



Formacións para a xestión
positiva da convivencia

2025-2026

01.

ORIXE DO PROXECTO



02.

OBXECTIVO



03.

EQUIPO DOCENTE



04.

OFERTA FORMATIVA



05.

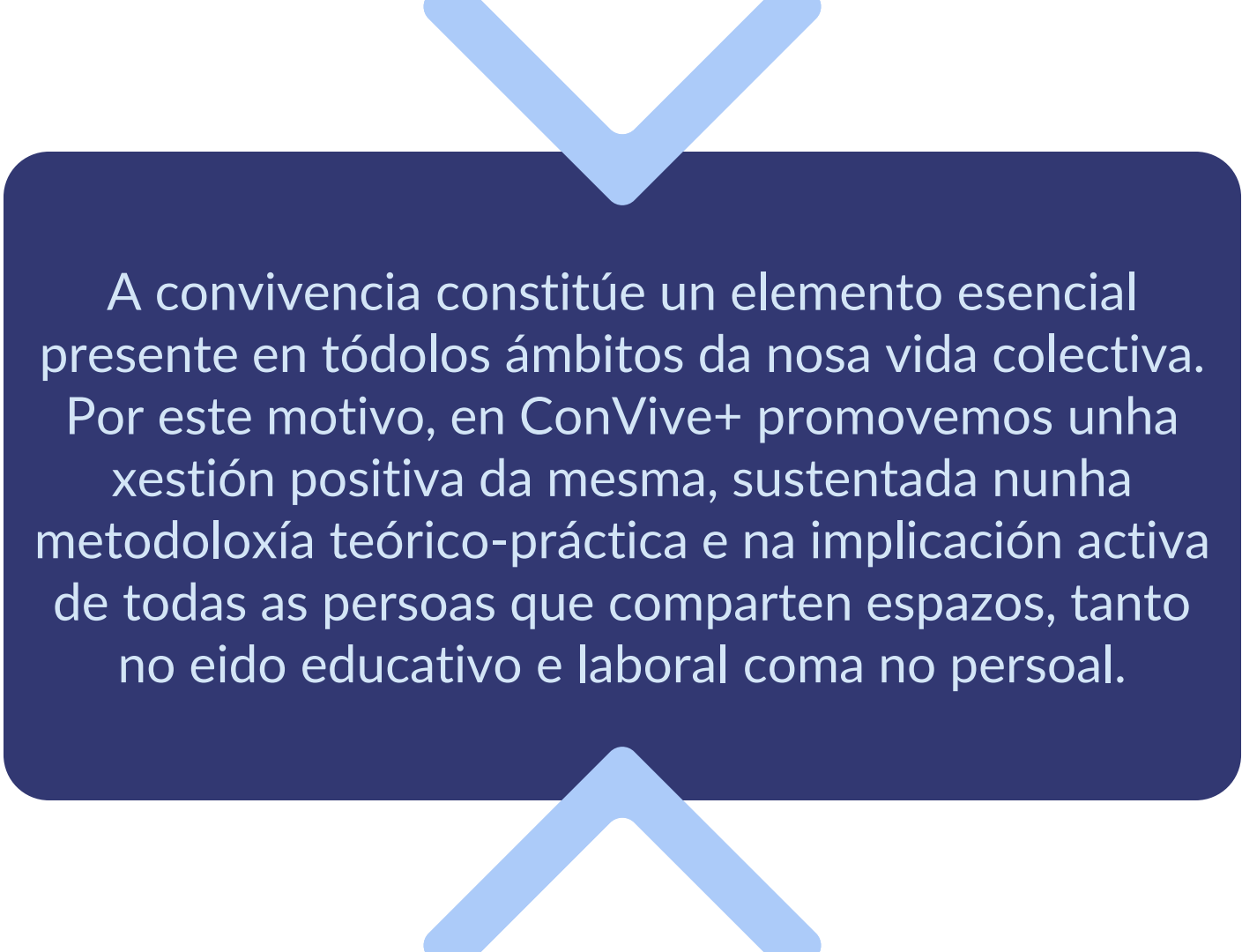
CENTROS E VALORACIÓNS



06.

CONTACTO





A convivencia constitúe un elemento esencial presente en tódolos ámbitos da nosa vida colectiva. Por este motivo, en ConVive+ promovemos unha xestión positiva da mesma, sustentada nunha metodoloxía teórico-práctica e na implicación activa de todas as persoas que comparten espazos, tanto no eido educativo e laboral coma no persoal.

