



Compendi d'activitats, formacions i tallers

Part 3^a: Activitats de habilitats socials i emocionals

Edició en català

Contingut:

- 1. Models a imitar**
- 2. Forces amagades**
- 3. Escolta activa**
- 4. Escollir carrera**
- 5. El saber dels sèniors**
- 6. El cim de la meva vida**
- 7. L'exercici del "Petit Polzet"**

Aquestes activitats han estat elaborades pels diferents socis del projecte,
aplicades en els tallers diversos i avaluades pels participants



Nom de l'activitat	<i>Models a imitar</i>
Categoria	Desenvolupament d'habilitats lingüístiques: Desenvolupament d'habilitats socials i emocionals: x Desenvolupament d'habilitats d'emprenedoria: Activitats per trencar el gel/ Escalfament: Activitat d'avaluació:
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fer que la gent prengui consciència dels valors en els que creuen. - Fer que la gent prengui consciència en quina mesura haurien d'aplicar aquests valors a les seves vides - Establir lligams entre els participants
Quan és millor utilitzar aquesta activitat?	Al principi del taller: Al mig: x Al final: Altres:
Durada	40 minuts
Material necessari	Papers petits amb preguntes útils (vegeu les preguntes en l'apartat "activitat pas a pas", punt 3). Grups petits.
Preparació necessària	Escriviu les preguntes útils en trossos petits de papers per a cada grup (per exemple: si teniu 4 grups petits, necessitareu 4 col·leccions de preguntes)
Activitat pas a pas	<ul style="list-style-type: none"> - Formeu grups petits (grup de 3-4)



	<ul style="list-style-type: none"> - Penseu si heu tingut algun model a seguir en la vostra vida (gent que us hagi inspirat en alguna forma, potser gent que coneixeu, gent famosa, o inclús personatges ficticis). Fins aquí, és una tasca individual. - Després, demaneu el coordinador que us doni a tots els grups petits les preguntes útils (escrites en trossos petits de paper) – i les posareu al mig del cercle. - Llavors, proposeu a cada participant que triï un tros de paper i llegeixi la pregunta als altres, i després, tots els membres del grup hauran de contestar (dins del grup petit) - Els participants escolliran les preguntes i les llegiran en veu alta, un a un, fins que les hagin debatut totes. <p>Exemples de preguntes útils:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com descriuries el teu model a seguir/ la teva persona Inspiradora? - Quines son les característiques que admires - En quina manera t’ha influenciat la seva forma de viure, com t’han inspirat les seves accions? - Quan vas decidir que aquesta persona seria un model a imitar per tu? Va ser en un període especial de la teva vida? - Basant-nos en això, quins valors representen per a tu? En quina mesura vius d’acord amb aquests valors? <p>Si hi haguessin més preguntes que membres de grup, alguns participants llegiran en veu alta més d’una pregunta, per suposat.</p>
Tancament de la sessió	<p>Col·loqui sencer del (gran) grup.</p> <p>Preguntes que el coordinador pot fer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com t’has senti en el debat? - Has trobat alguna cosa nova sobre tu mateix? - T’han sorprès les tries que han fet els membres del teu grup? - Hi havia alguna cosa interessant?
Consells útils per al formador	Cap
Notes	



Nom de l'activitat	<i>Forces amagades, habilitats</i>
Categoria	<p>Desenvolupament d'habilitats lingüístiques:</p> <p>Desenvolupament d'habilitats socials i emocionals: x</p> <p>Desenvolupament d'habilitats d'emprenedoria:</p> <p>Activitat per trencar el gel/ Escalfament:</p> <p>Activitat d'avaluació:</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar les forces, habilitats dels participants (ells podrien no saber-les) - Augmentar l'auto-coneixement i auto-consciència, auto-estima i auto-confiança - Ajudar a vincular els membres del grup, compartint experiències i històries de les seves pròpies vides
Quan és millor utilitzar aquesta activitat?	<p>Al principi del taller:</p> <p>Al mig: aquesta vegada, els membres del grup ja han compartit històries de les seves vides durant la formació</p> <p>Al final:</p> <p>Altres:</p>
Durada	25 – 40 minuts
Material necessari	Cap
Preparació necessària	Cap
Activitat pas a pas	<ul style="list-style-type: none"> - Formeu grups petits (3-4 persones) - Penseu sobre les preguntes següents: <ul style="list-style-type: none"> a) Penseu sobre les feines que vau tenir fa temps. Quin tipus de tasques us agradaven més? Quines tasques podíeu fer més fàcilment/ millor? Quines habilitats eren necessàries per portar a terme aquestes tasques, segons la vostra opinió b) Podria passar que la gent us demani consell, per la vostra experiència o demani el vostre ajut? (Potser algú del vostre lloc de treball, escola,



