

CATÀLEG 2023-24



Anna Salvia

PSICÒLOGA EN EDUCACIÓ SEXUAL

WWW.ANNASALVIA.COM

02	ÍNDEX
03	PRESENTACIÓ
04	METODOLOGIA
05	ACTIVITATS: INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA
10	ACTIVITATS: DONES
13	TARIFES
14	CONDICIONS DE CONTRACTACIÓ
15	LLIBRES PUBLICATS
16	CONTACTE

Presentació

En aquest catàleg t'expliquem les activitats que ofereix l'Anna Salvia. Totes elles tenen el propòsit de millorar l'educació sexual de persones de totes les edats perquè puguin experimentar la seva sexualitat amb benestar, plaer, confiança, seguretat, responsabilitat, consciència i salut.

- Oferim totes les activitats en **modalitat presencial i online**. Posem a la vostra disposició l'espai virtual a través de la plataforma Zoom (amb un límit de 100 participants).
- En les xerrades presencials el límit d'aforament el marcarà la sala on es desenvolupi l'activitat.
- Els tallers per a adults es realitzen en grups de màxim 20 persones i els tallers per a alumnes es realitzen en grups de màxim 15.
- Totes les activitats van dirigides a persones adultes, menys aquelles en les que s'especifiqui que són per alumnat o per mainada i adolescents.



Anna Salvia

Mare d'una nena de catorze anys i un nen de vuit i psicòloga en educació i salut sexual.

Té una extensa experiència impartint xerrades, tallers i formacions sobre sexualitat amb infants, adolescents, famílies, professionals i dones.

És autora dels llibres *Es diu vulva!*, *Es diu penis!*, *La regla mola (si saps com funciona)*, *El semen mola (pero necesitas saber cómo funciona)*, *Una nueva manera de menstruar*, *El baile de la vida en las mujeres* i *Viatge al cicle menstrual*.

Metodologia

La nostra manera de treballar l'educació sexual és a partir de l'aprenentatge:

PARTICIPATIU I ACTIU

Aprenem a partir de preguntes generadores i de dinàmiques de grup, que permeten trencar amb una actitud passiva.

SLOW

Fugim de l'exposició ràpida de molts conceptes i busquem l'aprenentatge lent, amb temps per digerir i interioritzar els aprenentatges.

SIGNIFICATIU

Introduïm la teoria a partir de les experiències viscudes pels i les participants.

VIVENCIAL

Aprenem amb els sentits i l'experiència: tocant, mirant, olorant, escoltant i parlant.

EMOCIONAL

Busquem que es moguin emocions per facilitar l'aprenentatge.

DES DEL COR

Treballem des de l'acceptació i el respecte, creant espais en els que tothom es pugui obrir amb seguretat i confiança.

DIVERSITAT DE PENSAMENT

Creem espais en els que l'objectiu és compartir coneixements i experiències, posant en valor la diversitat de pensament i acció, fugint de la confrontació i la lluita per tenir la raó, pròpies dels espais de debat.