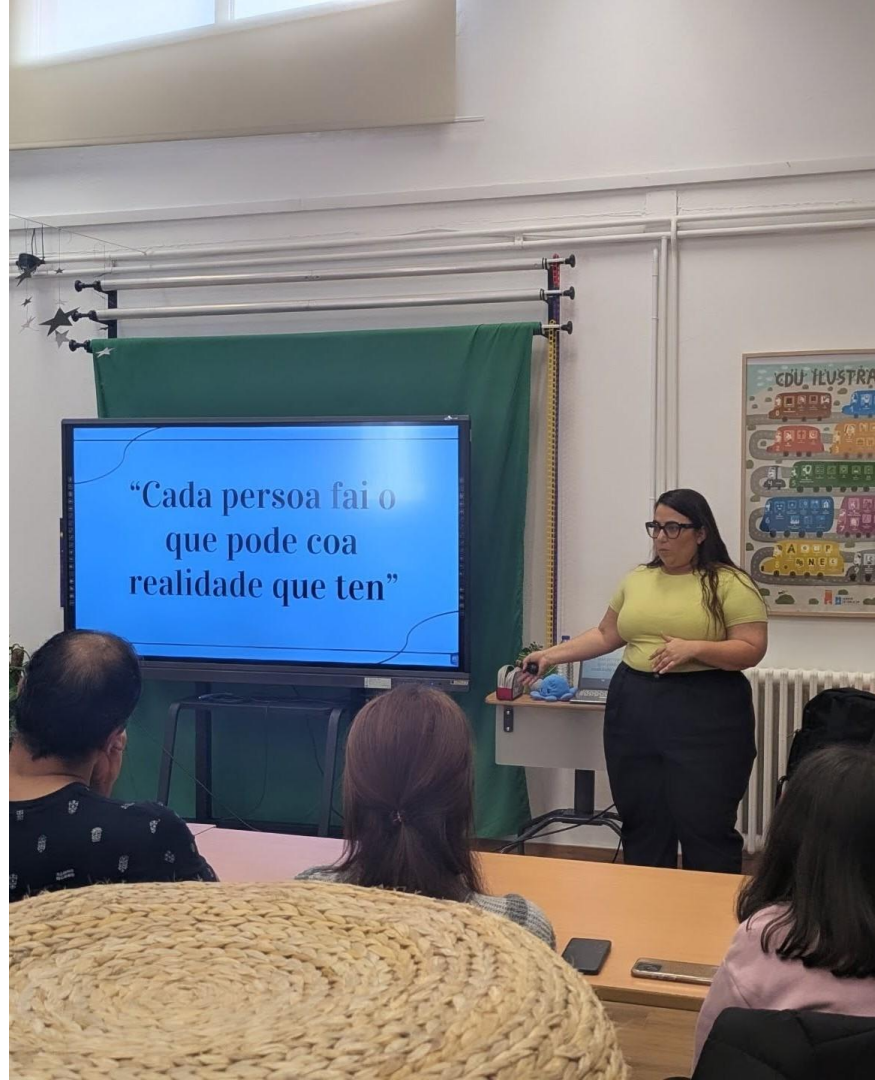
The background features several large, stylized geometric shapes in dark blue and light blue. These shapes are composed of triangles and chevrons, some pointing towards the center and others pointing outwards, creating a dynamic, abstract pattern.

