

Proposta de xerrades i tallers

EDUCACIÓ SEXUAL I AFECTIVA

Alumnat de
Secundària
Batxillerat
Cicles Formatius



A Fundació Heka, millorem la vida
de les persones mitjançant l'educació

Continguts

| | |
|--------|--|
| pàg 3 | Qui som? |
| pàg 4 | Què fem? |
| pàg 5 | Metodologia |
| pàg 6 | A qui ens dirigim? |
| pàg 7 | Informació sobre els xerrades i tallers |
| | Proposta de xerrades i tallers: |
| pàg 8 | Fitxa 1 "No me'n parlis" Taller de promoció de la igualtat de gènere i prevenció de les violències |
| pàg 9 | Fitxa 2 No confonguis <i>sèxting</i> amb <i>sexpreading</i> : intimitat i consentiment |
| pàg 10 | Fitxa 3 Sento, per tant, existeixo. |
| pàg 11 | Fitxa 4 Què entenem per sexualitat? |
| pàg 12 | Fitxa 5 Això ho vull, això no ho vull. |
| pàg 13 | Fitxa 6 <i>Play party</i> : estratègies de comunicació per a una sexualitat plaent |
| pàg 14 | Fitxa 7 "Com ens tractem?" Taller vivencial sobre l'assetjament |

Qui som?

Fundació Heka és una entitat sense ànim de lucre que ofereix un programa de serveis i projectes socials i educatius per millorar el benestar de les persones a través de l'educació.

OBJECTIUS

L'objectiu de la nostra entitat és la generació d'espais d'igualtat, participació, creixement i transformació social per a diversos col·lectius: infants, joves, adolescents, famílies i professionals/docents mitjançant un mètode de treball de qualitat, qualificat i comunitari.

TRAJECTÒRIA PROFESSIONAL

Estem especialitzats en l'educació sexual i afectiva des d'una perspectiva feminista i interseccional. La nostra trajectòria professional va estretament lligada a l'educació sexual en els centres educatius, on tractem les violències masclistes com un eix transversal plantejat d'una manera integral, permanent.

Què fem?

Vetllem per una educació que arribi a tothom, que integri i faci comunitat.

TALLERS SOBRE EDUCACIÓ SEXUAL

Oferim tallers participatius i vivencials el propòsit dels quals és millorar l'educació sexual de les persones de totes les edats, facilitant una revisió crítica de la sexualitat. Dotem les persones d'eines i recursos perquè puguin experimentar la sexualitat amb benestar, seguretat, responsabilitat, confiança, consciència i plaer.

SERVEIS D'ORIENTACIÓ, ASSESSORAMENT I ACOMPANYAMENT

També oferim serveis d'orientació, assessorament i acompanyament per a diferents col·lectius amb l'objectiu de millorar la seva salut integral, treballant per a totes les persones, bo i acceptant la individualitat de cadascuna.

Metodologia

La nostra metodologia es basa en una perspectiva integradora que permet generar espais i dinàmiques de treball participatives i vivencials per a tots els públics.

TREBALL COOPERATIU

Generem espais de treball cooperatius basats en la millora de l'educació sexual a partir de coneixements, eines i recursos sòlids i segurs.

DIVERSITAT

Vetllem, en tot moment, per crear espais amb diversitat de pensaments i opinions que ens enriqueixin en tots els àmbits i donin sentit i significat al nostre treball diari de transformació social. En aquests espais de confiança i seguretat floreixen aspectes emocionals que ens reporten nous aprenentatges regeneradors.

A qui ens dirigim?

Oferim xerrades i tallers d'educació sexual i sexoafectiva a centres educatius, famílies i docents per donar resposta a la necessitat social de treballar la sexualitat des d'una mirada transversal i interseccional des d'una perspectiva de gènere.

ADOLESCENTS I JOVES / TALLERS

Generem un espai obert i respectuós per explorar temes relacionats amb la salut sexual, emocional i les relacions afectives. A través de dinàmiques participatives, oferim eines per reflexionar sobre diferents qüestions com el coneixement del cos, l'autocura, el desig, el consentiment, les violències així com la prevenció de les ITS, promovent un aprenentatge actiu i una visió crítica. També es treballa la diversitat de gènere i la sexualitat per fomentar la responsabilitat en la presa de decisions i garantir una transició cap a una vida adulta saludable, plena i respectuosa amb les diferències.

PROFESSIONALS I DOCENTS / XERRADES

Creem espais de formació i reflexió sobre com tractar la sexualitat amb l'alumnat de manera efectiva i inclusiva. S'aprofundeix en el desenvolupament sexual d'infants i joves, l'ús de recursos pedagògics adaptats i l'aplicació de metodologies inclusives. L'objectiu és capacitar els docents per oferir una educació sexual integral, basada en els valors de respecte, igualtat i autonomia, i per respondre a les necessitats diverses de l'alumnat.

FAMÍLIES / XERRADES

Proporcionem eines i recursos per abordar la sexualitat amb els fills i filles de manera natural i adequada a cada etapa del seu desenvolupament. Treballem el coneixement del procés de desenvolupament sexual d'infants i joves, així com l'ús de metodologies inclusives i estratègies per promoure el diàleg en l'àmbit familiar. L'objectiu és ajudar les famílies a educar en la sexualitat des d'una perspectiva integral, basada en valors com el respecte, la igualtat i l'autonomia en les relacions personals.

Informació sobre els tallers i les xerrades

CARACTERÍSTIQUES

Adaptació

Totes les xerrades es poden adaptar a les necessitats del grup de la classe i a la proposta del seu centre educatiu.

