

CATÀLEG DE TALLERS I FORMACIONS

2026

**COHESIÓ SOCIAL · IGUALTAT · SALUT MENTAL ·
MASCULINITATS CORRESPONSABLES ·
PREVENCIÓ DE VIOLÈNCIES ·
INTERCULTURALITAT · DIVERSITAT · GÈNERE ·
ACCIÓ SOCIOEDUCATIVA**

INDEX

Qui som?

Metodologia

A qui van adreçades les nostres formacions?

Bloc 1: Salut mental i benestar emocional

1. No és culpa meva: trenquem l'estigma
2. Pensa, emociona't i comparteix
3. Diversitat corporal, autoestima i grassofòbia
4. Salut mental en família: escoltar, comprendre i acompanyar

Bloc 2: Prevenció de violències masclistes

1. Els mites de l'amor Disney
2. Construïm la igualtat

Bloc 3: Sexualitats i educació

1. Sexualitats sense tabús
2. La vida (sexual) més enllà de la menopausa

Bloc 4: Antiracisme i interculturalitat

1. Això és racisme
2. Procés migratori i racisme

ÍNDEX

Bloc 5: Masculinitats corresponsables i acció educativa.

1. Deconstruir i créixer
2. Masculinitats i acció social: Comprendre per transformar
3. Masculinitats i diversitat cultural: Comprendre abans d'intervenir
4. Masculinitats a l'aula: Identitats, límits i convivència
5. Eduquem per transformar
6. Ser home i pare avui
7. Masculinitats, comunicació i vincles
8. Estrès, autocura i salut mental
9. Gestió del conflicte i habilitats parentals
10. Masculinitats en entorns laborals i resolució de conflictes
11. Cercle d'homes
12. Cercle de xiquets: Convivència i emocions

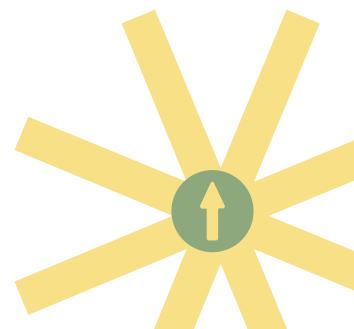


QUI SOM?

Treballem des de la interseccionalitat, entenent que les desigualtats es transformen quan es creuen origen, gènere, classe, edat o situació vital.

Ens guia una mirada feminista, antiracista i basada en les cures, que situa les persones al centre i fomenta vincles segurs, responsables i comunitaris.

Atzavara-arrels és una entitat amb més de vint-cinc anys treballant a les Terres de l'Ebre per reforçar la cohesió social, la salut comunitària, la igualtat i el benestar emocional. Fem créixer projectes que connecten persones i comunitats a través d'un treball arrelat al territori, crític, creatiu i transformador.



L'equip d'Atzavara-arrels combina experiència en els àmbits de l'educació, la psicologia, i les ciències socials, creant i acompanyant projectes sobre igualtat, gènere, violències, masculinitats, mediació comunitària i interculturalitat, treballant directament amb infàncies, joves, famílies, professionals i administracions.

Acompanyem processos individuals i col·lectius amb honestedat, proximitat i rigor professional.



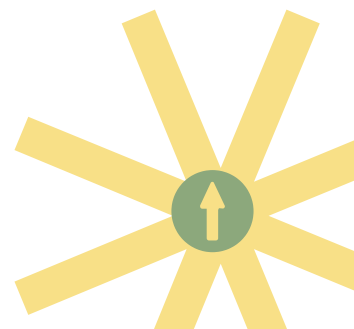
METODOLOGIA

Totes les nostres formacions parteixen de quatre eixos que fonamenten la pràctica d'Atzavara-arrels. Cada taller és una experiència activa: treballem amb dinàmiques vivencials, exemples quotidians, treball corporal suau, debat crític, jocs, moviment i creativitat. El grup es converteix en constructor de coneixement.

1. Mirada interseccional i comunitària

Cap realitat es pot entendre sense considerar desigualtats estructurals: masclisme, racisme, classisme, capacitisme, LGTBI-fòbia.

Aquesta mirada ens ajuda a detectar obstacles, legitimar experiències i oferir eines de transformació real.