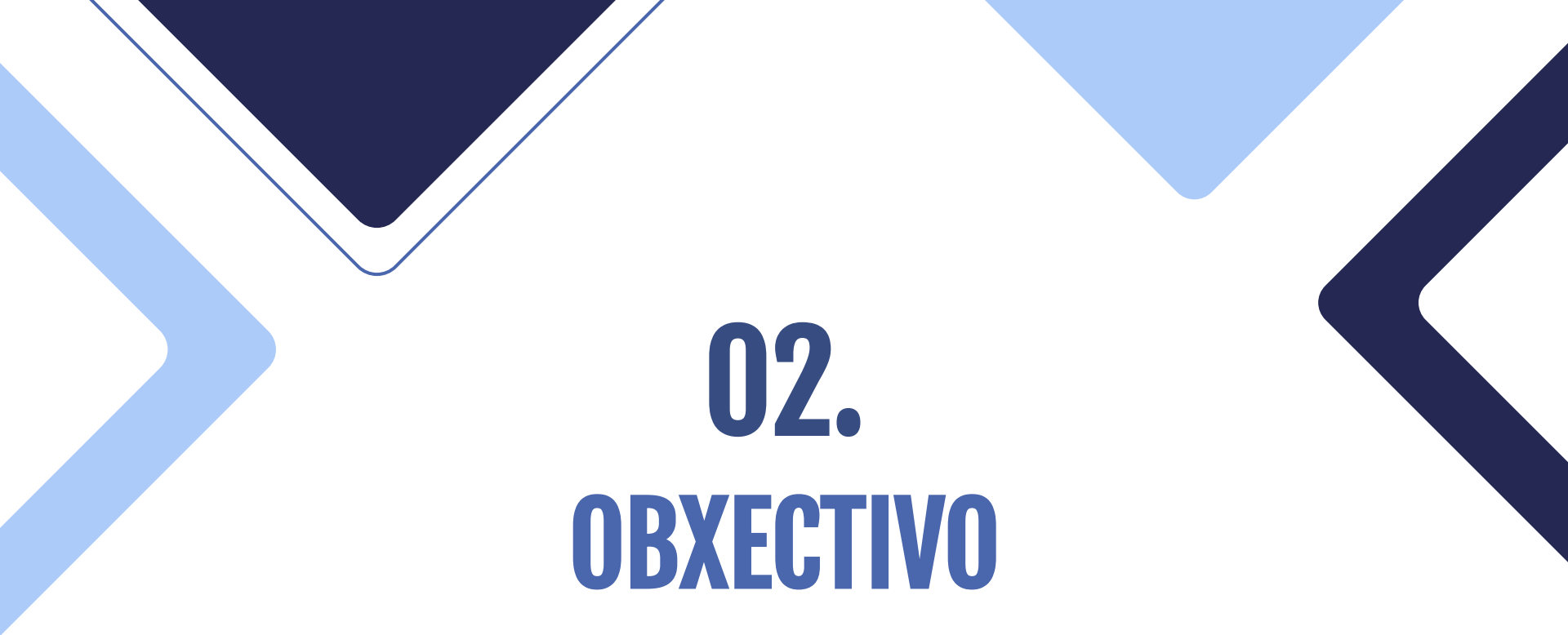
01.

ORIXE DO PROXECTO

ORIXE DO PROXECTO

Este proxecto nace da posta en común dos coñecementos dun xurista e dunha psicóloga que, grazas á súa formación como especialistas en mediación, atopan un interese compartido na xestión positiva da convivencia. Esta inquedaanza da lugar á ConVive+, unha proposta de formación para centros educativos, concellos e organizacións, que ten o obxectivo de formar ás persoas nas ferramentas que precisan para acadar unha xestión axeitada da súa convivencia.





02. OBXECTIVO

Dotar á poboación destinataria das ferramentas necesarias para que acaden unha autoxestión positiva da súa convivencia e afronten con éxito as situacións da vida cotiá.

The background features several large, stylized geometric shapes in dark blue and light blue. These shapes are composed of parallel lines forming chevron-like patterns pointing towards the center. The text is centered in the white space between these shapes.

03.

EQUIPO DOCENTE



JENIFFER HERBÓN

- Grao en **Psicoloxía** | USC | 2010 – 2014
- Mestrado en Psicoloxía do Traballo e Organizacións, **Psicoloxía Xurídico-Forense** e da Intervención Social | USC | 2014 – 2015
- Curso de Especialista en **Mediación** | 225h | Uvigo | 2014 – 2015
- Curso **Prácticas Restaurativas** | 20h | *Escuela de Mediación y Resolución de Conflictos* | 2025
- Cursos en **Igualdade de oportunidades**:
 - Aplicación práctica nos servizos sociais | 65h | EVI | 2021
 - Sensibilización en igualdade de oportunidades | 30h | EVI | 2021
 - Educación para a igualdade | *INTEF – Educalguals* | 2024
- Curso en **Asertividade**: aspecto clave na comunicación interpersoal | 15h | UNED | 2021
- Curso de **Prevención** e intervención de **condutas de risco** en **adolescentes** | 15h | UNED | 2023
- Curso de **Ciberbullying** | 50h | ADAMS | 2023
- Curso de **Intervención Social** na **Enfermidade Mental** | 80h | ADAMS | 2023

PAOLA HERBÓN

- Grao en **Psicoloxía** | USC | 2014 – 2018
- Mestrado en **Intervención Psicolóxica en Ámbitos Sociais** | UV | 2019 – 2021
- Cursos en **Igualdade de oportunidades**:
 - Sensibilización en igualdade de oportunidades | 30h | EVI | 2021
 - Perspectiva de xénero. Igualdade e desenvolvemento persoal 21 | ILUNION CAPITAL HUMANO | 2023
 - Formación e sensibilización para a prevención e erradicación da violencia contra as mulleres | 20h | UNION PROFESIONAL | 2024
 - Prevención e actuación ante o acoso, a discriminación e as violencias contra as mulleres no entorno laboral e profesional | 20h | UNION PROFESIONAL | 2024
- Curso en **Prevención do suicidio** | 10h | SERGAS | 2024



The background features several large, stylized geometric shapes. In the top left, there is a dark blue triangle pointing downwards. To its right, a light blue triangle points downwards. On the left side, a light blue chevron points to the right. On the right side, a dark blue chevron points to the left.