	<p>família, amics, etc.) Intenteu recollir la major quantitat possible d'exemples. Què en penseu d'aquesta gent que acudeix a vosaltres, quins coneixements/ habilitats teniu als ulls d'aquesta gent que us demanen consell/ ajuda?</p> <p>- Parleu sobre els exemples dins del petit grup i deixeu que els altres participants aportin noves idees sobre les habilitats i les forces que, probablement, estan basades en els vostres exemples. Per exemple:</p> <p>a) Erets bo cuidant animals. Coneixements/ Habilitats necessàries: coneixements d'animals, capacitat per actuar de forma responsable/ parar atenció a les necessitats dels animals, paciència, etc...</p> <p>b) La gent t'explica els seus conflictes interpersonals i et demana el teu consell. Coneixements/ Habilitats necessàries: ets una persona propera, la gent et pot explicar coses perquè troben que no els jutjaràs, que tens empatia, curiositat, oberta als problemes dels altres. Parleu dels exemples de tots dins del petit grup. Els membre del grup haurien de poder remarcar quantes forces/ habilitats es necessiten per una tasca, més enllà de les que la persona que comparteix aquesta tasca pugui imaginar.</p>
<p>Tancament de la sessió</p>	<p>Reprenen les històries al grup. Reflexioneu sobre l'activitat. Preguntes que el coordinador farà els membres del grup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Et van ajudar els altres a identificar qualsevol força/ habilitat que tenies i no ho sabies? - Això va fer que pensessis d'una forma diferent sobre tu mateix? - Com et vas trobar en l'intercanvi d'opinions?
<p>Consells útils per al formador</p>	<p>Cap</p>
<p>Notes</p>	



Nom de l'activitat	<i>Escolta activa</i>
Categoria	<p>Desenvolupament d'habilitats lingüístiques:</p> <p>Desenvolupament d'habilitats socials i emocional: x</p> <p>Desenvolupament d'habilitats d'emprenedoria:</p> <p>Activitat per trencar el gel/ Escalfament:</p> <p>Activitat d'avaluació:</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar les habilitats de l'escolta activa, empatia - Relacionar els participants
Quan és millor utilitzar aquesta activitat?	<p>Al principi del taller: X (però després dels Trencà-gels)</p> <p>Al mig:</p> <p>Al final:</p> <p>Altres:</p>
Durada	30 minuts
Material necessari	1 paper i 1 bolígraf/participant
Preparació necessària	Cap
Activitat pas a pas	<ul style="list-style-type: none"> - Formeu parelles. La teva parella comença a parlar sobre un problema recent (no essencial), que voldria solucionar. - Si mentre escoltes, et ve una idea/pensament, comparteix-la amb el teu company. Per exemple: si creus que ell/ella hi veu un problema on no n'hi ha, digues-li. Si et sembla tenir una resposta fàcil al problema, digues-li. Si pots donar-li un consell, fes-ho immediatament. Si vas patir



	<p>una situació semblant, digues-li. No et reprimeixis res, no esperis massa en explicar el que creus.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Després, canvieu els papers. - Després, escriviu com us heu sentit en ambdues situacions, tant com oient i com a oradora. . - Formeu noves parelles. Un membre de la parella parlarà sobre el problema previ amb una nova persona. La tasca de la nova persona és comprendre la situació i també els sentiments del orador, com més millor. No s’haurà de jutjar ni donar consells, l’única tasca que s’haurà de fer serà entendre el què diu l’altre. La tasca acaba quan l’oient pot resumir el problema del altre de forma que el orador ho trobi correcte - Després, es canvien els papers.
<p>Tancament de la sessió</p>	<p>Discussió de grup. Preguntes a fer per el coordinador:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com se senten els participants en la primera situació, com se senten en la segona situació?. - En quina mesura senten la necessitat de donar consells si algú hi va amb un problema? - En quina freqüència poden donar un bon consell? - Què passaria si només escoltessin l’altre i intentessin entendre la seva situació? Etc.
<p>Consells útils per al formador</p>	<p>Podeu demanar els participants que utilitzin diferents “barreres de comunicació” o “obstacles” en la primera situació o podeu escollir varis (per exemple, criticar, interrogar, canviar el tema a l’orador, preguntar) en la segona situació.</p>
<p>Notes</p>	