METODOLOGIA

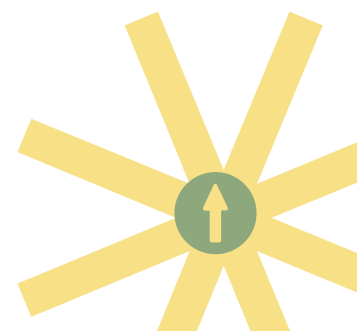
2. Eines restauratives, CNV i regulació emocional

Integrem eines aplicables de:

- Comunicació No Violenta (CNV)
- Pràctica restaurativa (preguntes restauratives i cercles)
- Neuroeducació i regulació emocional

3. Transformació aplicable i sostenible

Cada taller inclou eines concretes per portar al dia a dia: espais educatius, famílies, grups d'homes, joves, espais comunitaris o entorns professionals. La finalitat és generar canvis reals en convivència, en comunicació i en benestar personal i col·lectiu.



A QUI VAN ADREÇADES LES NOSTRES FORMACIONS?

Infàncies,
adolescents i
joves

Famílies i
AFAs

Docents
i equips
educatius

Professionals de
serveis socials,
salut, joventut
i educació

Entitats socials,
col·lectius
i associacions

Ajuntaments
i administració
pública

Comunitat
i ciutadania
en general

Equips
professionals
d'entitats i
empreses
públiques i
privades.

Equips
directius
d'entitats i
empreses
públiques i
privades.

Cada formació pot adaptar-se a edat, nombre de participants, necessitats del territori i objectius del grup.



BLOCS TEMÀTICS I TALLERS

BLOC 1 —

**SALUT MENTAL
I BENESTAR
EMOCIONAL**

1. NO ÉS CULPA MEVA: TRENQUEM L'ESTIGMA

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: joves i adults

Descripció:

Un taller per parlar sense por de salut mental, estigma, culpa i pressions socials. Un espai segur on posar nom al malestar i aprendre que demanar ajuda és un acte de valentia, no de fracàs.

Objectius:

- Comprendre què és l'estigma i com opera.
- Identificar autoexigències i mandats socials que afecten la salut mental.
- Normalitzar parlar del malestar emocional i demanar ajuda.
- Fomentar el suport mutu i les xarxes de cura col·lectiva.

Metodologia:

Dinàmiques de reflexió, treball d'emocions, anàlisi de mems i audiovisuals, debat crític i estratègies d'autocura.

2. PENSA, EMOCIONA'T I COMPARTEIX!

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: adolescents i joves

Descripció:

Un taller per descobrir el paper de les emocions i com ens habiten. Parlem de com les gestionem, com ens afecten i com podem caminar cap a una salut mental més conscient i compartida.

Objectius:

- Reconèixer emocions i els seus signes corporals.
- Enfortir habilitats d'expressió i validació emocional.
- Reflexionar sobre cures col·lectives.

Metodologia:

Exposició sobre gestió emocional, dinàmiques de cohesió grupal, i debat crític.



3. DIVERSITAT CORPORAL, AUTOESTIMA I GRASSOFÒBIA

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: joves, dones, col·lectius diversos

Descripció:

Explorem com les normes estètiques afecten l'autoestima i la salut mental. Promovem una mirada amable, crítica i plural sobre els cossos.

Objectius:

- Analitzar l'impacte dels cànons de bellesa.
- Entendre la relació entre cos, identitat i salut mental.
- Promoure l'autoacceptació i el respecte.

Metodologia:

Taller de collage a partir de revistes, debat participatiu i activitats de reflexió personal.



4. SALUT MENTAL EN FAMÍLIA. ESCOLTAR, COMPRENDRE I ACOMPANYAR

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: famílies i professionals.

Descripció:

Un taller vivencial i transformador que ens convida a repensar com acompanyem emocionalment infants, adolescents i joves en un món cada cop més complex. Hi reflexionem sobre salut mental, estigma, adultisme i les pressions socials actuals, mentre ens qüestionem creences arrelades i aprenem eines per cuidar-nos i cuidar des d'un lloc més conscient i crític.

Objectius:

- Reflexionar sobre la salut mental i l'estigma des d'una mirada crítica i comunitària.
- Prendre consciència de l'impacte de l'adultisme i la juvenutfòbia en la criança
- Potenciar l'autocura i la gestió emocional com a eines clau en l'acompanyament educatiu.

Metodologia:

Dinàmiques participatives, visionat d'audiovisuals i presentació de dades.

BLOC 2 —

PREVENCIÓ DE VIOLENCIES MASCLISTE

1. ELS MITES DE L'AMOR DISNEY

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: joves, famílies, comunitat educativa

Descripció:

Desmuntatge crític de rols, mites i ideals que normalitzen desigualtats i violències en nom de l'amor.

Objectius:

- Identificar mites romàntics i violències simbòliques.
- Relacionar mandats de gènere amb violències.
- Promoure relacions afectives saludables.

Metodologia:

Audiovisuals, debat, dinàmiques amb casos reals i exercicis de pensament crític.



