



Pirineus TV, 08/02/22

Tallers de lideratge emocional per als joves cerdans

Crear un espai on sentir-se còmode per expressar les emocions, les inquietuds o les angoixes. I fer-ho a través de diferents dinàmiques i jocs. Això és el que es busca en aquest taller de lideratge emocional, que aquest dilluns ha reunit un grup de nois i noies al gimnàs de l'INS Pere Borrell de Puigcerdà.

És tracta de 'Treu-te la motxilla', un nou projecte impulsat des de l'oficina Jove de Cerdanya amb l'objectiu de donar eines als joves per aprendre a gestionar les emocions. La idea d'organitzar aquest tipus de tallers va sorgir després de detectar que molts nois i noies els mancava un espai on poder fer això, treure's la motxilla, especialment després de la pandèmia de la covid.

Qui acompanya els joves en aquest procés d'aprenentatge és el grup 'El millor de tu', especialistes en lideratge emocional. El primer pas és superar la vergonya per després parlar del què senten, tot en un ambient distès, sense pressions.

És la primera vegada que l'Oficina Jove organitza uns tallers així. De moment s'han programat sis sessions, que es duran a terme els dilluns a la tarda cada dues setmanes, de dos quarts de sis a dos quarts de vuit de la tarda. Són gratuïts i estan oberts a tots els nois i noies d'entre 12 i 16 anys.

Parlen al vídeo:

GLÒRIA RIGOLA, TÈCNICA JOVENTUT CONSELL COMARCAL CERDANYA

ANNA BAQUÉ I MARIA DE LA FIGUERA, EDUCADORES EMOCIONALS