Nom de l'activitat	<i>Elecció de carrera</i>
Categoria	<p>Desenvolupament d'habilitats lingüístiques:</p> <p>Desenvolupament d'habilitats socials i emocionals: x</p> <p>Desenvolupament d'habilitats d'emprenedoria:</p> <p>Activitat per trencar el gel/ Escalfament:</p> <p>Activitat d'avaluació:</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre dels sèniors de com escollir una carrera/ escollir feines - Prendre auto-consciència d'un mateix - Consolidar l'auto-gestió - Millorar la presa de decisions
Quan és millor utilitzar aquesta activitat?	<p>Al començament del taller:</p> <p>Al mig: x</p> <p>Al final:</p> <p>Altres:</p>
Durada	40-50 minuts
Material necessari	<ul style="list-style-type: none"> - 1 qüestionari imprès per a tothom (per tant, necessites tantes llistes com nombre de participants que hi hagi al grup) - Hi ha 2 tipus de llistes: una pels sèniors i una pels joves adults - 1 full de paper en blanc i 1 bolígraf per a cadascú
Preparació necessària	Prepareu 2 qüestionaris



	<p>Preguntes pels joves adults:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quin treball/carrera t'agradaria fer en els pròxims anys? - Quines passes hauries de fer per aconseguir aquest objectiu? - Quins dilemes, pors, esperances tens respecte aquesta feina/carrera? - Quines creus que serien les conseqüències a llarg termini d'aquesta tria? Quant fàcil/difícil seria canviar el teu camí si canviessis la teva opinió? <p>Preguntes per a sèniors:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quins treballs vas tenir en els primers 5 anys des de que vas començar a treballar? - Vas poder escollir en com guanyar-te la vida? - Què et va agradar/desagradar de les teves feines dels primers 5 anys? - Vas obtenir alguna cosa (a la llarga) fent una feina inclús que no t'agradés, llavors? - A quina edat vas trobar la feina/ lloc de treball que més t'ha agradat? Com van ser les experiències anteriors a aquesta etapa? Va ser un camí recte? - Vas haver de lamentar una decisió sobre una carrera/ treball, perquè era difícil/impossible de corregir/modificar més tard?
<p>Activitat pas a pas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demaneu els coordinadors que donin un qüestionari imprès a tothom. Els joves adults i els sèniors tindran diferents qüestionaris (mireu més amunt). - Cadascú tindrà un full en blanc i un bolígraf, per poder prendre notes. - Proposeu una tasca individual: els participants llegiran el qüestionari i pensaran les respostes. Se'ls estimularà a prendre notes. - Formeu grups petits (grups de 4, hi haurà sèniors i joves adults a cada grup) i analitzeu les respostes. - Primer, demaneu que els joves adults diguin les seves respostes – els sèniors els escoltaran i si algunes de les respostes els hi duguessin històries personals a la seva memòria, les compartirien amb els joves adults. - Després, demaneu els sèniors que diguin les seves respostes a les preguntes. Els joves adults podran fer més preguntes, canviar opinions sobre les històries personals dels sèniors.



<p>Tancament de la sessió</p>	<p>Col·loqui amb el (gran) grup sencer. Preguntes a fer pel intermediari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quins plans tenen els joves adults? Algú voldria compartir-los? - Què en pensen els sèniors d'aquests plans, les seves històries personals hi tenen alguna cosa a veure aquí? Algú voldria compartir-ho? - Què en pensen els joves adults sobre les històries/ experiències dels sèniors? Hi ha alguna cosa sorprenent/ interessant/ inspirada en ells?
<p>Consells útils per al formador</p>	<p>El qüestionari es podria modificar, basant-se en la intenció del coordinador o en els feedbacks dels participants.</p>
<p>Notes</p>	



Nom de l'activitat	<i>El saber dels sèniors</i>
Categoria	<p>Desenvolupament d'habilitats lingüístiques:</p> <p>Desenvolupament d'habilitats socials i emocionals: X</p> <p>Desenvolupament d'habilitats d'emprenedoria:</p> <p>Activitats per trencar el gel/ Escalfament:</p> <p>Activitat d'avaluació:</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre dels sèniors com superar les situacions difícils/ complexes de la vida - Augmentar l'autoconsciència - Millorar l'autogestió - Establir lligams entre els participants
Quan és millor utilitzar aquesta activitat?	<p>Al principi del taller:</p> <p>Al mig: x</p> <p>Al final:</p> <p>Altres:</p>
Durada	40 minuts
Material necessari	1 paper imprès/grup, amb un llistat del "saber dels sèniors"
Preparació necessària	<p>Recopileu idees de sèniors que puguin debatre's amb joves adults, prepareu una llista i imprimeu-ne varies còpies.</p> <p>Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Has d'enfrontat-te a les teves pors - Com mínim, has d'escollir... - Totes les coses valuoses, necessiten temps. Com més temps/energia dediquis a alguna cosa, més profit en trauràs.



