

# **Projecte Apropa't**

## **Guia d'activitats als Instituts de la comarca**

**Curs 2024-2025**

**oficina** **Jove**  
de la Segarra

# Projecte Apropa't

## PROJECTE APROPA'T

L'Oficina Jove de la Segarra als centres educatius

 +34 662 38 06 94

 joventut@ccsegarra.cat

 Rambla Lluís Sanpere, 22, Cervera

# Projecte Apropa't

## Contingut

1. XOC DE REALITATS: JOC DE TAULA PER CONÈIXER LA REALITAT DE LES PERSONES MIGRADES .....	3
2. ESPAI CULTURAL: CONVERSAR EN CATALÀ AMB ACTIVITATS INTERCULTURALS.....	4
3. TABÚ: TU TRIES QUÈ T'HI JUGUES! .....	5
4. EMOCIONS I: DESCOBRINT LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL .....	6
5. EMOCIONS II: LA GESTIÓ EMOCIONAL I LA SALUT MENTAL.....	7
6. “EL TEU COS ÉS TEU” - EDUCACIÓ AFECTIVA I SEXUAL INTEGRAL.....	8
7. POSA'T VALOR 1: AUTOCONeixEMENT .....	9
8. POSA'T VALOR 2: EL SISTEMA EDUCATIU .....	10
9. POSA'T VALOR 3: LES COMPETÈNCIES PROFESSIONALS.....	11
10. POSA'T VALOR 4: MERCAT LABORAL .....	12
11. POSA'T VALOR 5: ON BUSCAR FEINA? .....	13
12. TÈCNiques D'ESTUDI .....	14

**Demanem que els tallers es sol·licitin amb un mínim de 15 dies d'antelació per una millor organització interna.**

# Projecte Apropa't

## 1. XOC DE REALITATS: JOC DE TAULA PER CONÈIXER LA REALITAT DE LES PERSONES MIGRADES

### OBJECTIUS I CONTINGUTS:

L'objectiu principal és que l'alumnat pugui identificar i reflexionar sobre les persones migrades sent conscients de la realitat que es troben al país d'acollida.

Es treballen conceptes com el respecte, la tolerància, la discriminació, els prejudicis, les falses creences i la igualtat.

**PERSONES DESTINATÀRIES:** Alumnat d'ESO

**DURADA:** 60 minuts

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

El joc de taula que consisteix en conèixer diverses situacions que es troben les persones migrades en el seu dia a dia quan arriben a Catalunya.

Es repartirà un joc de taula per a cada grup de 5-6 persones.

Al finalitzar el joc s'obrirà un debat, on reflexionarem amb les dificultats per aconseguir arribar a la sortida del joc. Guanya qui pugui aconseguir les 5 premisses: EL PERMÍS DE RESIDÈNCIA, TREBALL, ESTUDIS, HABITATGE I DINERS PER VIURE.

**EQUIPAMENT NECESSARI:** Aula amb taules i cadires.



# Projecte Apropa't

## 2. ESPAI CULTURAL: CONVERSAR EN CATALÀ AMB ACTIVITATS INTERCULTURALS

### OBJECTIUS I CONTINGUTS:

- Millorar la fluïdesa del català a través del diàleg, i per tal de poder facilitar, en un futur, una millor integració sociolaboral de l'alumnat.
- Fomentar l'ús d'equipaments i recursos de la xarxa, apropant-los a les persones.
- Crear un espai d'interrelació entre persones d'orígens diversos, generant un espai d'interculturalitat, respecte, tolerància,...
- Aprendre a verbalitzar i gestionar les emocions, entendre el xoc cultural, parlar del dol migratori...



**PERSONES DESTINATÀRIES:** Alumnat nouvingut de PFI'S, ESO o Cicles. Mínim 6 alumnes, màxim 10.

**DURADA:** 60 minuts, mínim 8- 10 sessions per curs escolar (octubre-maig)

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

S'ha ideat el projecte de manera que es pugui aprendre o reforçar la llengua catalana per mitjà d'altres competències transversals com poden ser l'aprenentatge de la cultura popular i les tradicions, equipaments, costums d'altres països, les emocions, el xoc cultural, dol migratori...

