

Catàleg 2019-20

Anna Salvia Ribera

Psicòloga en educació i salut sexual



Índex:

1. INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA

1.1. Presentació	4
1.2. Famílies	5
1.3. Alumnat	8
1.4. Professionals i estudiants	10
1.5. Tota la comunitat educativa	12
2. DONES	13
3. INFORMACIÓ PRÀCTICA	17

1. INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA

1.1. Presentació

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 de conducta, la manera en que acompanyem les seves conductes sexuals i les seves preguntes, el que expliquem a l'aula o a casa i el que ometem i totes les nostres reaccions inconscients.

Tanmateix, les famílies i els professionals que treballen amb infants i adolescents no han rebut cap formació que els permeti acompanyar la sexualitat dels més petits i fan el que poden en cada situació, sovint sense tenir clar el tipus d'educació sexual que estan transmeten i sense cap coherència amb la resta d'adults i professionals, i no donen la informació imprescindible perquè aquestes personetes puguin entendre la seva sexualitat i així prendre decisions conscients i responsables en el present i el futur.

L'objectiu de les activitats que trobareu en aquest apartat és el de treballar amb tota la comunitat educativa per tal de que els infants i adolescents de 0-18 anys tinguin la informació i l'acompanyament necessaris per desenvolupar una sexualitat sana i potenciadora.

Totes les activitats tenen perspectiva de gènere i de respecte cap a la diversitat així com una mirada holística que inclou totes les dimensions de l'ésser humà. Les xerrades es basen en una metodologia participativa que parteix de les necessitats expressades pel propi grup per proposar preguntes generadores que facilitin la reflexió i la interiorització dels conceptes a treballar. Els tallers i les formacions inclouen activitats de grup i es duen a terme en grups reduïts.

La intervenció que recomano és el treball amb tota la comunitat educativa, que és la proposta que faig al cinquè apartat. Tanmateix, com que de vegades això no és possible, trobareu les activitats desglossades en famílies, alumnat i professionals.

Finalment, afegir que les activitats es poden adaptar a les necessitats específiques del vostre centre o entitat, ja sigui en el nombre de sessions i la seva durada, en el temari o en la composició del grup. Les propostes estan separades en 0-12 anys i 12-18. Tanmateix, en escoles que treballen amb el segment de 3-16 anys es pot fer una formació que inclogui aquestes edats.

Espero que siguin del vostre interès!

1.2. Famílies

Les següents activitats estan pensades per les famílies i els casos pràctics que es treballaran seran d'aquest àmbit. Tanmateix, també són benvingudes totes les persones que treballen amb mainada.

1. Xerrada/taller "Com acompanyar la sexualitat dels infants"

Objectius

1. Compartir coneixements sobre la sexualitat en l'etapa de 0-12 anys.
2. Revisar i reflexionar sobre el nostre paper com educadors.
3. Proporcionar eines i recursos per acompanyar la sexualitat dels infants.

Format

- Xerrada: 2h. Sense límit de participants més enllà de l'aforament de la sala.
- Taller: el màxim de participants és 20.
 - Opció 1: 3 sessions setmanals de 3h, total 9h.
 - Opció 2: una sola sessió de 7,30h en dissabte.

Pressupost

Tipus d'activitat	Preu
Xerrada 2h	290€
Taller 7,30h	880€
Taller 3 sessions, total 9h	990€

2. Xerrada/taller "Preparant-nos per la sexualitat a l'adolescència"

Dirigida a familiars i educadors/es d'infants de totes les edats, en especial de 6 a 12 anys.

Objectius

1. Compartir coneixements sobre la sexualitat en l'etapa de 8-14 anys. Parlarem sobre els canvis a l'adolescència, la primera regla i ejaculació, el *porno*, la masturbació, les primeres relacions sexoafectives, la prevenció de riscos i sobre tot allò que us preocupi.
2. Revisar i reflexionar sobre el nostre paper com educadors.
3. Proporcionar eines i recursos per acompanyar la sexualitat dels infants i adolescents.

Format

- Xerrada: 2h. Sense límit de participants més enllà de l'aforament de la sala.
- Taller: El màxim de participants és 20.
 - Opció 1: 3 sessions setmanals de 3h, total 9h.
 - Opció 2: una sola sessió de 7,30h en dissabte.