	<ul style="list-style-type: none"> - Al principi, tothom és un principiant... No hem de sentir-nos massa bé al principi... - Busqueu un tutor - Sempre podreu aprendre de la seva experiència <p>També, en trobareu de provocatives/ controvertides:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si família o carrera - Heu d'acabar tot el que heu començat
Activitat pas a pas	<ul style="list-style-type: none"> - Formeu petits grups (grups de 3-4, en els que hi hauran sèniors i joves adults a cada grup) - Els participants escolliran 1-2 frases que els facin pensar/que els resultin convincents, i diran els altres que pensen de les frases seleccionades. Si han trobat una història relacionada (basada en el que estan d'acord/desacord en la frase), la compartiran amb el grup.
	<p>Col·loqui en el grup. Preguntes a fer per el coordinador:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quines frases ha escollit el grup? - Estan d'acord/desacord amb les frases? - Hi ha històries relacionades amb les frases que els hi hagués agradat compartit amb tot el grup? - Fins quin punt els hi ha agradat aquesta tasca? Han après alguna cosa d'aquesta tasca?
Consells útils per al formador	Cap
Notes	



Nom de l'activitat	<i>El cim de la meva vida</i>
Categoria	<p>Desenvolupament d'habilitats lingüístiques:</p> <p>Desenvolupament d'habilitats socials i emocionals: x</p> <p>Desenvolupament d'habilitats d'emprenedoria:</p> <p>Activitat per trencar el gel/ Escalfament:</p> <p>Activitat d'avaluació:</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre de les experiències de la vida dels sèniors. - Millorar l'auto-consciència. - Enfortir l'auto-gestió. - Millorar la presa de decisions.
Quan és millor utilitzar aquesta activita?	<p>Al principi del taller:</p> <p>Al mig: X</p> <p>Al final:</p> <p>Altres:</p>
Durada	40-50 minuts
Material necessari	<ul style="list-style-type: none"> - 1 qüestionari imprès per a cadascú (per tant, es necessitaran tantes llistes com el nombre de participants del grup) - Hi ha 2 tipus de llistes: una per els sèniors, una altre per els joves adults - 1 full de paper en blanc i varis llapis de colors per a tothom
Preparació necessària	Prepareu 2 qüestionaris:



	<p>Preguntes per a joves adults:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En quin moment de la teva vida estàs, en aquests moments? Pensa en la teva vida privada, treballs, hobbies, temps lliure, etc...(aquest és el punt A) - On t'agradaria arribar d'aquí 5 anys, com t'agradaria viure d'aquí 5 anys? (aquest és el punt B). - Què voldries canviar del punt A i què voldries conservar tal com és ara? Sinó pots imaginar cap canvi que t'agradés fer, imagina que tot queda com ara d'aquí 5 anys - ets feliç d'aquesta manera? - Quin és el teu Planning per arribar al punt B? Quines decisions hauries de prendre, quines pors/esperances tens? <p>Preguntes per els sèniors:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com vas viure els primers anys de la teva vida adulta (al voltant dels 20)? On vas viure, quins treballs vas tenir, amb qui vas viure/compartir la teva vida, quina gent era la més propera a tu, , quins hobbies tenies, etc...? (punt A) En quina mesura et senties a gust en tu mateix en aquests primers anys d'adult? - Quan et vas sentir millor durant la teva vida d'adult activa (treballant)? (per exemple: dels 60 als 65 anys) Quins van ser els anys culminants d'aquest període ("punt" B)? Quina edat tenies llavors? Per què van ser tant bons aquests anys - Com vas arribar al punt B des del punt A? Quines decisions vas haver de prendre, Fins quin punt hi va participar la sort (si va ser així, en quina mesura)?, etc... Va ser una camí recte?
<p>Activitat pas a pas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Els coordinadors donaran un qüestionari a tothom. Els joves adults i els sèniors tindran preguntes diferents (mireu més amunt). Cadascú tindrà un full de paper en blanc i llapis de colors, per poder dibuixar la seva ruta des del punt A fins el punt B. - Proposeu una tasca individual: els participants llegiran el qüestionari i pensaran les respostes. Se'ls animarà a dibuixar el seu propi camí des del punt A fins el punt B. - Formeu grups petits (grups de 4, hi hauran sèniors i joves adults a cada grup) i discutiu les respostes. Primer, els joves adults explicaran les seves respostes – els sèniors els escoltaran i si algunes de les respostes evoca històries personals a la seva memòria , les compartiran amb els joves adults.



