

# Dissenyant el futur

Taller d'orientació



---

### Presentació

Aquest curs està format per una seqüència d'activitats de caire pràctic amb dinàmiques dirigides a millorar l'autoconeixement, conèixer els talents propis, les característiques personals i els punts forts que cadascú té per a posar-los en valor. D'aquesta manera, ampliant perspectives, els joves tenen més elements per a triar el seu camí.

Què no és: no és una xerrada sobre continguts educatius on s'expliquen les opcions dels estudis existents.

Podràs respondre a les preguntes: Com sóc? Quines són les meves fortaleces? Com puc potenciar els meus recursos naturals? Què em limita i com puc fer perquè això no sigui un obstacle? Què puc fer amb la confusió? Què faig amb la por a equivocar-me?

En el següent enllaç podeu veure el funcionament de l'activitat portada a terme en un altre centre.

<https://youtu.be/6tZdcGYk8WM>

---

### A qui va adreçat el curs?

Aquest curs va dirigit als joves, especialment a **alumnes de quart d'ESO, Batxillerat, Cicles Formatius i Universitaris** i estan especialment indicades per a aquelles persones que se senten confoses, estressades i potser també, desorientades.

Obert a joves del Ginebró i de fora.

---

### Programa i continguts

#### Objectius:

- Conèixer les pròpies fortaleces i limitacions
- Saber com potenciar els recursos naturals
- Trobar una sortida a la sensació de confusió o desorientació
- Enfortir la confiança en un mateix i en les pròpies capacitats
- Obtenir claredat respecte les decisions de futur
- Retrobar la motivació de cara al projecte futur

#### Metodologia:

En el curs s'utilitzarà una metodologia dinàmica, pràctica i vivencial.

**Continguts:**

1. Aclariment de conceptes: habilitats/talents, motivació/vocació, utilitat/servei.
2. Revisió de pressuposicions sobre nosaltres mateixos que ens limiten.
3. Present i futur: on estem i on volem anar.
4. Identificar limitacions i aprendre a gestionar-les.
5. Identificar disposicions emocionals i saber com canviar-les quan no ens ajuden.
6. Ampliar la informació sobre les pròpies característiques personals i potencialitats en l'àmbit de la relació amb un mateix, la relació amb els altres i la projecció en el món a través del futur formatiu i professional.

**Calendari i horaris**

El curs té una durada de 12 hores. A realitzar en 6 sessions de 2 hores cadascuna.

6 dijous, de 17a 19 hores. Calendari:

març						
27	28	29	30	31	1	2
abril						
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
maig						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

**Imparteix**

**Rosa Oliveras** – Psicòloga-Coach especialista en Orientació Vital i Professional.

[www.rosaoliveras.com](http://www.rosaoliveras.com)

### Cost del curs

El curs té un cost de 120€.

Els alumnes de l'Escola i el Taller Ginebró gaudeixen d'un descompte del 10%.

### Localització

El curs es realitza al Taller Ginebró, Cardedeu.



Cr. Jaume Campmajor, 9 Cardedeu

### Per a més informació...

Carles Margenat

Gerent,

Dinàmics Esports SCCL

Taller Ginebró (938 444 363) – Escola Ginebró (938 412 547) – [dinamics@ginebro.cat](mailto:dinamics@ginebro.cat)

Dinàmics Esports SCCL està vinculada a Escola Ginebró Cooperativa i Escola Sant Gervasi Cooperativa