Pressupost

Tipus d'activitat	Preu
Xerrada 2h	290€
Taller 7,30h	880€
Taller 3 sessions, total 9h	990€

3. Xerrada/taller "Com acompanyar la sexualitat dels adolescents"**Objectius**

1. Compartir coneixements sobre la sexualitat en l'etapa de 12-18 anys.
2. Revisar i reflexionar sobre el nostre paper com educadors.
3. Proporcionar eines i recursos per acompanyar la sexualitat dels adolescents.

Format

- Xerrada: 2h. Sense límit de participants més enllà de l'aforament de la sala.
- Taller: El màxim de participants és 20.
 - Opció 1: 3 sessions setmanals de 3h, total 9h.
 - Opció 2: una sola sessió de 7,30h en dissabte.

Pressupost

Tipus d'activitat	Preu
Xerrada 2h	290€
Taller 7,30h	880€
Taller 3 sessions, total 9h	990€

4. Formació "Com acompanyar la sexualitat dels infants"

Objectius

1. Compartir coneixements sobre la sexualitat humana en general i, concretament, la de l'etapa infantil.
2. Revisar i reflexionar sobre el nostre paper com educadors/es.
3. Proporcionar eines i recursos per acompanyar la sexualitat dels infants.

Format

Aquesta formació es pot fer en el format de 4 o 6 sessions quinzenals de 5h, total 20 o 30 hores. El màxim de participants és 20.

1a sessió- La sexualitat es construeix: presentació, creació d'un espai de confiança i respecte, definició de sexualitat, treball sobre la biografia sexual i paradigmes d'educació sexual.

2a sessió- La sexualitat es transforma: les etapes sexuals d'homes i dones durant tota la vida.

3a sessió- La sexualitat es transforma: les etapes sexuals durant la infància.

4a sessió- Conèixer la casa: la fisiologia de l'aparell sexual femení i masculí, fertilitat masculina i femenina, cicle menstrual i cicle reproductiu. Tota la sessió serà pràctica a través de l'elaboració de projectes per grups.

5a sessió- Acompanyar la sexualitat dels infants: objectius de l'educació sexual, prevenció de riscos i recursos. Treball sobre la creació d'ambients de joc que incloguin la sexualitat.

6a sessió- Acompanyar la sexualitat dels infants: acompanyament de l'autoerotisme i l'erotisme compartit i de d'altres situacions. Treball de casos. Tancament del curs.

Pressupost

Tipus d'activitat	Preu
Formació 4 sessions 5h, total 20 (dissabtes)	2.700€
Formació 6 sessions de 5h, total 30h (dissabtes)	3.900€

1.3. Alumnat

1. Taller "Els canvis a l'adolescència" per 5è i 6è

El començament de la pubertat i els canvis que l'acompanyen és un tema que angoixa i preocupa a l'alumnat de 5è i 6è. La falta d'informació i d'acompanyament en aquesta temàtica tan a casa com a l'escola fa que moltes noies estiguin inquietes per l'arribada de la primera menstruació, que la regla i els canvis físics de la pubertat siguin motiu de burla per la resta de companys i que sovint no trobin un espai respectuós i de seguretat on resoldre els seus dubtes i preocupacions.

Els nois no tenen suficient informació i acompanyament sobre les primeres ejaculacions i els canvis en les ereccions i el desig, així que molts d'ells també ho viuen amb angoixa i malestar. Tampoc tenen formació sobre el fet de convertir-se en persones fèrtils i com gestionar aquesta responsabilitat. Per altra banda, solen iniciar el visionat de pornografia en aquesta època i necessiten un espai on parlar-ne obertament i on se'ls pugui ajudar a reflexionar sobre els seus continguts.

Es recomana realitzar els tallers abans de que es treballi el tema de la reproducció humana a l'assignatura de coneixement del medi per tal de que puguin arribar a aquesta classe teòrica amb la serenitat necessària per escoltar i aprendre.

Objectius

Facilitar un espai on l'alumnat de 5è i 6è de primària pugui obtenir informació respecte als canvis que acompanyen l'adolescència, resoldre dubtes i compartir vivències i inquietuds.

Format

Durant les dues primeres sessions es separarà l'alumnat segons el sexe, ja que és una temàtica que a aquesta edat els costa molt treballar en grups mixtes, les noies es tanquen i els nois no mostren les seves pors i dubtes i sovint tenen poc interès i rebug per la regla i el cicle menstrual. No ens n'hem d'estranyar perquè als adults ens passa exactament el mateix.

A l'última sessió s'ajuntaran els grups per tal de compartir el que han après i facilitar un clima de confiança i respecte entre ells. Si per algun motiu el centre no ho veu bé, en podem parlar, valorar la situació i prendre una decisió conjunta.

