



OFERTA DE OBRADOIROS PARA CONCELLOS E ASOCIACIÓNS

Os obradoiros teñen unha duración aproximada de dúas horas. Para a súa realización é imprescindible contar cun grupo mínimo de 10 persoas que se axusten ás idades indicadas nos destinatarios/as do obradoiro.

A difusión pública do obradoiro é tarefa da entidade solicitante, encargada do deseño do cartaz e/ou outros medios de difusión. O material será remitido ao correo querotemais@xunta.gal para a súa promoción en redes sociais. Asemade, os medios e recursos precisos (ordenador, encerado, altofalantes, conexión a Internet, etc.) serán dispostos pola entidade solicitante.

PRACER SEGURO, SEGURO PRACER!

Mocidade entre 14 e 18 anos

A prevención segue a ser a mellor estratexia para evitar os embarazos non planificados e a transmisión das ITS (Infeccións de Transmisión Sexual). A toma de conciencia sobre a responsabilidade nas relacións eróticas é un elemento clave na educación sexual, de aí que se volva fundamental aportar información e recursos útiles para os mozos e mozas.

Obxectivos:

- Informar sobre os diferentes métodos anticonceptivos e de protección
- Fomentar o uso do preservativo masculino, feminino e da banda de látex
- Informar sobre as ITS e fomentar a toma de conciencia sobre a prevención de ITS

EN-PARELLA

Mocidade entre 18 e 30 anos

A parella constitúe un sistema de relación complexo que precisa de instrumentos e ferramentas propios e construídos de forma única para cada relación en particular. Os desexos individuais, os desexos de parella, os límites, as expectativas, os tempos, os ritmos, entre outras cousas, son elementos indisociables da relación, que precisan ser xestionados para evitar situacións non desexadas e para promover relacións máis igualitarias, respectuosas e saudables.

Obxectivos:

- Definir a parella, o seu simbolismo e significado
- Observar como se estruturan os límites nos sistemas de parella
- Diseñar instrumentos que contribúan ao establecemento de relacións igualitarias, respectuosas e positivas

BERRANDO SOLUCIÓN

Mocidade entre 13 e 17 anos

É necesario entender que o CONFLITO como tal non é negativo, senón que forma parte das relacións interpersoais da sociedade, temos que facer fincapé no uso do diálogo para a súa resolución e así evitar situacións de agresión e violencia.

A necesidade de relacionarse de xeito positivo e satisfactorio é intrínseco ao ser humano, pero na sociedade actual atopámonos con correntes que promoven a competitividade e a individualidade, que nada ten que ver coa cooperación ou a necesidade de atopar solucións positivas na aparición de conflitos.

Obxectivos:

- Fomentar actitudes de empatía e asertividade entre iguais
- Dar a coñecer as diferentes estratexias existentes para a análise, mediación e resolución de conflitos
- Contribuír ao cultivo persoal dunha autoestima positiva
- Fomentar o uso do diálogo na resolución de conflitos

SEXPRÉSATE

Mocidade entre 14 e 16 anos

A vivencia sexual comeza coa vivencia vital e non se detén ata o momento da morte, de aquí a necesidade de que a educación sexual plural e sen exclusións, teña presenza ao longo do ciclo vital de forma que sirva de ferramenta para coñecerse, aceptarse e vivirse satisfactoriamente. Na adolescencia aflora a expresión do desexo, o reclamo da intimidade, as primeiras decisións de compartir ou non encontros sexuais e as condicións nas que de desexa acontezan, as primeiras relacións de parella, e compre ter unha información fiable previa para poder sentirse seguros/as para decidir actuar sentíndose coherentes consigo mesmos.

Obxectivos:

- Lexitimar as vivencias adolescentes como propias do proceso sexual vital
- Promover ferramentas que posibiliten a toma de decisións razoadas e responsables
- Reflexionar sobre os propios desexos e a diversidade existentes

DIVERS@S: Obradoiro da diversidade afectivo-sexual

Mocidade entre 14 e 16 anos

O proceso de sexuación, a través do cal nos configuramos como seres sexuados, leva consigo un resultado que se pode resumir nun único adxectivo: diversos/as. Promover o coñecemento e o respecto da diversidade sexual ten como obxectivo prioritario que cada persoa se desenvolva, medre e se constrúa libre de prexuízos e modelos normativos. O obradoiro DIVERS@S baséase primordialmente na introdución de conceptos relativos á identidade sexual e á orientación do desexo, co fin de analizar e diferenciarlos como elementos clave dentro do proceso de sexuación humana.

Obxectivos:

- Dar a coñecer os conceptos relativos á identidade sexual e á orientación do desexo, co fin de analízalos e diferenciarlos como elementos clave dentro do proceso de sexuación humana
- Visibilizar á diversidade humana fronte os modelos reduccionistas
- Promover actitudes de respecto na convivencia entre os sexos

SACANDO AS REDES DA PANTALLA

Mocidade entre 14 e 16 anos

Na era tecnolóxica na que nos atopamos, as redes sociais constitúen un dos espazos de socialización máis significativos para a mocidade. A alfabetización dixital pasa non só por coñecer o funcionamento técnico do mundo virtual senón tamén polos procesos comunicativos e relacións que se dan na súa contorna. Dotar aos mozos e mozas de ferramentas para unha xestión positiva, segura e responsable no mundo virtual é un imperativo socio-educativo do mundo actual.

Obxectivos:

- Reflexionar e analizar o impacto da tecnoloxía na vida diaria
- Potenciar o espírito crítico na análise da información virtual
- Impulsar actitudes que promovan un discurso respectuoso e positivo na Internet

APLÍCATE NA SEDUCCIÓN

Mocidade entre 18 e 30 anos

Dentro das relacións persoais que establecemos poden estar as relacións de parella, e polo tanto todo o que nelas pode acontecer. Ás veces temos dúbidas sobre como iniciar eses encontros, sobre como saber o que a outra persoa quere, sinte, desexa ou directamente o que lle gusta ou non. A forma na que nos relacionamos vai cambiando e adaptándose ás novas realidades. Na actualidade, o contacto mediante Redes Sociais e diversas Apps móbiles é tendencia polo que as formas e os ritmos tenden a ser diferentes. Cultivar a autoestima, as habilidades sociais, a expresión emocional, son ferramentas que contribúen positivamente á hora de establecer relacións con outras persoas.

Obxectivos:

- Contribuír á construción dunha imaxe persoal positiva, facendo fincapé en que cada persoa é única e particular.
- Reflexionar sobre as diferentes formas de relación cos iguais
- Potenciar a adopción e actitudes que promovan o respecto e a igualdade no trato coas demais persoas

REDES FAMILIARES

Dende os centros Quérote+ abógase polo traballo conxunto e integral cos diferentes axentes educativos implicados directa e indirectamente nos procesos de ensinanza-aprendizaxe. As familias son, sen dúbida, o espazo socializador por excelencia e o catalizador de todo proceso educativo cos nenos e nenas e cos mozos e mozas.

Os obradoiros de Redes Familiares, teñen como finalidade crear un espazo de reflexión no que compartir inquedanzas, dúbidas e dificultades co obxectivo de construír ferramentas educativas que contribúan positivamente no desenvolvemento dos seus fillos e fillas.

Oferta de obradoiros do programa Redes Familiares

- Educación Afectivo Sexual
- Orientación do desexo e identidade sexual
- Imaxe corporal e autoestima
- Convivencia e relacións sociais
- Uso positivo e responsable no mundo virtual
- Prevención de consumos (adicións con e sen substancias)