S'utilitzaran dinàmiques grupals, jocs de taula, sortides del centre per visitar l'entorn, clubs de lectura, activitats artístiques (mural, exposició, fer un videoclip...), participar en esdeveniments del municipi, entre d'altres.

**EQUIPAMENT NECESSARI:** Aula amb ordinador, projector i connexió a internet. Material plàstic i ús de la biblioteca.

# Projecte Apropa't

## 3. TABÚ: TU TRIES QUÈ T'HI JUGUES!

### OBJECTIUS I CONTINGUTS:

- Reflexionar sobre situacions de violència sexual
- Identificar situacions de violència sexual
- Prevenir les relacions abusives
- Trencar amb els estereotips de masculinitat i feminitat

**PERSONES DESTINATÀRIES:** Alumnat del primer cicle de l'ESO

**DURADA:** 60 minuts

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

En primer lloc es visualitza un vídeo en el qual es presenta com s'actua quan lliguem amb una altra persona i les idees que hi ha associades a aquesta pràctica. Una vegada s'ha visualitzat el vídeo, es debat sobre els conceptes "límit" i "consentiment" i els diferents mites que hi apareixen.

Després del debat, es realitza en grup una dinàmica, que consisteix en analitzar la lletra d'una cançó actual que conté missatges sobre situacions de violència sexual, models d'amor romàntic o que reforcen els estereotips i tòpics. Per tant, la tasca dels grups serà identificar aquests missatges i canviar la lletra de la cançó.

### EQUIPAMENT NECESSARI:

Aula amb ordinador, projector i connexió a internet.

L'alumnat ha de disposar d'ordinador.



# Projecte Apropa't

## 4. EMOCIONS I: DESCOBRINT LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

### OBJECTIUS I CONTINGUTS:

- Conèixer què és la intel·ligència emocional i la seva funció a través del joc.
- Conèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels demès.
- Aprendre a regular les pròpies emocions.
- Potenciar l'autoconeixement.
- Fomentar l'actitud positiva davant la vida.
- Adquirir empatia vers els altres.

**PERSONES DESTINATÀRIES:** Alumnat de 1r i 2n ESO

**DURADA:** 60 minuts



### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Aquest taller pretén oferir a l'alumnat de secundària una visió general d'aquells aspectes que formen la intel·ligència emocional. El taller es desenvolupa en dues parts: la primera part del taller és més teòrica amb l'objectiu d'oferir una primera aproximació al concepte d'Intel·ligència Emocional; la segona part del taller consisteix en treballar la intel·ligència emocional a través d'un joc, similar a un escape box, on els i les joves dividits en 4 grups tenen com a objectiu descobrir la història de la Fàtima. Per aconseguir-ho han de resoldre una sèrie d'enigmes, treballant diferents aspectes de la Intel·ligència Emocional, que els hi permetran obrir les caixes que portaran al desenllaç de la història.

### EQUIPAMENT NECESSARI:

Aula amb ordinador, projector i connexió a internet

# Projecte Apropa't

## 5. EMOCIONS II: LA GESTIÓ EMOCIONAL I LA SALUT MENTAL

### OBJECTIUS I CONTINGUTS:

- Aprendre què són les emocions i quina és la seva funció.
- Conèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels demès.
- Aprendre a regular les pròpies emocions.
- Potenciar l'autoconeixement.

**PERSONES DESTINATÀRIES:** Alumnat d'ESO i Batxillerat

**DURADA:** 60 minuts

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

L'activitat es desenvolupa dins l'aula amb un suport visual i en un format teòric-pràctica. S'utilitza una metodologia mixta on es combina teoria i pràctica per apropar a la persona jove al món emocional, entendre què són les emocions i conèixer quina funció tenen; tot ajudant a la persona jove a prendre consciència de les seves pròpies emocions i oferint eines de gestió emocional pel seu dia a dia.