Es poden agrupar els nois i noies de 5è i 6è o de diferents classes, sempre que no superin les 15 persones. En cas de que hi hagi un curs amb qui sigui difícil treballar amb tants alumnes a la vegada, valorarem dividir el grup i fer sessions de 45 min.

Cada alumne realitzarà tres sessions d'1,30h.

1a sessió: en grups separats segons el sexe. Es treballaran els canvis físics, emocionals, sexuals, en les relacions humanes i en els objectius vitals que acompanyen la pubertat.

2a sessió: en grups separats segons el sexe. Es treballarà el cicle menstrual en el grup de noies i l'ejaculació i els canvis en el desig sexual en el grup de nois.

3a sessió: en grups mixtes (mantenint el format reduït). En aquesta sessió compartirem el que hem après.

Pressupost

Tipus d'activitat	Observacions	Preu
Taller de 3 sessions d'1'30, dos grups, total 9h.	Càlcul per un sol grup classe (màxim 30 alumnes). 3 desplaçaments.	990€

2. Tallers de sexualitat per adolescents

Objectius:

Aquest taller té com a objectiu facilitar un espai on els nois i noies de 12 a 18 anys puguin obtenir informació respecte la sexualitat, resoldre dubtes i compartir vivències i inquietuds. Els continguts s'adapten a cada grup d'edat i a les seves característiques.

Format

Es duran a terme quatre sessions de 2h cadascuna, preferiblement agrupades en 2 dies.

1a sessió: Desig i etapes vitals

En aquesta sessió crearem un espai de confiança i respecte que permeti parlar des de la pròpia vivència sense por. Parlarem del desig i la seva diversitat i sobre les etapes vitals, centrant-nos en l'adolescència.

2a sessió: Aparell sexual

En aquesta sessió es treballarà l'anatomia i la fisiologia de l'aparell sexual femení i masculí. Treballarem tan els òrgans reproductius com els que ens permeten sentir plaer.

3a sessió: Fertilitat, anticonceptius i ITS

En aquesta sessió entendrem en què consisteix la fertilitat masculina i femenina i a partir d'aquí com evitar l'embaràs i les infeccions de transmissió sexual.

4a sessió: Relacions sexo-afectives

Finalment, parlarem de l'enamorament, les relacions de parella, els desenganys, el respecte, la violència de gènere, la comunicació i l'escolta del desig i les necessitats d'un mateix i de l'altre.

Pressupost

Tipus d'activitat	Observacions	Preu
Taller de 4 sessions de 2h, dos grups, total 16h.	Càlcul per un sol grup classe (màxim 30 alumnes). 4 desplaçaments.	1.590€

1.4. Professionals i estudiants

Dirigit a educadors/es, mestres, professors/es, psicopedagogs/es, monitors/es de menjador i facilitadors/es d'extraescolars.

1. Formació "L'acompanyament de la sexualitat dels infants" 0-12a

Objectius

1. Compartir coneixements sobre la sexualitat humana en general i, concretament, la de l'etapa infantil.
2. Revisar i reflexionar sobre el nostre paper com educadors.
3. Proporcionar eines i recursos per acompanyar la sexualitat dels infants, dissenyar projectes i incloure l'educació sexual en el projecte educatiu.

Format

- Xerrada: 2h. Sense límit de participants més enllà de l'aforament de la sala.

- Formació: el màxim de participants és 20.

- Opció 1: 4 sessions setmanals de 2'30h, total 10h.

1a sessió- La sexualitat es construeix: presentació del curs, creació d'un espai de confiança i respecte, definició de sexualitat, treball sobre la biografia sexual i paradigmes d'educació sexual.

2a sessió- La sexualitat es transforma: les 4 dimensions de la sexualitat. Les etapes sexuals d'homes i dones durant tota la vida i, detalladament, durant la infància.

3a sessió- Acompanyar la sexualitat dels infants: objectius de l'educació sexual, prevenció de riscos i treball de casos.

4a sessió- L'educació sexual a l'escola: recursos per crear un ambient de joc, activitats i projectes que incloguin l'educació sexual. L'educació sexual al projecte escola. Comunicació i acompanyament a la comunitat de famílies. Tancament del curs.

- Opció 2: 4 sessions de 5h, total 20h.

1a sessió- La sexualitat es construeix: presentació del curs, creació d'un espai de confiança i respecte, definició de sexualitat, treball sobre la biografia sexual i paradigmes d'educació sexual.

