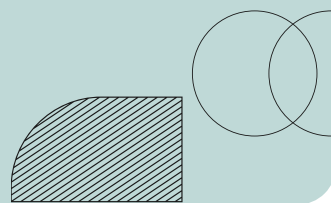


Catàleg de xerrades i tallers

curs acadèmic 2025-26

 **Espai Pont**
Coaching i assessoria acadèmica



Què volem aportar des d'**Espai Pont**?

Sobretot volem aportar claredat i visió a aquells que estan buscant triar o perfilar millor el seu camí acadèmic i professional. A **Espai Pont** la nostra missió és ser el pont que et connecta amb el teu futur. T'ajudem a descobrir qui ets, què vols i com aconseguir-ho, amb eines pràctiques i motivació perquè avancis amb seguretat i confiança.

A continuació, us allistem les xerrades i tallers perquè pugueu incorporar als vostres centres o als vostres espais per afrontar alguns dels reptes en què ens trobem al llarg del curs. En totes les xerrades cal disposar de projector i, en alguns casos, sistema d'àudio. La durada aproximada per a les sessions és de 60 minuts.

Xerrada / taller	Públic
Troba el teu camí: orientació acadèmica i professional	ESO i Batx
Com estudiar millor: tècniques d'estudi i organització	ESO
Aprendre amb ganes: la motivació	ESO, Batx i cicles
Valors i la importància d'anar-hi alineats	ESO, Batx i cicles
Gestionar l'estrès i l'ansietat abans i durant els exàmens	ESO, Batx i cicles
Autoestima: com les creences limitants influeixen en la presa de decisions	ESO, Batx i cicles
Competències per al món laboral: les <i>soft skills</i>	ESO, Batx i cicles
Tallers específics adaptats sobre orientació acadèmica i professional en un àmbit específic	Batx i cicles

Troba el teu camí: orientació acadèmica i professional

Xerrada per presentar les diferents opcions de futur acadèmic i professional, on es presenten les diferents opcions de cicles (de grau mitjà i superior), batxillerats, graus universitaris, així com de professions i sectors emergents, i de factors diversos que cal tenir presents.

Metodologia	Què en treuen? Beneficis:
Presentació visual d'itineraris acadèmics i sortides professionals La societat és canviant: què pot afectar al meu itinerari? Debat obert amb exemples reals i tendències de futur	• Entendre i conèixer millor les opcions acadèmiques i laborals disponibles • Descobrir que no hi ha un sol camí correcte

Com estudiar millor: tècniques d'estudi i organització

Un taller pràctic i entretingut per descobrir maneres senzilles i eficaces d'organitzar-se, concentrar-se i aprofitar millor el temps. Tècniques i propostes aplicables des del primer dia.

Metodologia	Què en treuen? Beneficis:
Breu explicació de tècniques clau Test per identificar tècniques d'estudi que millor encaixen	• Conèixer diverses tècniques d'estudi i identificar quina els encaixa millor • Aprendre a evitar distraccions i a organitzar el temps • Sentir que tenen el control i que poden millorar els resultats

Aprendre amb ganes: la motivació

Una xerrada dinàmica per descobrir què ens mou realment a aprendre i com mantenir les ganes quan l'esforç sembla costa amunt. Treballarem la motivació intrínseca i com connectar l'estudi amb els propis interessos, somnis i objectius.

Metodologia	Què en treuen? Beneficis:
Dinàmica inicial de reflexió personal Breus píndoles teòriques explicades amb exemples quotidians Exercici pràctic adaptat	• Més claredat i energia per enfrontar-se als reptes • Millor autoestima acadèmica • Una visió més positiva de l'estudi

Valors i la importància d'anar-hi alineats

Un taller per entendre què són els valors, com guien les nostres decisions i com poden ser brúixola per estudiar i viure amb coherència.

Metodologia	Què en treuen? Beneficis:
Dinàmica per identificar els valors propis Breus píndoles teòriques explicades amb exemples quotidians	• Conèixer els seus valors personals i com influeixen en la vida • Aprendre a prendre decisions amb més coherència i seguretat

Gestionar l'estrès i l'ansietat abans i durant els exàmens

Els exàmens són un dels moments que més nervis i pressió generen als estudiants. Aquesta xerrada dona eines pràctiques i senzilles per transformar la por i l'ansietat en calma i confiança. Aprendrem què passa al cervell i al cos quan ens posem nerviosos i com podem recuperar el control per rendir millor.

Metodologia	Què en treuen? Beneficis:
Dinàmica inicial per identificar diferents maneres de com ens afecten els nervis Breu explicació sobre l'estrès i l'ansietat en contextos acadèmics Proposta de rutines pre-examen i estratègies per al moment de la prova	● Conèixer què és l'estrès i com funciona al cos quan estan nerviosos ● Descobrir tècniques pràctiques per reduir l'ansietat abans i durant els exàmens ● Més confiança per afrontar proves amb més calma i seguretat ● Eines per aplicar des del primer dia

Autoestima: com les creences limitants influeixen en la presa de decisions

En aquesta xerrada, a més de parlar sobre l'autoestima, identificarem algunes creences limitants, com afecten a les decisions i com les podem desafiar. Compartirem estratègies per a prendre decisions informades i eines d'orientació vocacional.

Metodologia	Què en treuen? Beneficis:
Breus píndoles teòriques explicades amb exemples quotidians Dinàmica d'exploració de creences limitants	● Reforçar l'autoestima per afrontar reptes i prendre decisions amb menys por a equivocar-se. ● Aprendre a identificar aquelles idees que bloquegen i substituir-les per alternatives més realistes i constructives (desmuntar creences limitants)

Competències per al món laboral: les *soft skills*

En aquesta xerrada descobrirem quines són les competències clau que demanen les empreses avui dia (comuncament conegudes com *soft skills*). A través d'exemples i dinàmiques pràctiques, l'alumnat entendreà com aquestes habilitats transversals poden marcar la diferència en el futur professional.

Metodologia	Què en treuen? Beneficis:
Breu explicació de la tendència actual sobre les <i>soft skills</i> Dinàmica inicial per identificar quines <i>soft skills</i> utilitzen ja en el seu dia a dia Exemples reals del món laboral i situacions pràctiques. Possibilitat de debat sobre com potenciar-les	● Conèixer quines competències valora més el mercat laboral actual. ● Aprendre a identificar i posar en valor les pròpies habilitats. ● Conscienciar sobre la importància de les <i>soft skills</i> més enllà dels coneixements tècnics.

Orientació acadèmica i professional en un àmbit específic

En casos de batxillerats concrets o cicles de grau mitjà o superior, es poden adaptar les sessions d'orientació acadèmica i professional per a l'àmbit o estudis específics. A més, es pot afegir alguna píndola sobre valors, motivació o competències al món professional (*soft skills*), segons demanda.

Metodologia	Què en treuen? Beneficis:
Xerrada informativa de les opcions i itineraris acadèmics i professionals, segons àmbit. Breu dinàmica i píndoles segons temàtica escollida (motivació, valors, <i>soft skills</i>...)	● Més coneixement de l'àmbit específic i del ventall d'opcions que l'estudiant té a l'abast. ● Conèixer eines i tècniques segons l'adaptació de la xerrada en relació a valors, motivació, <i>soft skills</i>...

Ens podeu escriure a ***info@espaipont.com*** o al nostre IG ***@espaipont***

www.espaipont.com