçats als alumnes de secundària (part 1 i 2): "No estudiïs més, estudia millor". Veure Catàleg Joventut.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **QUE NO NOMÉS ESTUDIÏ MÉS SINÓ MILLOR:**

Lídia Costa Ballonga | Psicòloga Col.legiada 11.743.

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant

RELACIONS SOCIALS I BULLYING



Educa les habilitats socials dels teus fills/es

OBJECTIUS

- . Ampliar els coneixements dels pares en relació a les actituds a l'entorn del Bullying.
- . Reflexionar sobre la tipologia i utilitat dels consells habituals que donem als fills/es sobre el contacte social i l'afrontament i gestió de malentesos.
- . Dotar als pares i mares de recursos per assessorar i donar suport als seus fills a nivell social.

CONTINGUTS

- . **Amistat o no amistat:** Exposició dels factors que més valoren i més rebutgen els adolescents en aquest tema (basat en les respostes dels propis adolescents*).
- . **Manual d'Habilitats Socials** per a tota la família i, especialment, per als infants i/o adolescents.
- . **Afrontament del Bullying:** Identificació de rols, perfils de risc i propostes d'afrontament de situacions i millora.

METODOLOGIA

Xerrada oberta a pares i mares d'alumnes de primària i/o secundària.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'entre 1-1,5h.
Projector i pantalla.

*Aquesta activitat per a pares i mares té relació directa amb els tallers que s'ofereixen adreçats als alumnes de secundària: "Amistat, Habilitats Socials i Bullying". Veure Catàleg Joventut.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **RELACIONS SOCIALS I BULLYING:**

Lídia Costa Ballonga | Psicòloga Col.legiada 11.743.

lidia@tupotpsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant

NOVA ETAPA: SECUNDÀRIA



Actituds i aptituds
per superar-lo amb èxit

OBJECTIUS

- . Posar sobre la taula aquelles aptituds amb més utilitat acadèmica i personal en l'etapa de transició a l'educació secundària.
- . Orientar els pares (i/o docents) per tal de poder donar suport als seus fills durant el canvi de cicle.
- . Reduir l'ansietat que pot provocar aquesta etapa vital dels nens/es.

CONTINGUTS

- **Preparant-se per a l'educació secundària:**
Exposició o debat grupal (segons la quantitat i format de l'activitat) sobre quines són les aptituds que permeten uns millors resultats a nivell acadèmic i personal durant la secundària (especialment el primer curs).
- **Ajudant als nens/es a adquirir nous hàbits acadèmics i personals:**
 - Per ser resolutius (previsió i organització de tasques, espais i tècniques d'estudi).
 - Per acompanyar-los en les noves emocions (gestionar l'ansietat o l'estrés pel canvi d'etapa).
 - Potenciant les habilitats socials (per afrontar del canvi de centre, mestres i companys).
 - Fomentant una actitud positiva (coneixements + habilitats x actitud).

METODOLOGIA

Xerrada oberta a pares i mares d'alumnes d'últim curs de primària i/o primer curs de secundària.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'entre 1-1,5h.
Projector i pantalla.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **NOVA ETAPA, SECUNDÀRIA:**

Lídia Costa Ballonga | Psicòloga Col.legiada 11.743.

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant

DESPRÉS DE L'ESO QUÈ?

... el procés de decisió...



OBJECTIUS

- . Facilitar l'acompanyament dels pares i mares als joves en últims cursos de l'ESO.
- . Donar recursos per a facilitar el procés de decisió que es vincula a aquesta etapa acadèmica.

CONTINGUTS

- . El final de l'ESO i tot un futur per davant.
- . Fonaments per a la presa de decisions: Expectatives, Preferències, Potencials i Motivació.
- . La funció dels pares i mares en la presa de decisions: Orientació i Suport.

METODOLOGIA

Aquesta xerrada està plantejada de manera complementària a les d'orientació específiques i a la presentació dels itineraris acadèmics i professionals concrets a la zona per part dels tècnics referents a la zona.