2a sessió- La sexualitat es transforma: les etapes sexuals d'homes i dones durant tota la vida i, detalladament, durant la infància.

3a sessió- Conèixer la casa: la fisiologia de l'aparell sexual femení i masculí (amb les especificitats de cada etapa i incloent les persones intersexuals i trans), fertilitat masculina i

femenina, cicle menstrual i cicle reproductiu. Tota la sessió serà pràctica a través de l'elaboració de projectes per grups.

4a sessió- Acompanyar la sexualitat dels infants: prevenció de riscos, acompanyament de l'autoerotisme i l'erotisme compartit, recursos per crear un ambient de joc que inclogui la sexualitat i fer educació sexual des d'un aprenentatge significatiu, vivencial i emocional. Treball de casos. L'educació sexual en el projecte educatiu. Tancament del curs.

Pressupost

Tipus d'activitat	Preu
Xerrada 2h	290€
Formació de 4 sessions de 2'30h, total 10h	1.290€
Formació de 4 sessions de 5h, total 20	1.790€

2. Formació "L'educació sexual transversal a l'institut " 12-18 anys

Objectius

1. Compartir coneixements sobre la sexualitat humana en general i, concretament, la de l'adolescència i l'etapa fèrtil.
2. Revisar i reflexionar sobre el vostre paper com educadors.
3. Proporcionar eines i recursos per dur a terme educació sexual a l'institut, així com dissenyar projectes i un pla tutorial sobre aquest tema.

Format

- Xerrada: 2h. Sense límit de participants més enllà de l'aforament de la sala.

- Taller: el màxim de participants és 20.

- Opció 1: 3 sessions setmanals de 3h, total 9h. En aquest format no es durà a terme la "2a sessió" i es treballarà amb menys profunditat i de forma menys participativa.

- Opció 2: 4 sessions de 5h, total 20h.

1a sessió- La sexualitat es construeix i es transforma: presentació del curs, creació d'un espai de confiança i respecte, definició de sexualitat, treball sobre la biografia sexual, paradigmes d'educació sexual, objectius de l'educació sexual.

Les etapes sexuals d'homes i dones durant tota la vida. Treballarem amb més profunditat l'adolescència i l'etapa fèrtil.

2a sessió- Conèixer la casa: la fisiologia de l'aparell sexual femení i masculí (amb les especificitats de cada etapa i incloent les persones intersexuals i trans), fertilitat masculina i femenina, cicle menstrual i cicle reproductiu. Tota la sessió serà pràctica a través de l'elaboració de projectes per grups.

3a sessió- Relacions sexoafectives, la pornografia, la diversitat i la prevenció de riscos: les relacions sexoafectives que tenen els i les adolescents, així com la seva relació amb la pornografia. La diversitat tan en el gènere, com en el desig sexual, com en la cultura (en l'àmbit de la sexualitat). Prevenció de riscos.

4a sessió- L'educació sexual a l'institut: recursos per fer educació sexual des d'un aprenentatge significatiu, vivencial i emocional. Treball sobre propostes dels i les participants. Tancament del curs.

Pressupost

Tipus activitat	Preu
Xerrada 2h	290€
Formació de 4 sessions de 2'30h, total 10h	1.290€
Formació de 4 sessions de 5h, total 20	1.790€

1.5. Tota la comunitat educativa

La següent proposta inclou un treball amb els tres actors de la comunitat educativa, de manera que els resultats són molt més efectius que si només es treballa amb una de les parts.

Llar d'infants 0-3 anys i escoles de 2-6 anys

En aquest cas no treballo amb la mainada perquè a aquestes edats l'educació sexual es dur a terme a través de l'acompanyament de les vivències del dia a dia i es necessita tenir un bon vincle que és impossible d'establir en poques sessions.

1. Xerrada o taller famílies "Com acompanyar la sexualitat dels infants".
2. Formació professionals "L'acompanyament de la sexualitat dels infants".

Escola: 3-12 anys

1. Tallers amb alumnes de 5è i 6è "Els canvis a l'adolescència".
2. Xerrada o taller famílies "Preparant-nos per la sexualitat en l'adolescència" oberta a famílies de tots els cursos però que inclou explicacions específiques dels tallers que es realitzaran amb els alumnes.
3. Formació professionals "L'acompanyament de la sexualitat dels infants".

Institut: 12-18 anys

1. Tallers amb l'alumnat.
2. Xerrada o taller famílies "Com acompanyar la sexualitat dels adolescents" oberta a famílies de tots els cursos però que inclou explicacions específiques dels tallers que es realitzaran amb l'alumnat.
3. Formació professionals "L'educació sexual transversal a l'institut".