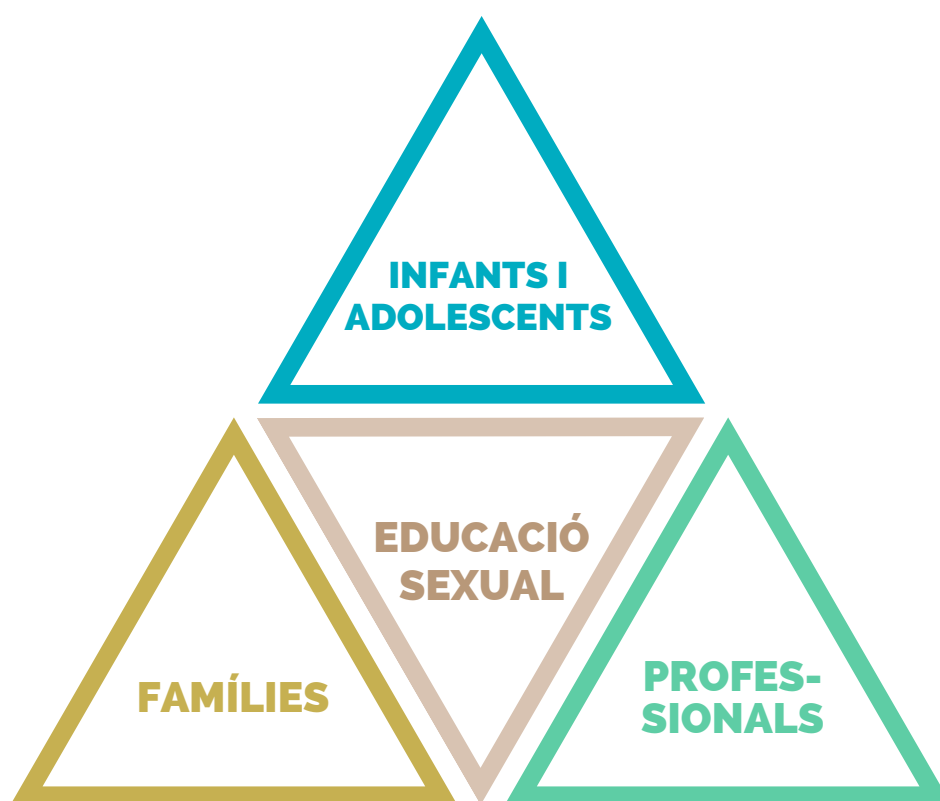
Totes les activitats tenen perspectiva de gènere i de respecte cap a la diversitat, així com una mirada integral i biopsicosocial de la sexualitat.

Activitats: Infància i Adolescència

La sexualitat és inherent a la vida humana, de manera que, vulguem o no, l'estem educant des del començament de la vida dels infants a partir del nostre model, les joguines i materials dels espais de joc, les normes i límits, la manera en què responem les seves preguntes i acompanyem les seves conductes sexuals, el que expliquem i el que ometem, i totes les nostres reaccions inconscients.

Les famílies i els professionals que treballem amb menors tenim la gran responsabilitat de donar una bona educació sexual als infants i adolescents per tal que desenvolupin una sexualitat sana i responsable.

Sempre que sigui possible, es recomana el treball amb tota la comunitat per tal de potenciar la intervenció i obtenir els millors resultats.



COM ACOMPANYAR LA SEXUALITAT DELS INFANTS

No saps com reaccionar davant de certes preguntes i conductes?
 Desitges que tinguin una educació sexual diferent a la teva?
 Vols fer prevenció d'abusos sexuals i no saps per on començar?



OBJECTIU:

Revisar i reformular l'educació sexual que donem als infants, i obtenir coneixements i recursos per acompanyar-los.

XERRADA 2h

TALLER FAMÍLIES 3 sessions - total 9h

FORMACIÓ PROFESSIONALS 10h o 20h

COM ACOMPANYAR LA SEXUALITAT DELS I LES ADOLESCENTS

Quins coneixements sobre sexualitat són imprescindibles a l'adolescència?
 Com podem ajudar-los a tenir una sexualitat responsable, segura i plaent?
 Quin és el paper de la família i els professionals en la seva educació sexual?

OBJECTIU:

Revisar i reformular l'educació sexual que donem als i les adolescents, i obtenir coneixements i recursos per acompanyar-los.

XERRADA 2h

TALLER FAMÍLIES 3 sessions - total 9h

FORMACIÓ PROFESSIONALS 10h o 20h



COM HO FEM, AMB EL PORNO?

Com els afecta veure porno, als infants i adolescents?

A quina edat cal parlar-ne i què cal dir?

Què pots fer si has descobert que n'ha vist?



OBJECTIU:

Aconseguir que el porno no es converteixi en el principal educador sexual dels nostres infants i adolescents.

XERRADA 2h

TALLER FAMÍLIES 3 sessions - total 9h

FORMACIÓ PROFESSIONALS 10h o 20h

QUÈ CAL SABER PER FER L'AMOR?