04.

OFERTA FORMATIVA



1. Xestión positiva do conflito

- 1.1. Convivencia e conflito
- 1.2. Comunicación asertiva
- 1.3. Empatía e escoita activa



2. Creación de equipos

- 2.1. Equipos de axuda entre iguais
- 2.2. Equipos de mediación entre iguais



3. Formacións transversais á convivencia positiva

- 3.1. Intelixencia emocional
- 3.2. Prevención do ciber(acoso) escolar
- 3.3. Igualdade de oportunidades
- 3.4. Diversidade afectivo-sexual e identidade de xénero
- 3.5. Educación dixital



4. Escola de familias

- 4.1. Disciplina positiva
- 4.2. Regulación emocional e saúde mental
- 4.3. Resolución de conflitos
- 4.5. Autoestima e imaxe corporal na infancia e adolescencia
- 4.6. Educación dixital
- 4.7. Comunicación na familia



5. Prácticas restaurativas

- 5.1. Adquisición e emprego de prácticas restaurativas

1. XESTIÓN POSITIVA DO CONFLITO

Obxectivo e descripción

Dotar ás persoas destinatarias das ferramentas necesarias para **auto-xestionar os conflitos** da vida cotiá mellorando as súas relacións interpersoais e a súa autoestima.

Traballamos en mudar a visión negativa do conflito, entendéndoo como unha **oportunidade** de **aprendizaxe** e mellora das relacións.

Metodoloxía

Formación presencial de carácter **activo-participativo**. A través da **simulación de casos reais** poñemos en práctica os contidos aprendidos no apartado teórico.

Destinatarios/as

- Alumnado de Educación Primaria, ESO, Bacharelato e FP
- Profesorado
- Familias

Prezo

- 65€/hora

Temporalización

- A determinar co centro

POSIBLES FORMACIÓNS

1.1. Convivencia e conflito

1.2. Comunicación asertiva

1.3 Empatía e escoita activa

2. CREACIÓN DE EQUIPOS

2.1. EQUIPOS DE AXUDA ENTRE IGUAIS

Obxectivo e descrición

Os equipos de axuda entre iguais actúan como **axentes de convivencia** nas aulas, apoiando as compañeiras e compañeiros na **prevención, detección e solución** de conflitos durante o curso escolar, sempre amparados polo equipo docente.

O noso obxectivo é formar ao alumnado seleccionado nas **ferramentas e funcións** que levarán a cabo no rol a desenvolver.

De ser necesario, tamén damos apoio na selección, posta en marcha e avaliación dos equipos.

Metodoloxía

Formación presencial de carácter **activo-participativo**. A través da simulación de casos reais poñemos en práctica os contidos aprendidos no apartado teórico.

Destinatarios/as	Prezo	Temporalización
- Alumnado de Educación Primaria, ESO, Bacharelato e FP - Presentación informativa a profesorado e familias	65€/hora	10 horas

2. CREACIÓN DE EQUIPOS

2.2. EQUIPOS DE MEDIACIÓN ENTRE IGUAIS

Obxectivo e descrición

Os equipos de mediación entre iguais traballan na **resolución de conflitos** empregando o **diálogo** como principal ferramenta e seguindo os principios básicos da mediación: **confidencialidade, voluntariedade, neutralidade, imparcialidade e igualdade**.

O noso obxectivo é formar ás persoas seleccionadas nas **ferramentas e técnicas da mediación** que porán en práctica na execución das súas funcións.

De ser necesario, tamén damos apoio na selección, posta en marcha e avaliación dos equipos.

Metodoloxía

Formación presencial de carácter **activo-participativo**. A través da simulación de casos reais poñemos en práctica os contidos aprendidos no apartado teórico.

Destinatarios/as

- Alumnado de Educación Primaria do terceiro ciclo, ESO, Bacharelato e FP
- Presentación informativa a profesorado e familias

Prezo

- 65€/hora

Temporalización

- 10 horas

3. FORMACIÓNS TRANVERSAIS Á CONVIVENCIA POSITIVA

3.1. INTELIXENCIA EMOCIONAL

Obxectivo e descrición

A intelixencia emocional é a capacidade para **percibir**, **valorar** e **expresar emocións** con exactitude, para **acceder** ou xerar sentimentos, para **comprender** e **regular** as emocións promovendo un crecemento emocional e intelectual.

Vivimos nunha época de constantes **cambios** xerando un ambiente de gran **incerteza**. Isto obríganos a desenvolver novas habilidades para **adaptarnos** mellor a estes cambios e conseguir resultados óptimos.