2. CONSTRUÏNT LA IGUALTAT

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: joves, famílies, docents

Descripció:

Identifiquem violències masclistes i els estereotips de gènere, analitzem com prevenir-les i com actuar davant situacions de risc.

Objectius:

- Detectar violències masclistes i com es formen.
- Reflexionar sobre límits i consentiment.
- Conèixer recursos de prevenció i actuació.

Metodologia:

Exposició de dades, dinàmiques participatives i debat crític.



BLOC 3 —

SEXUALITATS I EDUCACIO AFECTIVA

1. SEXUALITATS SENSE TABÚS

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: adolescents, joves i adults

Descripció:

Què és el sexe? Anem a parlar de desig, plaer, consentiment i diversitats. Revisem mites, silencis i mandats que condicionen les sexualitats. Tocarem objectes per investigar i promoure l'interès.

Objectius:

- Comprendre el consentiment real.
- Desmuntar mites i desinformació.
- Promoure una sexualitat respectuosa i lliure.

Metodologia:

Dinàmiques, material manipulatiu, preguntes anònimes, audiovisuals i debat.



2. LA VIDA (SEXUAL) MÉS ENLLÀ DE LA MENOPAUSA

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: joves i adults

Descripció:

Un espai segur per parlar de la menopausa i el plaer. Revisem mites, silencis i mandats que condicionen les sexualitats.

Objectius:

- Conèixer la menopausa, que és i com la vivim
- Reflexionar sobre com els mandats de gènere afecten la vida sexual de les dones
- Trencar mites entorn la menopausa i la sexualitat femenina
- Conèixer els interessos econòmics en presentar la menopausa com una malaltia.

Metodologia:

Dinàmiques, debat i presentació de dades.

BLOC 4 —

ANTIRACISME I INTERCULTURALITAT

1. AIXÒ ÉS RACISME

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: joves i professionals

Descripció:

Un taller per entendre què és el racisme i com es reproduïx en el dia a dia a partir de l'iceberg.

Objectius:

- Identificar racisme estructural.
- Revisar privilegis i desigualtats.
- Desenvolupar eines per actuar.

Metodologia:

Debat, materials visuals, casos reals i dinàmiques participatives.



2. PROCÉS MIGRATORI I RACISME

Durada: 1 h 30 min a 2h

Públic objectiu: joves i professionals

En col·laboració amb:



Descripció:

Taller experiencial per explorar la realitat de les persones migrades, fomentar l'empatia i reflexionar sobre les discriminacions i estereotips presents a la societat.

Objectius:

- Sensibilitzar sobre les experiències i dificultats de les persones migrades.
- Fomentar l'empatia i la comprensió intercultural.
- Identificar estereotips i pràctiques discriminatòries en la societat.
- Promoure actituds de respecte, inclusió i acció positiva davant la diversitat.

Metodologia:

Joc de taula com a eina d'aprenentatge, combinant dinàmiques participatives, debat col·lectiu i reflexió guiada per interioritzar conceptes i experiències.

BLOC 5 —

**MASCULINITATS
CORRESPONSABLES
I ACCIO
EDUCATIVA**

1. DECONSTRUIR I CRÉIXER

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: ciutadania jove i adulta

Descripció:

Espai per repensar com s'han construït les masculinitats com a model de relació social imperant i quin impacte tenen en la convivència i en les vides de les persones.

Objectius:

- Entendre la masculinitat hegemònica.
- Identificar mandats i vulnerabilitats.
- Promoure alternatives igualitàries.

Metodologia:

Dinàmiques, debat i casos reals.



2. MASCULINITATS I ACCIÓ SOCIAL: COMPRENDRE PER TRANSFORMAR

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: professionals socials, educatius i de salut

Descripció:

Un taller per entendre com els mandats masculins condicionen i limiten la pròpia intervenció, les demandes d'ajuda, violències i relacions.

Objectius:

- Detectar quan els mandats de gènere entren en joc.
- Comprendre com opera la masculinitat hegemònica en l'àmbit de la intervenció.
- Incorporar eines restauratives i CNV en l'àmbit professional.

Metodologia:

Anàlisi de situacions, preguntes restauratives i reflexió crítica.



3. MASCULINITAT I DIVERSITAT CULTURAL: COMPRENDRE ABANS D'INTERVENIR

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: professionals de joventut, educació i serveis socials

Descripció:

Explorem com diferents cultures construeixen les masculinitats i quins reptes i oportunitats genera això en la intervenció.

Objectius:

- Evitar mirades etnocèntriques.
- Entendre referents masculins diversos.
- Desenvolupar eines de diàleg intercultural.