Què s'ha d'explicar sobre la gestió de la fertilitat i les ITS?

I sobre la violència sexual?

I sobre el plaer?

OBJECTIU:

Aconseguir que els i les adolescents arribin a la seva primera relació sexual amb tots els coneixements necessaris per poder experimentar-la d'una manera segura, responsable i plaent.

XERRADA 2h

TALLER FAMÍLIES 3 sessions - total 9h

FORMACIÓ PROFESSIONALS 10h o 20h



PREPARANT-NOS PER ALS CANVIS A L'ADOLESCÈNCIA

A quina edat apareix la primera regla? I la primera ejaculació?

Arribarà per sorpresa o es pot preveure?

Com canviarà la seva vida a partir d'aquell dia?

Què cal explicar sobre el cicle menstrual, la masturbació,
el porno i les relacions sexuals?

OBJECTIU ALUMNES:

Obtenir informació respecte als òrgans sexuals i als canvis que acompanyen l'adolescència, resoldre dubtes i compartir vivències i inquietuds.

TALLER ALUMNES

3 sessions 1'5h x 2 grups* - total 9h

*Grups de màxim 15 persones.

OBJECTIU FAMÍLIES I PROFESSIONALS:

Explicar el que han de saber els infants quan s'apropen a l'etapa fèrtil i comencen a experimentar els canvis de l'adolescència, i proporcionar recursos per acompanyar-los en aquest pas tan important.

XERRADA 2h

TALLER FAMÍLIES 3 sessions - total 9h

FORMACIÓ PROFESSIONALS 10h o 20h



COM EXPLICAR LA REPRODUCCIÓ HUMANA ALS INFANTS

Quins ingredients es necessiten per crear una persona?

Com es duu a terme la concepció?

Què necessiten la mare i el nadó durant l'embaràs?

Què passa en el cos del nadó i de la mare durant el naixement?

Com es fabrica la llet materna?

OBJECTIU ALUMNES:

Aprendre com es fan els humans des del punt de vista del nadó, la mare i el pare biològics, i la resta de la família.

TALLER ALUMNES

3 sessions 1'5h x 2 grups* - total 9h

*Grups de màxim 15 persones.

OBJECTIU FAMÍLIES I PROFESSIONALS:

Aprendre a quina edat s'ha de parlar sobre la reproducció i facilitar els coneixements que cal transmetre i els recursos per fer-ho.

XERRADA 2h

TALLER FAMÍLIES 3 sessions - total 9h

FORMACIÓ PROFESSIONALS 10h o 20h



Activitats: Dones

Cada etapa vital comporta canvis profunds a nivell físic, mental, emocional, relacional, intuïtiu, sexual i d'objectius vitals. Durant l'etapa fèrtil, a més, les dones canviem constantment perquè alternem els cicles mensuals i els cicles reproductius (concepció, embaràs, part i puerperi).

Però la majoria de les dones no coneixem les característiques pròpies de cada etapa ni dels cicles i ens dediquem a lluitar-hi en contra enlloc de cooperar-hi i fluir, fet que ens fa perdre molta energia i ens duu a creure'ns malaltes, histèriques, nimfòmanes, frígides, bipolars, rares.

Les xerrades i tallers* que trobaràs en aquest apartat tenen com a objectiu facilitar coneixements sobre les etapes vitals i els cicles de les dones per poder experimentar-los amb benestar i confiança.

*Totes les activitats es poden programar en format mixt i en format no mixt.

APRENT A SER CÍCLIQUES

Per què les dones som tant canviants?
Com podem cooperar i fluir amb els nostres cicles?
Què tenen en comú l'adolescència i el climateri? I la infància i la maduresa?
És possible gaudir de la regla, el part i la menopausa?



OBJECTIU:

Facilitar els coneixements necessaris per poder experimentar totes les etapes vitals i els cicles de les dones amb benestar i confiança.