Polo tanto, pretendemos adestrar ás persoas destinatarias na aprendizaxe da **auto-conciencia**, a **autorregulación** emocional, a **auto-motivación**, a **empatía**, a **escoita activa** e a **comunicación** asertiva.

Metodoloxía

Formación presencial de carácter **activo-participativo**. A través de **dinámicas** e xogos fomentamos a reflexión e adquirimos ferramentas para por en práctica o aprendido.

Destinatarios/as

- Alumnado de Educación Primaria, ESO, Bacharelato e FP
- Profesorado
- Familias

Prezo

- 65€/hora

Temporalización

- A determinar co centro

3. FORMACIÓNS TRANVERSAIS Á CONVIVENCIA POSITIVA

3.2. PREVENCIÓN DO (CIBER)ACOSO ESCOLAR

Obxectivo e descrición

O (ciber)acoso escolar ocorre cando unha persoa ou un grupo, rexeita, illa, búrtese, ridiculiza, ameaza, chantaxea ou pega a outra persoa de **xeito repetido** e coa **intención** de facer dano. Trátase dunha problemática que hoxe en día está presente en tódolos centros educativos, tendo consecuencias de diversa gravidade para as vítimas.

O noso obxectivo é **sensibilizar** e formar ás persoas que forman parte do sistema educativo na **prevención** e **detección** da violencia entre iguais, tendo en conta o papel que ten cada parte e sobre todo, a importancia dos espectadores/as.

Metodoloxía

Formación presencial de carácter **activo-participativo**. A través de dinámicas e xogos fomentamos a reflexión e o debate.

Destinatarios/as

- Alumnado de Educación Primaria, ESO, Bacharelato e FP
- Profesorado
- Familias

Prezo

- 65€/hora

Temporalización

- A determinar co centro

3. FORMACIÓNS TRANVERSAIS Á CONVIVENCIA POSITIVA

3.3. IGUALDADE DE OPORTUNIDADES

Obxectivo e descrición

Segundo o currículo educativo da Xunta de Galicia (Orde do 13 de xullo de 2016) a **igualdade de dereitos e oportunidades** entre as mulleres e os homes, así como a **perspectiva de xénero**, deben integrarse en todas as etapas do sistema educativo coa finalidade de promover os valores necesarios para o exercicio dunha cidadanía democrática e para construír unha sociedade máis xusta e igualitaria. Seguindo o establecido pola Xunta, pretendemos dotar ás persoas destinatarias do pensamento crítico necesario para escapar aos roles e **estereotipos** de xénero e apreciar a **diversidade** de cada persoa, facéndoa conscientes da situación social actual e da importancia da loita feminista.

Metodoloxía

Formación presencial de carácter **activo-participativo**. A través de dinámicas e xogos fomentamos a reflexión e o debate.

Destinatarios/as

- Alumnado de Educación Primaria, ESO, Bacharelato e FP
- Profesorado
- Familias

Prezo

- 65€/hora

Temporalización

- A determinar co centro

3. FORMACIÓNS TRANVERSAIS Á CONVIVENCIA POSITIVA

3.4. DIVERSIDADE AFECTIVO-SEXUAL E IDENTIDADE DE XÉNERO

Obxectivo e descrición

A diversidade **afectiva**, **sexual** e de **xénero** refírese ás diferentes formas de **expresar** de maneira libre o desexo, a afectividade, as prácticas eróticas ou amorosas, así como a expresión ou identidade de xénero que temos os seres humanos.

Por isto, o noso obxectivo é **sensibilizar** na diversidade e traballar e mudar os **estereotipos** e **discriminacións** sufridas polo colectivo **LGBTIQ+**.

Metodoloxía

Formación presencial de carácter **activo-participativo**. A través de dinámicas e xogos fomentamos a reflexión e o debate.

Destinatarios/as	Prezo	Temporalización
• Alumnado de Educación Primaria, ESO, Bacharelato e FP • Profesorado • Familias	• 65€/hora	• A determinar co centro

3. FORMACIÓNS TRANVERSAIS Á CONVIVENCIA POSITIVA

3.5. EDUCACIÓN DIXITAL

Obxectivo e descrición

Internet pode ser unha **potente ferramenta de aprendizaxe** e comunicación, **pero tamén pode supoñer un risco se facemos un uso inadecuado**, especialmente no que á infancia e á adolescencia se refire. Por iso, temos como obxectivos: **concienciar** acerca do uso responsable das tecnoloxías, **reflexionar** sobre as oportunidades que ofertan, **analizar e debater** acerca dos riscos da ausencia de control parental e trasladar ás familias **pautas e consellos prácticos para promover o acompañamento** no seu uso dende o nacemento ata a idade adulta dos seus fillos e fillas.

Metodoloxía

Formación presencial de carácter **activo-participativo**. Eliximos varias noticias de interese actual e debatemos e reflexionamos sobre as mesmas.

