



TALLERS ONLINE 2020/21

Taller d'autoestima

La forma en com ens relacionem amb les persones està molt relacionada amb com ens relacionem amb nosaltres mateixos. En aquest taller es busca crear un espai perquè els joves es parin atenció a ells mateixos, aprenguin a acceptar-se i adquireixin eines per fomentar la seva autoestima i el seu benestar emocional.

Taller de 4 sessions / Comença dijous 19 de novembre
Dijous de 15.30 a 16.30 h.

Taller d'intel·ligència emocional

Les emocions tenen un paper molt important en el nostre benestar emocional i desenvolupament personal. En aquest taller s'ajudarà als joves a reconèixer els seus propis sentiments i se'ls proporcionarà eines per regular el seu estat d'ànim, controlar els seus impulsos i fomentar la seva empatia.

Taller de 4 sessions / Es programarà després del curs d'autoestima
Dijous de 15.30 a 16.30 h.

Introducció a l'edició de vídeo i Youtuber

Consells per editar vídeos per *youtube*. Com fer créixer un canal de forma orgànica. Recomanació de programes per editar vídeos, fer *gameplays* i recomanacions també per tenir *likes* als vídeos.

Taller de 4 sessions / Comença dimecres 18 de novembre
Dimecres de 16 a 17 h.

Es poden apuntar als tallers tots els alumnes d'ESO i batxillerat.
Confirmarem el curs un cop rebem les inscripcions i puguem organitzar grups.
Recorda que són tallers gratuïts i cal assistir a les quatre sessions.