XERRADA 2h

TALLER 3 sessions - total 9h

LA REGLA MOLA (SI SAPS COM FUNCIONA)

Quins són els canvis físics que t'avisaran que ja s'apropa la primera regla?
De què està feta la menstruació i en quin òrgan es forma?
Què és el cicle menstrual i com et transforma?

Aquest taller es pot programar per a tres tipus de públic: mainada/adolescents amb les seves famílies, només adolescents o només famílies.

OBJECTIU:

Facilitar els coneixements necessaris per poder experimentar la primera regla, i les següents, amb benestar i confiança.

XERRADA 2h

TALLER 2 sessions - total 6h



L'EDUCACIÓ MENSTRUAL QUE NO VAM REBRE

Per què tenim la regla?

Com ens transforma el cicle menstrual?

És possible gaudir de la fase premenstrual i menstrual?

Què podem fer per a no tenir dolor menstrual?



OBJECTIU:

Facilitar els coneixements necessaris per poder experimentar la regla i el cicle menstrual amb benestar i confiança.

XERRADA 2h

TALLER 2 sessions - total 6h

MENOPAUSA, CLIMATERI I MADURESA

Com podem gaudir i treure-li tot el suc a aquestes etapes vitals?

Com et transforma el climateri?

Quins són els canvis que t'avisaran que ja s'apropa la menopausa?

OBJECTIU:

Facilitar els coneixements necessaris per poder experimentar la menopausa, el climateri i la maduresa amb benestar i confiança.

XERRADA 2h

TALLER 2 sessions - total 6h



Tarifes: Curs 2023-2024

	DURADA	PREU	A PAGAR
XERRADA ONLINE	2h	325 €	276,25€ / Anna Salvia 48,75€ / Hisenda (15% IRPF)
XERRADA PRESENCIAL	2h	355 €	301,75€ / Anna Salvia 53,25€ / Hisenda (15% IRPF)
TALLER 2 SESSIONS	6h 3h / sessió	825 €	701,25€ / Anna Salvia 123,75€ / Hisenda (15% IRPF)
TALLER 3 SESSIONS	9h 3h / sessió 2x1,5h / sessió	1.240 €	1.054€ / Anna Salvia 186€ / Hisenda(15% IRPF)
FORMACIÓ 4 SESSIONS	10h 2,5h / sessió	1.535 €	1.304,75€ / Anna Salvia 230,25€ / Hisenda(15% IRPF)
FORMACIÓ 5 SESSIONS	10h 2h / sessió	1.775 €	1.508,75€ / Anna Salvia 266,25€ / Hisenda(15% IRPF)
FORMACIÓ 4 SESSIONS	20h 5h / sessió	2.125 €	1.806,25€ / Anna Salvia 318,75€ / Hisenda(15% IRPF)

- Disponibilitat:

Matins: dimarts, dimecres i dijous

Tardes: dijous i divendres.

- Si l'hora de finalització de l'activitat supera les 22h es cobrarà un plus de 50€.

- Factura exempta d'IVA segons la legislació vigent art. 20 apartat 1 de la llei d'IVA 37/1992.

- Aquest pressupost inclou la **plataforma Zoom, desplaçaments*, els materials i el disseny del cartell****.

*fins a un màxim d'1,5h des de Sant Privat d'en Bas. Per desplaçaments més llargs cal demanar un pressupost a mida.

**el disseny del cartell es fa sobre una plantilla ja dissenyada. No està inclòs en el pressupost un disseny diferent a la plantilla.

Condicions de contractació

Deures

ANNA SALVIA

- Dur a terme l'activitat.
- Facilitar plantilla pel cartell.
- Programar la sala de Zoom.
- Realitzar la factura.

CONTRACTANT

- Dur a terme les inscripcions, si cal.
- Facilitar la sala.
- Fer difusió.
- Pagar a l'Anna Salvia i a Hisenda.

Forma de pagament

El pagament a l'Anna Salvia es farà per transferència bancària. El pagament a Hisenda cal realitzar-lo presentant el model 111.