Metodologia:

Role-play, casos reals i dinàmiques interculturals.



4. MASCULINITATS A L'AULA: IDENTITATS, LÍMITS I CONVIVÈNCIA

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: ESO, Batxillerat i FP

Descripció:

Taller vivencial per entendre com es formen les identitats masculines i com prevenir actituds de risc i violències quotidianes.

Objectius:

- Detectar masclismes normalitzats.
- Treballar límits, respecte i responsabilitat.
- Promoure referents positius.

Metodologia:

Audiovisuals, dinàmiques, debat.



5. EDUQUEM PER TRANSFORMAR

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: famílies, AFAs i docents

Descripció:

Revisem els missatges de gènere que reben infants i adolescents i oferim eines per educar en igualtat.

Objectius:

- Entendre la socialització de gènere.
- Revisar rols familiars.
- Promoure responsabilitat i bon tracte.

Metodologia:

Dinàmiques familiars, casos reals, reflexió guiada.



6. SER HOME I PARE AVUI

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: pares i famílies

Descripció:

Revisem expectatives de la paternitat tradicional i obrim espai per models més afectius i corresponsables.

Objectius:

- Revisar rols masculins en la criança.
- Entendre l'impacte del model "pare fort i disponible sempre".
- Promoure un vincle més conscient.

Metodologia:

Debat, dinàmica inicial, preguntes restauratives.



7. MASCULINITAT, COMUNICACIÓ I VINCLES

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: parees.

Descripció:

repensar la masculinitat des de la comunicació emocional i els vincles que construïm en el dia a dia. Un espai segur per qüestionar rols, expressar-nos amb honestedat i com crear relacions més sanes i conscients.

Objectius:

- Millorar habilitats d'escolta i expressió emocional.
- Entendre bloquejos masculins en la comunicació.
- Enfortir vincles familiars.

Metodologia:

Role-play, CNV, casos quotidians.



8. ESTRÈS, AUTOCURA I SALUT MENTAL EN ELS HOMES

Durada: 1 h 30 min

Públic objectiu: homes adults

Descripció:

l'estrès masculí i la seva cronificació, i promoure l'autocura i la presència emocional com a factors clau de salut mental en els homes.

Objectius:

- Entendre l'estrès masculí i la seva cronificació.
- Aprendre microestratègies d'autocura.
- Treballar presència emocional.

Metodologia:

Neuroeducació, exercicis de respiració, reflexió col·lectiva.



9. GESTIÓ DEL CONFLICTE I HABILITATS PARENTALS

Durada: 1 h 30 min

Descripció:

Gestió del conflicte en l'àmbit familiar, centrada en una criança conscient, el diàleg i la construcció de relacions parentals més sanes i connectades.

Objectius:

- Treballar límits sans.
- Aprendre a resoldre conflictes sense autoritarisme.
- Enfortir vincles familiars.

Metodologia:

Pràctica restaurativa, role-play, exemples.



10. MASCULINITATS EN ENTORNS LABORALS I RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

Durada: 1 h 30 min

Descripció:

Les masculinitats en l'àmbit laboral i gestió de conflictes per fomentar relacions professionals saludables i equips més cohesionats.

Objectius:

- Revisar rols socials a la feina.
- Aprendre a resoldre conflictes de manera no violenta.
- Enfortir els equips de treball.

Metodologia:

Pràctica restaurativa, role-play, exemples.



11. CERCLES D'HOMES

Durada: 1 h 30 min periòdicament.

Descripció:

Espai segur per revisar masculinitats, compartir vulnerabilitat i fomentar responsabilitat col·lectiva.

Objectius:

- Fomentar l'expressió emocional i la vulnerabilitat en un espai segur entre homes.
- Reflexionar sobre els rols i les masculinitats per afavorir una consciència personal i col·lectiva.
- Promoure la responsabilitat i el suport mutu dins del grup.

Metodologia:

Preguntes profundes, cercles i escolta activa.



12. CERCLES DE XIQUETS: CONVIVÈNCIA I EMOCIONS

Durada: 1 h 30 min periòdicament.

Descripció:

Espai segur periòdic on els xiquets poden explorar les seves emocions, aprendre a respectar-se i desenvolupar habilitats de convivència i responsabilitat.

Objectius:

- Identificar i expressar emocions.
- Respectar el propi cos i el dels altres.
- Treballar convivència i responsabilitat.

Metodologia:

Joc, contes, targetes d'emocions, dinàmiques.





CONTACTE I

ALTRES SERVEIS



Web

<https://atzavara-arrels.org/>



Correu

projectes@atzavara-arrels.org



Telèfon

610 026 878