Destinatarios/as

- Alumnado Educación Primaria, ESO, Bacharelato e FP
- Profesorado
- Familias

Prezo

- 65€/hora

Temporalización

- A determinar co centro

4. ESCOLA DE FAMILIAS

Obxectivo e descripción

Creación de **espazos** onde as familias poidan **compartir as súas inquedanzas** e desenvolver, acompañadas de profesionais, unha **parentalidade positiva** a través da **orientación, información, formación, asesoramento e aprendizaxe de pautas educativas e habilidades de comunicación** que favorezan un **entorno seguro** para o desenvolvemento dos/as menores.

Metodoloxía

Formación presencial de carácter **activo-participativo**.

Destinatarios/as

- Profesorado
- Familias

Prezo

- 65€/hora

Temporalización

- A determinar co centro

POSIBLES FORMACIÓNS

4.1. Disciplina positiva

4.2. Regulación emocional e saúde mental

4.3. Resolución de conflitos

4.4. Autoestima e imaxe corporal na infancia e adolescencia

4.6. Educación dixital

4.7. Comunicación na familia ➡ sesións conxuntas familias e menores

5. PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

Obxectivo e descrición

As prácticas restaurativas constitúen un abanico de **ferramentas** que permiten **previr, detectar, xestionar e resolver as situacións de conflito** que poidan xurdir en distintos ámbitos (familiar, educativo, social, laboral, xudicial e comunitario). Por ende, estas poden ser empregadas por calquera **grupo de persoas** que queiran **mellorar as súas relacións persoais, xestionar de forma dialogada e participativa os seus conflitos e crear un clima favorable na convivencia**.

Por iso, ademais de empregar este recurso de forma transversal co alumnado, ofértase a formación de prácticas restaurativas ao profesorado co obxectivo de **instruír na adquisición e emprego destas ferramentas**.

Metodoloxía

Formación presencial de carácter **activo-participativo**. Eliximos varias temáticas de interese e debatemos empregando a ferramenta dos **círculos de diálogo**.