Format Presencial

Normalment els tallers són presencials, tot i així, ens adaptem a les necessitem puntuals de cada col·lectiu.

Aforament

L'aforament dels tallers presencials depèn de la sala on es desenvoluparà l'activitat.

Grup

Proposem tallers amb infants, joves i adolescents amb una classe sencera com a grup màxim. L'opció de dividir la classe, si això és possible, és millor de cara a la qualitat del servei.

Si la xerrada és per a persones adultes, proposem un màxim de 20-25 persones per grup.

CALENDARI

Les xerrades es duran a terme durant el curs escolar.

SOL·LICITUD

Per sol·licitar les xerrades cal que presenteu la vostra petició mitjançant un correu electrònic a formacio@fundacioheka.org.

Un cop rebuda la proposta, la responsable del servei es posarà en contacte amb la persona que ha presentat la sol·licitud per concretar detalls i dates.

PREU

Per a més informació sobre el preu de la xerrada o taller, podeu contactar amb la persona referent.

- S'elaborarà un pressupost personalitzat.
- La tarifa inclou: xerrada, desplaçament i material.

TALLER

No me'n parlis

Taller de promoció de la igualtat de gènere i prevenció de les violències

EDAT RECOMANDA

A partir de 1r d'ESO i tots
els cicles de Secundària

DURADA

60 minuts

*Recomanable ampliar el taller,
incorporant una estona addicional per
a la reflexió i la resolució de dubtes*

CONTINGUTS

- Què us suggereix el títol de la xerrada?
- Què entenem per igualtat de gènere?
- SexualitatS en plural.
- Coneixeu la piràmide de les violències?
- Desmuntem mites d'amor romàntic associats i lligats a certes violències.
- Eines i recursos per detectar situacions de desigualtat i de violència.

XERRADA

No confonguis *sèxting* amb *sexpreading*: intimitat i consentiment

EDAT RECOMANDA

Recomanat per a alumnat
a partir de 2n d'ESO

DURADA

60 minuts

*Recomanable ampliar el taller,
incorporant una estona addicional per
a la reflexió i la resolució de dubtes*

CONTINGUTS

- Per què en diuen *sèxting* quan parlem de *sexpreading*?
- Quins elements condueixen a una conducta violenta a través de les xarxes?
- Sabem distingir entre una pràctica sexual i una violència sexual?
- La digitalització de les relacions, què comporta?

XERRADA

Sento, per tant, existeixo.

EDAT RECOMANDA

Recomanat per a alumnat
a partir de 2n d'ESO

DURADA

60 minuts

*Recomanable ampliar el taller,
incorporant una estona addicional per
a la reflexió i la resolució de dubtes*

CONTINGUTS

- Identifiquem emocions i sentiments en realació allò que volem i no volem.
- Treballarem de manera vivencial el procés de decisió a partir de situacions quotidianes:
Veig → Penso → Sento → Necessito → Actuo

XERRADA

Què entenem per sexualitat?

EDAT RECOMANDA

Recomanat per a alumnat a partir de 3r d'ESO

DURADA

60 minuts

Recomanable ampliar la xerrada a 90 minuts

CONTINGUTS

- Com definiríeu el concepte sexualitat?
- Parlem de sexualitat des de tres eixos:
 - Plaer
 - Sentiments i emocions
 - Vivències i riscos
- Reflexionem sobre com el gènere determina la nostra forma de pensar/ expressar i sentir la nostra sexualitat.
- Identifiquem i deconstruïm alguns mites relacionats amb la sexualitat.

XERRADA

Això ho vull, això no ho vull.

EDAT RECOMANDA

Recomanat per a alumnat
a partir de 3r d'ESO

DURADA

60 minuts

*Recomanable ampliar la xerrada
a 90 minuts*

CONTINGUTS

- Identifiquem quins aspectes valorem de la sexualitat: com SI vull viure la sexualitat + com NO vull viure la sexualitat.
- Identifiquem emocions i sentiments relacionats amb la sexualitat.
- Reconeixem el dret de totes les persones de viure la sexualitat com desitgin.

XERRADA

Play party: estratègies de comunicació per a una sexualitat plaent

EDAT RECOMANDA

Preferiblement per a joves de 4t d'ESO,
Batxillerat i Cicles Formatius

DURADA

60 minuts

*Recomanable ampliar la xerrada
a 90 minuts*

CONTINGUTS

- Reflexionar sobre la importància de la negociació i la comunicació.
- Posar el plaer i el benestar com a base per cuidar la nostra salut sexual.
- Oferir estratègies per comunicar els desitjos i els límits.
- Reflexionar sobre com afecten els mandats de gènere en les sexualitats.

TALLER

Com ens tractem? Taller vivencial sobre l'assetjament

EDAT RECOMANDA

Alumnes de primària cycle superior (10-12 anys), secundària, batxillerat i cicles formatius.

** S'adaptaran algunes dinàmiques segons edat dels i les participants.*

DURADA

90 minuts

Durada recomanada

60 minuts

Adaptació del taller: no es podrà treballar tots els ítems amb la mateixa intensitat

CONTINGUTS

- **Assetjament:** definició i impacte. Dinàmica vivencial per identificar situacions d'assetjament.
- **Comunicació i empatia:** la comunicació respectuosa i assertiva. Exercicis pràctics d'escolta activa.
- **Prejudicis i estereotips:** identificació i com trencar-los. Jocs de rol per desafiar creences limitants.
- **Prevenició i actuació:** estratègies per prevenir i actuar davant l'assetjament. Dinàmica per crear un pla d'acció.



www.fundacioheka.org
formacio@fundacioheka.org

EN COL·LABORACIÓ AMB

