

2A JORNADA PLANIFICA SALUT



22 OCTUBRE

**SALA DE JUNTES DE LA
FACULTAT D'EDUCACIÓ,
PSICOLOGIA I TREBALL
SOCIAL DE LA UDL**

**CAMPUS DE CAPPONT
AVDA. ESTUDI GENERAL,4**

DES D'ON ACOMPANYEM QUAN ENS DESCUIDEM?

La diversitat de necessitats que tenen infants i adolescents ha posat en valor la feina d'acompanyament que fan les figures educatives, tant en espais formals com comunitaris. Aquest acompanyament és un factor de protecció clau en el seu desenvolupament. Però, com es pot fer quan no es disposen de les eines necessàries per fer-lo? (temps, formació, suport, planificació,...).

Aquesta jornada pretèn ser un espai de reflexió, debat, clam i vivència de la cura col·lectiva.

INSCRIPCIÓ GRATUÏTA AQUÍ

PER A MÉS INFORMACIÓ:
PREVENCIOADDICCIONS@PAERIA.CAT

Col·labora

SJD
Sant Joan de Déu
Terres de Lleida

**ESCOLES
FEDAC**
LLEIDA

antisida
Lleida

**Generalitat
de Catalunya**

FePts

U

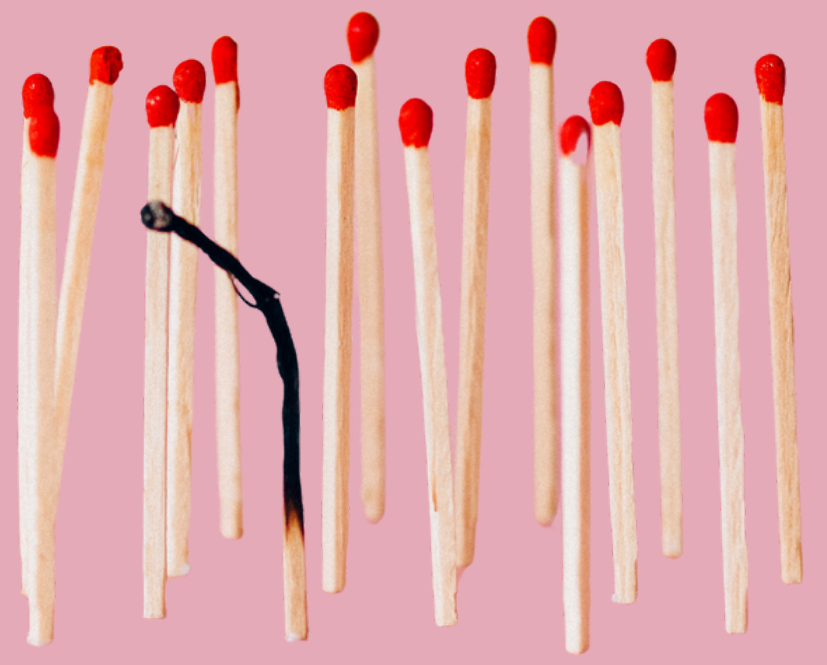
Universitat de Lleida
Facultat d'Educació,
Psicologia i Treball Social

Salut Pública

LA PAERIA
Ajuntament de Lleida

Lleida t'estima

PROGRAMA



8:45 Recepció de participants

9:15 Presentació institucional

9:30 Recordatori espai web Planifica Salut
Marta Escolà. Ajuntament de Lleida

10:00 Conferència inaugural "Acompanyar sense oblidar-nos de nosaltres"
Toni Calvo director Fundació Galatea

11:00 Pausa

11:30 Tallers simultanis

- Posar límits i centrar-me en l'essencial per cuidar-me. **Daniel Gabarró**
- Reteixint l'aula. **Roser Gimeno. CSMIJ**
- LeaderinMe. Els 7 hàbits de persones altament efectives. **FEDAC Lleida**
- Surfejant les onades de l'estrès: Taller per a una gestió adaptativa i conscient. **Carla Castellà i Joana Viñes. REBEC**
- Teatre aplicat: gestió de conflictes amb art. **Jaume Belló**
- Com cuidar-nos quan el sistema ens desgasta? **La Mallerenga**

13:30 Clausura

14:00 Fi de la jornada

Jornada adreçada a equips directius i professorat, inspecció educativa, professionals del programa Salut i Escola, referents comunitàries de salut, professionals d'atenció directa a infants i joves o que treballen impulsant programes de promoció de la salut adreçats a centres educatius formals i no formals.

ACTIVITAT INCLOSA EN EL PLA DE FORMACIÓ DE ZONA DEL SEGRIÀ DEL DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ I FP DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Col·labora