2. DONES

Xerrada/taller "Aprenent a ser cíclics"

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 dur a creure'ns malaltes, histèriques, nimfòmanes, frígides, bipolars, rares.

En aquest xerrada/taller compartirem vivències i coneixements sobre com canviem al llarg de la vida perquè puguis comprendre el que et passa, experimentar una nova sensació de control sobre el propi cos i emocions, acceptar-te tal com ets i gaudir de tot el teu potencial.

Objectius

- Facilitar informació sobre fisiologia i anatomia de l'aparell sexual femení i masculí.
- Compartir coneixements sobre les etapes vitals de les dones, entrant en profunditat en l'etapa fèrtil, el cicle menstrual i el cicle reproductiu, la menopausa i la maduresa.
- Compartir coneixements sobre la fertilitat i recursos per evitar l'embaràs.
- Obrir un espai on es pugui compartir vivències i inquietuds i resoldre dubtes sobre la sexualitat.

Format

- Xerrada de 2h. El límit de participants depèn de l'aforament de la sala.
- Taller:
 - Opció 1: un sol taller de 7,30h en el que ens centrarem en l'etapa fèrtil.
 - Opció 2: 4 sessions setmanals de 3 hores, total 12h.
- Curs: 4 sessions quinzenals de 7,30h, total 30h.

Continguts taller opció 2 i formació:

- 1a sessió: obertura, etapes vitals, aparell sexual masculí i femení.
- 2a sessió: cicle menstrual.
- 3a sessió: cicle reproductiu.
- 4a sessió: menopausa i maduresa, tancament.

Pressupost

Tipus d'activitat	Preu
Xerrada 2h	290€
Taller 7,30h	880€
Taller 3 sessions de 3h, total 9h	990€
Curs de 4 sessions de 7'30h, 30h	3.420€

Taller "La regla és més que una compresa!" per mares i filles

Aquest taller va dirigit a mares i filles que estan a prop de la seva primera regla o d'altres dones que tinguin un vincle especial amb les noies: tietes, àvies, germanes grans, amigues de la família.

Obre un espai de trobada on compartirem coneixements, experiències i dubtes sobre l'etapa que estan començant les filles i parlarem dels canvis que acompanyen la pubertat i del cicle menstrual des d'un punt de vista positiu i conscient.

Treballarem a partir d'activitats que facin participar per separat i conjuntament les dues generacions de dones i que permetin obrir un canal de comunicació entre elles per poder parlar d'aquest tema en el seu dia a dia.

Format

El nombre màxim de participants és 20, 10 adultes i 10 nenes.

El taller per mares i filles es fa en dues sessions setmanals de 2h (total 4h), fet que permet que en la primera agafin confiança i en la segona puguem anar més enllà, compartint dubtes i reflexions que sorgeixin els dies següents.

Pressupost

Tipus d'activitat	Preu
Taller de 2 sessions de 2h, total 4h	580€

Xerrada/taller "La regla és més que una compresa!" per dones

Aquest taller o xerrada va dirigit a mares o d'altres dones que vulguin acompanyar les nenes en el pas de la infància a l'etapa fèrtil per a que puguin entrar a la nova etapa amb il·lusió, consciència i seguretat.

Posarem en valor el nostre rellevant rol com a educadores sexuals de les nenes, facilitarem tota la informació sobre la sexualitat femenina i masculina que cal que les noies sàpiguen a partir de que tenen la menstruació i compartirem les nostres pròpies vivències de la primera regla a la vegada que aprenem a acompanyar-la, conscients del gran pas vital que suposa.

Format

- Xerrada de 2h. El límit de participants depèn de l'aforament de la sala.

- Taller: màxim 20 participants.

Opció 1: tres sessions setmanals de 3h.

Opció 2: una sola sessió de 7'30h.

Pressupost

Tipus d'activitat	Preu
Xerrada 2h	290€
Taller 7,30h	880€
Taller 3 sessions, total 9h	990€

Xerrada/taller "Menopausa i maduresa: la dona sàvia"

Taller especialment recomanat a dones a partir de trenta anys.

Imagina una dona de trenta anys que intentés mantenir a tota costa la manera de viure i el cos d'una de vuit. Això és el que ens passa a partir de la menopausa: gastem molta energia en intentar mantenir-nos en una etapa vital que ja hem superat enlloc de gaudir i aprofitar els regals que ens aporta la nova etapa: la maduresa.