Els continguts s'exposaran ordenadament al llarg de la sessió, combinada amb les aportacions sobre el funcionament del sistema acadèmic per part de l'organització.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'entre 1-1,5h.
Projector i pantalla.

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **DESPRÉS DE L'ESO QUÈ? EL PROCÉS DE DECISIÓ:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

DESCOBREIX LA GRAN MARE/ PARE QUE HI HA DINS TEU



Recursos educatius per viure una maternitat/
paternitat encara més feliç

OBJECTIUS

- . Reforçar els pares i mares de nens/es de 0-3 anys en la seva tasca educadora.
- . Contribuir a l'augment de la felicitat familiar.

CONTINGUTS

- . Un nou objectiu vital: *Que el meu fill/a sigui feliç.*
- . Un món de contrastos: *Expectatives i realitats.*
- . Una cursa de dubtes: *Qui en sap més de què?*
- . La metamorfosi: *L'abans i el després de ser mare/ pare.*
- ... I com tot això afecta els nostres fills.

METODOLOGIA

Xerrada oberta a la participació dels i les assistents.

ALTRES

La durada de la intervenció és d'entre 1-1,5h.
Projector, pantalla i altaveus.

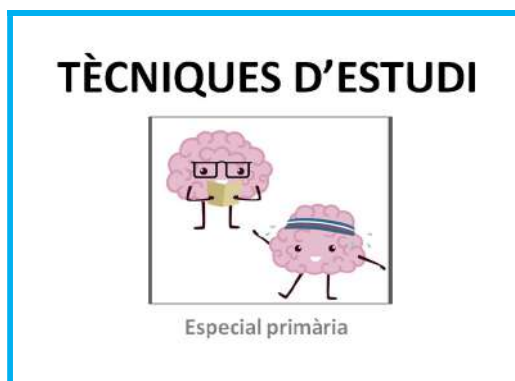
Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **DESCOBREIX LA GRAN MARE/ PARE:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826

Manresa – Itinerant

Etapa Educació Primària



OBJECTIUS

. Introduir les tècniques d'estudi als alumnes d'últims cursos de primària i dotar-los de recursos i idees pràctiques que puguin afavorir el seu aprenentatge.

CONTINGUTS

Els continguts s'estructuren en forma de 4 blocs diferenciats:

1. **Per què hem d'estudiar?** Motivació i debat de la importància de l'estudi.
2. **Com estudiar?** Lloc d'estudi, Organització de l' Agenda i la Carpeta. Altres consells relacionats amb la Cartellera, el Temps i l'Ordre d'estudi.
3. **Com ser el millor estudiant que puc ser?** Introducció i pràctica d'estratègies: Subratllat, Resum, Esquema i Quadre comparatiu.

METODOLOGIA

- . L'activitat preveu ser realitzada en **dues sessions d'1 hora de durada** podent fer-se en un mateix dia o dos, segons calendari escolar. Hi ha la possibilitat de fer una sola sessió, fent selecció per part dels docents dels punts de preferència.
- . Durant la sessió es farà **exposició de continguts** de manera dinàmica i **activitats pràctiques**.
- . Cada **alumne disposa d'un dossier de treball** amb resum dels recursos (per a ells i pares/mares).

ALTRES

Projector i pantalla (es passa un pwp). Dossier de treball. Llapis, bolígraf i elements de subratllat. L'activitat té continuïtat per a Secundària. Veure els tallers "No estudiïs més, estudia millor I i II".

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves **TÈCNiques D'ESTUDI – ESPECIAL PRIMÀRIA:**

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*
lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826
Manresa – Itinerant

ESPECIAL COVID-19

**Demana per la
versió ONLINE.**

**Tenim una sala de
vídeo conferències
professional!**

Elaboració de materials, docència, dubtes i reserves:

Lídia Costa Ballonga | *Psicòloga Col.legiada 11.743.*

lidia@tupotspsicologia.com | Tel. 636233826 | Manresa - Itinerant