SJD
Sant Joan de Déu
Terres de Lleida

ESCOLES
FEDAC
LLEIDA

antisid
Lleida

 **Generalitat
de Catalunya**

FePts

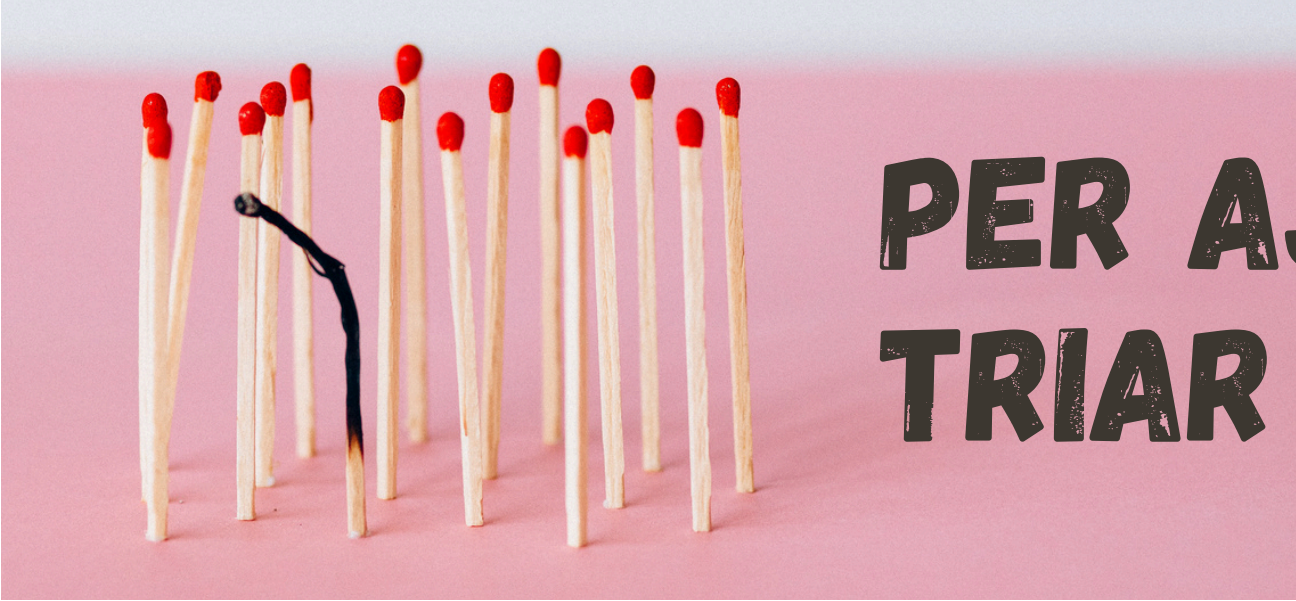


Universitat de Lleida
Facultat d'Educació,
Psicologia i Treball Social

 **Salut Pública**


Ajuntament de Lleida

Lleida t'estima



PER AJUDAR-TE A TRIAR TALLER

Posar límits i centrar-me en l'essencial per cuidar-me. Daniel Gabarró

Ser docent (infermera, educadora,...) i mantenir l'equilibri emocional en el context actual és difícil. Però hi ha dues eines que ens ajudaran molt: la capacitat de posar límits i sostenir-los i, alhora, centrar-nos en l'essencial. Un taller pràctic per dir sí quan toca i dir no quan també toca. No ho resoldrem tot, però serà molt més fàcil mantenir la salut psicològica al nostre dia a dia.

Reteixint l'aula. Roser Gimeno CSMIJ

Aquest taller proposa un espai de reflexió i cura amb l'objectiu de reforçar el vincle amb la pròpia pràctica professional des d'una mirada interna i significativa. A través d'una pausa conscient, es convida a reconnectar a través de dinàmiques pràctiques, amb la motivació, els recursos personals i les fortaleces que sostenen la feina educativa, promovent l'autoestima professional i un acompanyament més humà i proper.

LeaderinMe (LEM). Els 7 hàbits de persones altament efectives. FEDAC Lleida

LEM és un model fonamentat en evidències que empoderen els alumnes, els docents i les famílies. El coneixement i la pràctica dels "7 hàbits" ens ajudarà a trobar-nos a nosaltres mateixos i a reconèixer l'altre. El creixement personal i professional sostenible a partir de la cura d'un mateix possibilita un canvi de paradigma molt necessari en aquest món vertiginós, líquid i canviant. Escoltar, conversar, jugar i reflexionar, són les fites d'aquest taller en el qual vosaltres sou els protagonistes.

Surfejant les onades de l'estrès: Taller per a una gestió adaptativa i conscient. Carlà Castellà Moreno i Joana Viñes Bielsa. Referents Benestar Emocional comunitari (RBEC)

Els successos estressants estan presents en tots els contextos de les nostres vides. Però, ens han explicat mai com fer front als moments difícils? A tenir un diàleg intern que no sigui el nostre enemic? Aprendre a crear una "motxilla" d'eines i estratègies, les quals ens ajudaran a adoptar un afrontament adaptatiu en la nostra vida quotidiana. Com aquell surfista que agafa àgilment les onades que li van apareixent en el seu trajecte. Perquè alguns cops no és el succés en si, sinó com nosaltres interpretem i valorem allò que passa.

Teatre aplicat: gestió de conflictes amb art. Jaume Belló

Des de les tècniques teatrals corporals, expressives, i emocionals, ens cal descobrir la forma d'assolir els propis desitjos i necessitats, sense frustrar les necessitats d'altri, i poder expressar-nos de manera assertiva. Com? Assajant la realitat a partir de situacions teatralitzades.

Com cuidar-nos quan el sistema ens desgasta? La Mallerenga

Una mirada crítica i col·lectiva sobre les cures en contextos d'acompanyament. Aquest taller és una invitació a polititzar els nostres malestars i entendre que el desgast professional no és només una qüestió personal, sinó un reflex estructural. A través d'eines senzilles i simbòliques, explorarem com recuperar agència i identificar pràctiques que ens sostinguin col·lectivament.

Col·labora

Organitza

SJD
Sant Joan de Déu
Terres de Lleida

ESCOLES
FEDAC
LLEIDA

antisida
Lleida

 **Generalitat
de Catalunya**

FePts

 **Universitat de Lleida**
Facultat d'Educació,
Psicologia i Treball Social

 **Salut Pública**

 **Ajuntament de Lleida**

Lleida t'estima