Destinatarios/as

- Profesorado

Prezo

- 65€/hora

Temporalización

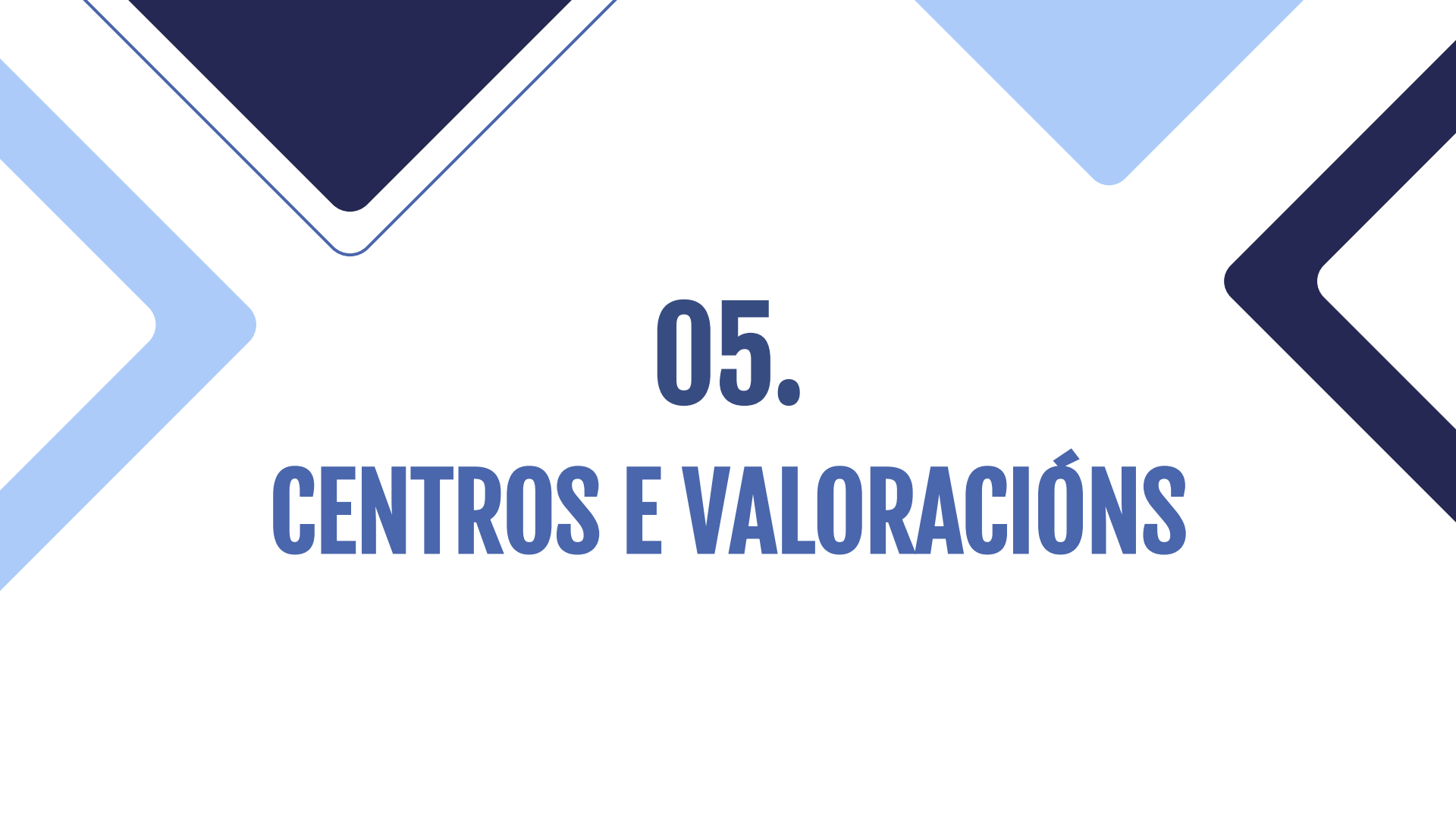
- A determinar co centro



FORMACIÓN A MEDIDA

En Convive+ sabemos que non todas as persoas temos as mesmas necesidades, por iso a nosa metodoloxía baséase na flexibilidade e adaptación á situación actual de cada centro, buscando a formación que máis se axuste e que máis beneficios lle poida aportar.

Así pois, se credes que o que buscades non encaixa en ningún dos apartados anteriores, non dubidedes en contarnos á vosa realidade e estudaremos o caso para ofrecervos, de ser posible, unha proposta adaptada.

The background features several large, stylized geometric shapes in dark blue and light blue. These shapes are composed of parallel lines and angles, creating a modern, architectural feel. They are positioned around the central text, with some pointing towards the center and others pointing outwards.

05.

