



## TALLER D'HABILITATS PER A LA VIDA EN EQUITAT"- 1er ESO

### **Pla d'Acció l'Àrea d'Esport Escolar-Let's Women**

L'objectiu d'aquest taller és que nens i nenes abracin els aspectes més sensibles de la seva personalitat i els puguin potenciar. Volem educar a persones que sàpiguen plorar, sàpiguen perdre i valorin el que són i el que senten per sobre del que tenen.

No som iguals, els homes i les dones, però valem el mateix. És indispensable per a la vida en equitat.

La persona ha de poder valorar-se a ella mateixa i als demés per a reconèixer la riquesa de la diferència. Els estereotips de gènere es defineixen a edat temprana (entre els 5 i 8 anys). Aquesta formació s'adreça a la prevenció. Això implica reconèixer i acceptar les capacitats i també les limitacions d'ambdós gèneres. D'aquesta manera aconseguirem nens i nenes més forts i segurs d'ells mateixos, i una societat més equitativa.

### **OBJECTIUS**

- Aprendre a identificar quines son les qualitats femenines i quines son les qualitats masculines.
- Aprendre a identificar dintre de mi (independentment del sexe biològic) ambdós pols.
- Prendre consciència que si rebutjo una part de mi m'estic perjudicant i em faltaran recursos per a la vida
- Entendre que una persona complerta és una persona que reconeix la seva dualitat.
- Autoestima relacional: tolerar la diferència, encaixar la crítica, superar les comparacions, i abraçar el que m'aporta l'altre sexe en comptes d'entrar en una lluita de poder.
- **Prevenció del bullying de gènere:** prevenir conductes on nens i nenes aprenguin que adoptar un gust "contrari al seu gènere" és motiu de discriminació i repressió.

### **METODOLOGIA**

- Es tracta de crear un ambient òptim on els nois i noies puguin expressar-se, preguntar, reflexionar i on aprenguin divertint-se.
- Tots els continguts es desenvolupen mitjançant unes activitats adaptades a l'edat dels nois i noies, a partir de diferents tècniques i elements com: role-playings, contes, debats...
- Casos: reconèixer què passa si només funciono a mitges amb una sola energia.

### **DURADA**

- Dimecres, dijous o divendres, amb 2 hores de duració.

### **GRUP**

- 2 classes. Aproximadament 50 nens i nenes.