### EQUIPAMENT NECESSARI:

Aula amb ordinador, projector i connexió a internet





# Projecte Apropa't

## 6. “EL TEU COS ÉS TEU” - EDUCACIÓ AFECTIVA I SEXUAL INTEGRAL

### OBJECTIUS I CONTINGUTS:

- Conèixer el nostre cos
- Aprofundir en què és la sexualitat
- Aprendre sobre pràctiques sexuals i de plaer saludables i respectuoses



**PERSONES DESTINATÀRIES:** Primer cicle d'ESO

**DURADA:** 1 sessió de 60 minuts

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Aquest taller pretén oferir a l'alumnat de secundària una visió general d'aquells aspectes que formen la sexualitat de les persones. Dividit en dues parts: en la primera s'introdueix els conceptes claus de la sexualitat i la part anatòmica i fisiològica i en la segona es treballa les expressions de gènere, el plaer i el bon tracte en les relacions d'intimitat.

#### Conceptes que es treballaran:

1. Què és la sexualitat?
2. Identificació de l'anatomia i la fisiologia que implica la fecundació, l'embaràs, el part i el naixement
3. Prevenció dels embarassos, maternitat i paternitats a l'adolescència
4. Diversitat de famílies
5. Identificar els senyals de l'arribada de la pubertat. El dret a l'expressió sexual emocional
6. Aprofundir sobre l'arribada de la menarquia, les diferents fases del cicle menstrual i l'arribada de l'esperma a les ejaculacions masculines
7. El dret al plaer sexual
8. Límits, consentiment i prevenció de l'abús
9. Sexe biològic, identitats, expressió del gènere i orientacions del desig
10. El bon tracte en les relacions d'intimitat i la comunicació emocional (afectiva i efectiva, assertivitat, autenticitat), respecte, lliure elecció i la prevenció de les violències de gènere
11. La realitat del porno

### EQUIPAMENT NECESSARI:

Aula amb ordinador, projector i connexió a internet.

# Projecte Apropa't

## 7. POSA'T VALOR 1: AUTOCONEIXEMENT

### OBJECTIUS I CONTINGUTS:

- Ajudar al jove a conèixer-se més profundament; les seves capacitats i aptituds, els seus punts forts, interessos, aspiracions..
- Definir el propi objectiu professional (autoconeixement)

**PERSONES DESTINATÀRIES:** Alumnat de 4rt ESO, Cicles Formatius i similar.

**DURADA:** 60 minuts

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

És realitzarà una dinàmica per conèixer les qualitats personals, els interessos i aficions de l'alumnat. D'aquesta manera, permetrà a l'estudiant prendre una millor decisió sobre la seva carrera professional i les diferents oportunitats que millor s'ajustin a les seves necessitats i aspiracions.

Es farà també una enquesta de formació a cada alumne per conèixer quines són les principals demandes dels joves de la comarca en relació als interessos formatius .

### EQUIPAMENT NECESSARI:

Aula amb ordinador, projector i connexió a internet. L'alumnat ha de disposar d'ordinador.



# Projecte Apropa't

## 8. POSA'T VALOR 2: EL SISTEMA EDUCATIU

### OBJECTIUS I CONTINGUTS:

- Facilitar i acompanyar la transició de les persones joves des del sistema educatiu al sistema laboral i/o ocupacional.
- Conèixer quins **itineraris educatius** trobem a Catalunya i quina és el camí a prendre més adequat en funció del nostre objectiu professional.

**PERSONES DESTINATÀRIES:** Alumnat de 4rt ESO, Cicles Formatius i similar.

**DURADA:** 60 minuts

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

En aquesta sessió és farà un recorregut per la pàgina web de la Generalitat "Tria educativa" on de forma individual cada alumne podrà fer una recerca dels possibles estudis que els agradaria cursar en un futur i l'itinerari educatiu que hauria de realitzar.

A més, descobrirem quines opcions formatives ofereix el sistema educatiu de Catalunya fent èmfasi també als de la pròpia Comarca i quin camí poden dur a terme per arribar al seu objectiu professional.

### EQUIPAMENT NECESSARI:

Aula amb ordinador, projector i connexió a internet. L'alumnat ha de disposar d'ordinador.