A tenir en compte en activitats on NO es paga entrada

Si l'activitat s'anul·la per part de l'ens organitzador cal pagar igualment el cost de l'activitat contractada. Per altra banda, si l'Anna Salvia no pot realitzar l'activitat per qüestions de salut o de causa major ens comprometem a fer l'activitat més endavant, mantenint les condicions econòmiques que s'havien pactat.

A tenir en compte en activitats on SÍ es paga entrada

- Preu de l'entrada

El preu el marqueu vosaltres com a entitat organitzadora. Tots els beneficis que superin el cost de l'activitat són per a la vostra entitat.

- Inscripcions

Vosaltres dueu a terme les inscripcions i cobreu l'entrada. Per tal de fer efectiva la inscripció cal pagar la totalitat del preu de l'entrada de l'activitat, com si fos una entrada de teatre. Si algú ha pagat però finalment no pot venir, no es retornen els diners, però la pot regalar o revendre.

Fem dos preus: un de rebaixat i un de final. El rebaixat s'acaba en una data anterior a l'activitat i ens permet decidir amb temps si sou prou persones per tirar-la endavant. Si en aquesta data no hi ha prou persones inscrites: l'activitat s'anul·la i no cal pagar res.

Si confirmeu que l'activitat tira endavant perquè hi ha prou persones inscrites, se us cobrarà la totalitat del cost de l'activitat programada, encara que s'anul·li per problemes per part del contractant. Per altra banda, si l'Anna Salvia no pot realitzar l'activitat per qüestions de salut o de causa major ens comprometem a fer l'activitat més endavant, mantenint les condicions econòmiques que s'havien pactat.

Condicions de contractació

Si ja saps quina activitat vols programar i tens aprovat el pressupost, emplena el formulari que trobaràs en el següent link:

FORMULARI

Em posaré en contacte amb tu quan faci la programació.

Períodes de programació:

- **Tallers alumnat:** a partir de Setmana Santa em posare en contacte per proposar dates pel següent curs.
- **Xerrades, tallers i formacions:** al setembre em posaré en contacte per proposar dates per aquest curs.

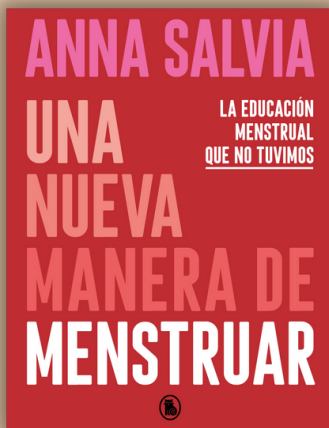
Llibres publicats



Idioma: Castellà i Català.
Dirigit a: Més de 4 anys .



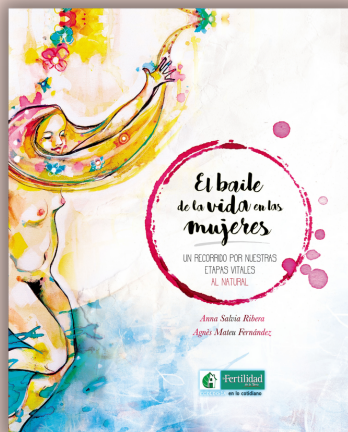
Idioma: Castellà i Català.
Dirigit a: Més de 9 anys i adolescents.



Contingut: Els coneixements i recursos que m'han permès deixar de patir la regla, convertir-la en la meva amiga i fins i tot trobar-la a faltar.

Idioma: Castellà.

Dirigit a: Persones adultes.



Contingut: Un recorregut per les etapes vitals de les dones: infància, adolescència, etapa fèrtil, climateri i maduresa.

Idioma: Castellà.

Dirigit a: Persones adultes i adolescents.



Contingut: Què és el cicle menstrual, com t'afecta i de quina manera aprofitar-ho. Inclou els materials per fer el teu diari del cicle.

Idioma: Castellà.

Dirigit a: Persones adultes i adolescents.

CONTACTE

Programació activitats i pressupostos

info@annasalvia.com

www.annasalvia.com