En aquest taller compartirem coneixements i vivències, entendrem quines són les característiques de la menopausa i la maduresa i facilitarem recursos per reduir el malestar que pot acompanyar la menopausa.

Format

- Xerrada de 2h. El límit de participants depèn de l'aforament de la sala.
- Taller: màxim 20 participants.

Opció 1: dues sessions setmanals de 3h.

Opció 2: una sola sessió de 5h.

Pressupost

Tipus d'activitat	Preu
Xerrada 2h	290€
Taller 2 sessions de 3h	690€
Taller 5h	650€

Xerrada "Les etapes vitals de les dones i la seva medicalització"

En aquesta xerrada desmuntarem la idea occidental de que les dones hauríem d'estar sempre iguals, sense que els constants canvis vitals com el cicle menstrual, el cicle reproductiu o la menopausa ens alterin. Aquesta visió androcèntrica es troba en les bases de la medicina, la psicologia, la pedagogia i de tot el coneixement hegemònic, de manera que afecta tots els àmbits de la vida.

Parlarem de la nostra naturalesa canviant i de com s'estan medicalitzant les etapes i processos que ens allunyen del model masculí. Un espai on compartir coneixements i vivències per tal de poder prendre decisions realment informades i conscients sobre la nostra sexualitat i la nostra salut.

Pressupost

Tipus d'activitat	Preu
Xerrada 2h	290€

3. INFORMACIÓ PRÀCTICA

Contacte

info@viajealciclo menstrual.com

607 675152

viajealciclo menstrual.com

Disponibilitat

Dimarts, dijous i divendres: activitats de màxim 5h.

Dissabtes: activitats de 5 i 7'30h.

Pressupost

Aquest pressupost inclou l'IRPF, desplaçaments*, els materials i el disseny del cartell**.

*fins a un màxim d'1,30h des d'Els Hostalets d'en Bas. Per desplaçaments més llargs cal demanar un pressupost a mida.

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

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.

Condicions d'organització

Deures

Anna Salvia	Contractant
<ul style="list-style-type: none"> - Dur a terme l'activitat. - fer el cartell a partir de la plantilla. - Fer difusió, si així ho voleu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dur a terme les inscripcions. - Facilitar la sala. - Fer difusió. - Realitzar el pagament dels meus honoraris.

Forma de pagament

El pagament es farà en efectiu o per transferència bancària un cop s'hagi realitzat l'activitat. No s'accepten talons.

Difusió

Heu de comptar que l'activitat s'omplirà majoritàriament amb els vostres contactes. La meua difusió tan sols pot aportar algunes persones extra i en algunes zones en les que no he treballat o més apartades pot ser que no vingui ningú per part meua.

Per aquesta raó és vital que dediqueu temps i energia a la difusió, sinó no sortirà i tan vosaltres com jo mateixa haurem perdut molt de temps per res. Penseu que les xarxes socials van molt bé però que la millor manera d'omplir una activitat és amb el boca orella amb coneguts i cara a cara.

1. En activitats on els participants no paguen entrada

Si l'activitat s'anul·la jo cobro igualment els meus honoraris. Si no puc realitzar l'activitat per qüestions de salut em comprometo a fer l'activitat més endavant mantenint les condicions econòmiques que s'havien pactat.

2. En activitats on els participants paguen entrada

Preu de l'entrada

El preu el marqueu vosaltres. Tots els beneficis que superin els meus honoraris són per l'entitat o la persona organitzadora.

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 una entrada de teatre. Si has comprat l'entrada però no pots venir no es retornen els diners però la pots regalar o vendre.

Fem dos preus: un rebaixat i un final. El rebaixat s'acaba en una data anterior a l'activitat i ens permet decidir amb temps si som prou per tirar l'activitat endavant (per exemple, una setmana abans). Si en aquesta data es decideix que l'activitat s'anul·la no se'm paga res. Si es decideix que tira endavant, cobraré la totalitat dels meus honoraris encara que sorgeixin problemes per part vostra o de les persones que s'han inscrit. En funció del tipus d'activitat i el tipus d'entitat que ho organitza es posarà una data o una altra.

Pagament

Un cop confirmeu que l'activitat tira endavant perquè hi ha prou persones inscrites, jo cobraré la totalitat dels meus honoraris encara que s'anul·li. Si no puc realitzar l'activitat per qüestions de salut em comprometo a fer l'activitat més endavant mantenint les condicions econòmiques que s'havien pactat.