# Projecte Apropa't

## 9. POSA'T VALOR 3: LES COMPETÈNCIES PROFESSIONALS

### OBJECTIUS I CONTINGUTS:

- Facilitar i acompanyar la transició de les persones joves des del sistema educatiu al sistema laboral i/o ocupacional.
- Aprendre a **conèixer les nostres competències professionals i personals.**

**PERSONES DESTINATÀRIES:** Alumnat de 4rt ESO, Cicles Formatius i similar.

**DURADA:** 60 minuts

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Primer de tot, realitzarem una dinàmica on dividirem els alumnes amb petits grups. A cada grup se'ls repartirà unes targetes amb diferents competències professionals ( comunicació, empatia, responsabilitat, etc..) i també unes targetes amb un exemple de cada competència, posteriorment entre els membres del grup hauran de relacionar els diferents exemples amb les competències.

Seguidament, realitzarem una dinàmica semblant a l'anterior on l'alumne haurà de pensar les competències que requerirà la "professió" a la que vol dedicar-se en un futur.

### EQUIPAMENT NECESSARI:

Aula amb ordinador, projector i connexió a internet. L'alumnat ha de disposar d'ordinador.



# Projecte Apropa't

## 10. POSA'T VALOR 4: MERCAT LABORAL

### OBJECTIUS I CONTINGUTS:

- Facilitar i acompanyar la transició de les persones joves des del sistema educatiu al sistema laboral i/o ocupacional.
- Elaborar un CV des de 0 a partir d'un taller.
- Aprendre com realitzar una bona entrevista de feina.

**PERSONES DESTINATÀRIES:** Alumnat de 4rt ESO, Cicles Formatius i similar.

**DURADA:** 60 minuts

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Començarem la sessió fent una dinàmica grupal (entre 4-5 alumnes) on hauran d'intentar elaborar el CV que més correcte els sembli a partir d'unes targetes en una plantilla plafó gegant que disposarà cadascun dels grups.

Un cop acabi la dinàmica explicarem diferents consells de com elaborar el CV.

### EQUIPAMENT NECESSARI:

Aula amb ordinador, projector i connexió a internet. L'alumnat ha de disposar d'ordinador.



# Projecte Apropa't

## 11. POSA'T VALOR 5: OBJECTIU PROFESSIONAL

### OBJECTIUS I CONTINGUTS:

- Facilitar i acompanyar la transició de les persones joves des del sistema educatiu al sistema laboral i/o ocupacional.
- Descobrir els **canals de recerca d'ocupació** i conèixer quins passos hem de seguir per buscar feina.
- Conèixer diferents alternatives educatives tant al nostre territori com a l'estranger
- Aprendre a realitzar una entrevista de feina

**PERSONES DESTINATÀRIES:** Alumnat de 4rt ESO, Cicles Formatius i similar.

**DURADA:** 60 minuts

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

En aquesta sessió començarem explicant què és i quin és l'objectiu de la cerca feina. Analitzarem els 4 principals canals de recerca de feina.

Seguidament realitzarem una dinàmica que ens ajudarà a conscienciar a l'alumnat dels canals més adequats per a cada ocupació i conèixer quins passos hem de seguir a l'hora de buscar la nostra primera feina.

Finalment, realitzarem un role-playing per parelles on un alumne farà d'entrevistador i un d'entrevistat.

### EQUIPAMENT NECESSARI:

Aula amb ordinador, projector i connexió a internet. L'alumnat ha de disposar d'ordinador.



# Projecte Apropa't

## 12. TÈCNIQUES D'ESTUDI

### OBJECTIUS I CONTINGUTS:

- Facilitar i acompanyar a l'alumnat a adquirir tècniques per millorar l'estudi.
- Descobrir quins factors influeixen a la concentració i l'aprenentatge.
- Conèixer que són les tècniques d'estudi, per a què serveixen i com ens poden ajudar.
- Aprendre a crear un bon ambient d'estudi.
- Recomanacions per preparar-te un examen.
- Conèixer com les emocions influeixen en l'aprenentatge.

**PERSONES DESTINATÀRIES:** Alumnat de 3r i 4rt ESO, Batxillerat, Cicles Formatius i similar.

**DURADA:** 60 minuts

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

L'activitat es desenvolupa dins l'aula amb un suport visual i en un format teòric-pràctica. S'utilitza una metodologia mixta on es combina teoria i pràctica per acompanyar a la persona jove a un autoconeixement per treure el màxim profit a les seves hores d'estudi.

### EQUIPAMENT NECESSARI:

Aula amb ordinador, projector i connexió a internet. L'alumnat ha de disposar d'ordinador.