CENTROS E VALORACIONES

+ 15.000 alumnas e alumnos

con idades comprendidas entre os 6 e os 65 anos

+ 75 centros educativos

en Pontevedra, Ourense e A Coruña



Centros Públicos Integrados

CPI Arquitecto Palacios – *Nigrán*

CPI Aurelio Marcelino Rey García – *Cuntis*

CPI de Mondariz – *Mondariz*

CPI de Progreso – *Catoira*

CPI de Xanceda – *Xanceda*

CPI do Toural – *Vilaboa*

CPI Fonte Díaz – *Touro*

CPI Plurilingüe Alfonso VII – *Caldas de Reis*

CPI Plurilingüe de Vedra

CPI Viaño Pequeno - *Trazo*

Outros

ANPA do Milladoiro

ANPA Escola de Nebra – *Porto do Son*

CAFI – *Santiago de Compostela*

CFR de Pontevedra – *Pontevedra*

CFR de Vigo – *Vigo*

CRA de Caldas de Reis

EEI de Aralde-Sobrán – *Vilagarcía de Arousa*

EOI de Vilagarcía de Arousa

Escolas Unitarias de Moraña - *Moraña*

Centros Concertados

CPR Sagrada Familia –
Vilagarcía de Arousa

Centros de Educación Infantil e Primaria

CEIP A Canicouva – *Vigo*

CEIP Amor Ruibal – *Barro*

CEIP Arealonga – *Vilagarcía de Arousa*

CEIP de Chans-Bembrive – *Vigo*

CEIP de Corvillón – *Cambados*

CEIP Feliciano Barrera – *Ponteareas*

CEIP Heroínas de Sálvora – *Ribeira*

CEIP López Ferreiro – *SDC*

CEIP Manuel Vidal Portela – *Pontevedra*

CEIP Manuel Villar Paramá – *A Estrada*

CEIP Mestres Goldar – *Vigo*

CEIP Pío XII – *Santiago de Compostela*

CEIP Plurilingüe A Reigosa – *Pontecaldelas*

CEIP Plurilingüe Alexandre Bóveda – *Redondela*

CEIP Plurilingüe da Laxe – *Marín*

CEIP Plurilingüe Mosteiro de Caaveiro – *A Capela*

CEIP Plurilingüe de Rubiáns – *Vilagarcía de Arousa*

CEIP Plurilingüe Humberto Juanes – *Nigrán*

CEIP Plurilingüe San Bartolomé – *Vilanova de Arousa*

CEIP Plurilingüe Rosalía de Castro – *Vilagarcía de Arousa*

CEIP San Martiño – *Salcedo*

CEIP Sobrado-Nebra – *Porto do Son*

CEP Celso Emilio Ferreiro - Vigo

Institutos de Educación Secundaria

IES A Guía – Vigo

IES A Xunqueira II – Pontevedra

IES Antón Fraguas – SDC

IES Arcebispo Xelmírez I – SDC

IES Armando Cotarelo Valledor – Vilagarcía de Arousa

IES Aquis Celenis – Caldas de Reis

IES Coruxo – Coruxo

IES de Cotobade – Cotobade

IES de Mos – Mos

IES do Barral – Ponteareas

IES do Milladoiro – SDC

IES Escolas de Proval – Nigrán

IES Espiñeira – Boiro

IES Faro das Lúas – Vilanova de Arousa

IES Felix Muriel – Rianxo

IES Frei Martín Sarmiento – Pontevedra

IES Illa de Arousa – Illa de Arousa

IES Johan Carballeira – Bueu

IES Manuel García Barros – A Estrada

IES María Soliño – Cangas

IES Mendiño – Redondela

IES O Carril – Carril

IES Plurilingüe Fontexería – Muros

IES Pobra do Caramiñal

IES Politécnico de Vigo – Vigo

IES Porto do Son – Porto do Son

IES Ramón Cabanillas – Cambados

IES República Oriental do Uruguai – Vigo

IES Sánchez Cantón e CGTD – Pontevedra

IES Terra de Turonio – Gondomar

IES Valle Inclán – Pontevedra

IES de Vilalonga – Sanxenxo

IES de Vilamarín – Ourense

IES de Ponte Caldelas – Ponte Caldelas

QUE OPINA O EQUIPO DOCENTE?

MARÍA BUCETA

Coordinadora de convivencia
IES SÁNCHEZ CANTÓN

“Destaca o seu traballo en contidos como empatía, escoita activa, percepcións dun conflito, habilidades comunicativas e emocionais,... Todas estas destrezas non só as comunica con acerto senón que consegue no alumnado toda a atención e interese pola aprendizaxe neste eido da resolución de conflitos, tan importante para a nosa sociedade.”

RUBÉN RIVAS

Profesor
CPR Plurilingüe Sagrada Familia

“Acompañounos dende o principio do proxecto e soubo darlles forma ás ideas que nos tiñamos ata convertelas nunha realidade. É unha persoa dinámica, que domina o tema do que fala e que ten unha visión realista dos centros e da convivencia. Gaña a confianza dos profesores e conecta perfectamente co alumnado.”

CARME MOURE

Coordinadora de convivencia
IES ARCEBISPO XELMÍREZ I

“O seu labor resulta un pilar fundamental na creación de redes de convivencia positiva entre a mocidade do centro, converténdose esta en axente activo de cambio e protagonista na alternativa pacífica aos problemas cotiás do ámbito escolar. Coa súa excelente posta en escena logra establecer unha intercomunicación co alumnado que permite que expresen dúbidas, medos, inseguridades, formule preguntas... acadando así un clima óptimo para a aprendizaxe.”

NORMA PILLADO

Coordinadora de convivencia
IES MANUEL GARCÍA BARROS

“Tivemos a sorte de contar con Jeni para a formación de convivencia no noso instituto, a súa aportación, ademais de ser moi útil, foi valorada moi positivamente tanto polo alumnado, ao que se lle pasaron moi rápido as horas de formación xa que se lles fixo moi entretido; como polo profesorado, a quen nos axudou moito coas súas aportacións. Este curso volveremos a pedirlle que volva ao noso centro!”

CARMEN LEMA

Orientadora
CPI ARQUITECTO PALACIOS

“Foi un pracer poder contar con Jeni nas sesións para traballar a intelixencia emocional: contido, asertividade, comunicación e dinamismo para facer das sesións un espazo de expresión onde o alumnado se sente seguro para compartir cos demais. Espero que pronto poidamos volver a contar co seu bo que facer!”

**Máis valoracións en www.convivemais.com*

QUE DI DE NÓS O ALUMNADO?



“Explica moi ben e fai as clases moi dinámicas”

“Clases moi activas onde participamos moito”

“Gustoume que se relacionara cos alumnos/as, que non falara simplemente”

“Ameno e divertido”

“Que dure máis a formación para poder saír todos/as voluntarios/as”

“Gustoume todo, non cambiaría nada”

“Clases dinámicas con boas explicacións”

“Moita práctica. Axuda a comprender os contidos”

“Fixemos moitas actividades e foi moi divertido. Aprendín moito”

“Gustáronme os exemplos para que entendéramos as cousas”

“Aprendín moitas cousas que non sabía. Seguide así”



608 445 295



proxecto@convivemais.com



@convive.mais



www.convivemais.com