	<ul style="list-style-type: none"> - Demaneu els sèniors que expliquin les seves respostes a les preguntes. Els joves adults podran fer més preguntes i compartiran les històries personals amb els sèniors.
Tancament de la sessió	<p>Col·loqui amb el grup sencer (gran).</p> <p>Preguntes a fer pel coordinador:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quins plans teniu els joves adults? Algú els vol compartir? - Què penseu els sèniors sobre aquests plans, hi tenen alguna relació amb les vostres històries personals, aquí? Algú les vol compartir? - Què penseu els joves adults sobre les històries/ experiències dels sèniors? Hi havia alguna cosa sorprenent/ interessant/inspiradora en elles?
Consells útils per al formador	<p>El qüestionari podria modificar-se tant pel propòsit del coordinador, com pel feedback dels participants.</p>
Notes	



Nom de l'activitat	L'Exercici del "Petit Polzet"
Categoria	<p>Desenvolupament d'habilitats lingüístiques</p> <p>Desenvolupament d'habilitats socials i emocionals X</p> <p>Desenvolupament d'habilitats d'emprenedoria</p> <p>Activitat per trencar el gel/ Escalfament.</p> <p>Activitat per avaluar:</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre situacions difícils i complexes de la vida. - Desenvolupament de l'auto-consciència. - Millorar l'auto-control. - Creació de vincles entre els participants. - Mostrar que tots els problemes poden tenir diverses solucions.
Quan és millor utilitzar aquesta activitat?	<p>Al principi del taller:</p> <p>Al mig: X</p> <p>Al final:</p> <p>Altres:</p>
Durada	De 40 minuts
Material necessari	<ul style="list-style-type: none"> - Fulls de paper en blanc, la història original impresa (El petit polzet) - fulls de paper en blanc per escriure la nova història creada i/ per il·lustrar la nova història.
Preparació necessària	Cap
Activitat pas a pas	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar la història original del Petit Polzet a tot el grup. - Demanar als participants que trobin les paraules / frases associades a la història que acaben d'escoltar. - Escriure les associacions de paraules en fulls de paper i posar-los després en una bossa o caixa. - Quan tothom ha escrit les seves associacions de paraules i les han col·locat a la borsa / caixa, es barrejant tots els fulls de paper i es tria un nombre a l'atzar (per exemple, 6-8



	<p>fulls de paper).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es demana al grup de crear una nova història amb les diverses associacions triades (els fulls de paper que s'han estret de la bossa). - El grup va creant la nova història: tots els participants afegixen alguna cosa (una després de l'altra en el cercle), o només les persones voluntàries parlen (les que pensen que tenen una idea i volen compartir-la). - S'enregistra o s'escriu la història que s'està creant. - Aquells que no els agrada parlar en públic poden dibuixar (o simplement observar el procés actual). Per exemple, poden dibuixar-se les il·lustracions de la història.
<p>Tancament de la sessió</p>	<p>Discussió en grup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La història que s'ha creat els agrada? - Com us heu involucrat en la creació de la història? Pot estar relacionada amb situacions trobades en la vida real? - Si poguéssiu triar, ¿quin personatge serieu en la història? Quan seria? - Hi ha alguna connexió amb la vostra vida actual? Quina? - Què us ha motivat a participar en l'exercici? Com us sentiu? - Qualsevol altra qüestió que pugui sorgir ... - Un cop a casa es pot tornar a escriure la història i fer-hi canvis si és necessari.
<p>Consells pel formador</p>	<p>Al començament de l'activitat, es pot utilitzar qualsevol altre conte popular, una altra història que descriu una situació complexa en el desenvolupament de la motivació, les habilitats socials i emocionals.</p> <p>Aquesta activitat va ser desenvolupada pels participants en el seminari internacional de formació ALADDIN, celebrat a Amsterdam, entre el 27 i 29 de juliol 2017.</p>