



Compendi d'activitats, formacions i tallers

Part 1^a: Activitats de trenca-gel

Edició en català

Contingut:

- 1. Aquest Mocador....**
- 2. Etiquetes identificatives**
- 3. Pilotes invisibles**
- 4. Presenta't a tu mateix**
- 5. 5.Què fas?**

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



Nom de l'activitat	<i>Aquest mocador no és un mocador...</i>
Categoria	Desenvolupament d'habilitats lingüístiques Desenvolupament d'habilitats socials i emocionals Desenvolupament d'habilitats d'emprenedoria Activitat per trencar el gel/ Escalfament. X Activitat per avaluar:
Objectius	- Millorar les habilitats imaginatives i associatives dels participants. - Ajudar l'auto-coneixement dels participants i l'habilitat de formular les seves imatges i emocions interiors d'ells mateixos als altres. - Ajudar els membres del grup a escoltar i conèixer-se millor els uns els altres - Desenvolupar la memòria - Desenvolupar l'habilitat de treballar amb emocions i imatges pròpies
Quan és millor utilitzar aquesta activitat?	Al principi del taller: Al mig: immediatament després d'haver-se explicat un conte (popular) al grup. Aquesta activitat pot estar-hi relacionada. Al final: Altres:
Durada	De 15 – 30 minuts
Material necessari	- De 20 a 30 mocadors, de diferents colors - Una cistella o una bossa bonica o una Caixa per guardar-hi els mocadors
Preparació necessària	Cap
Activitat pas a pas	(Aquesta activitat comença quan s'acaba d'explicar la història al grup)



	- Digueu els membres del grup que tenim el món sencer dins de la cistella i que farem màgia transformant els mocadors en el que vulguin. Poden convertir els mocadors en qualsevol cosa del conte, dient per exemple “Aquest mocador no és un mocador, aquest mocador és una flauta màgica...” Pot ser un personatge, un objecte, alguna cosa de la natura, un tret del personatge, una olor, bàsicament alguna cosa. Si un mocador es converteix en alguna cosa (encantada) els participants el posen a terra. - Convideu el grup a posar els mocadors a terra al costat de l'altre, un cop tots els mocadors estiguin “encantats” - Proposeu que reconverteixin els objectes encantats en mocadors, nomenant-los un per un i dient per exemple “Aquesta flauta màgica no és una flauta màgica, aquesta flauta màgica és un mocador. Quan converteixin els mocadors en alguna altra cosa, s’ha d’usar la idea d’algú del grup. Quan els canviïn de nou, han de recordar i dir els seus noms tots junts. - Demaneu el grup que facin una segona volta, demanant que converteixin els mocadors en sentiments que tinguin a veure amb els contes o que ho hagin relacionat al escoltar el conte.
Tancament de la sessió	Després de “fer màgia”, es poden analitzar les imatges i emocions que heu tingut durant l’activitat. Podeu intercanviar opinions sobre aquestes preguntes (o altres): - Com t’has sentit fent aquesta activitat? - Podries explicar els altres les imatges, les emocions? Et resulten convincents? - Has après alguna cosa sobre tu mateix i els altres? - Ha canviat alguna cosa la teva relació amb la història que havies sentit? - Has aprofundit el teu coneixement del conte d’alguna manera?
Notes	Cada mocador hauria de tenir un color dominant diferent – els mocadors no haurien de tenir imatges figuratives.



Nom de l'activitat	<i>Etiquetes identificatives</i>
Categoria	Desenvolupament d'habilitats lingüístiques: Desenvolupament d'habilitats de comunicació: Desenvolupament d'habilitats d'emprenedoria: Activitat per trencar el gel: Escalfament X Activitat per avaluar:
Objectius	Ajudar els participants a conèixer-se i recordar-se els uns a els altres.
Quan és millor usar aquesta activitat?	Al principi del taller: és una forma de trencar el gel. Al mig: Al final: Altres
Durada	15 minuts
Material necessitat	- Etiquetes identificatives per a cada participant. - Caixa
Preparació necessitada	Cap
Activitats pas a pas	- Poseu l'etiqueta identificativa per a cada persona dins d'una Caixa. - Demaneu la gent que es passegi per l'habitació, cada persona agafa una etiqueta identificativa (no la seva).



	- Quan tothom hi sigui, convideu els participants a trobar la persona que té l'etiqueta identificativa que havien dibuixat i es presenta i diu coses interessants sobre ells mateixos. - Quan tothom tingui la seva pròpia etiqueta identificativa, proposeu a cada persona del grup que presenti la persona de qui inicialment se li havia donat l'etiqueta identificativa i que digui coses interessants sobre aquesta persona.
Tancament de la sessió	Cap
Consells útils per al formador	Un altre suggeriment per a compartir en parelles, podria ser: "La història del vostre nom": Per què els vostres pares varen escollir aquest nom en concret? Quina és la història? Sinó ho sabessin, podria ser els significat, l'origen...
Notes	



Nom de l'activitat	<i>Pilotes Invisibles</i>
Categoria	Desenvolupament d'habilitats lingüístiques: Desenvolupament d'habilitats socials i emocionals: Desenvolupament d'habilitats d'emprenedoria: Activitat per trencar el gel/ Escalfament. X: Activitat per avaluació.
Objectius	Desenvolupar entre els participants: - Connexions - Contacte visual - Trencar-gel - Integració de grup / cohesió - Conta-contes en les seves ments
Quan és millor usar aquesta activitat?	Al principi del taller: Al mig: Al final: Altres: x (també, com la primera cosa després del dinar i com un estimulant energètic)
Durada	De 10 a 20 minuts
Material necessitat	Només un portafolis o semblant, per fer notes de grup.
Preparació necessitada	Comprensió i assaig dels passos demanats
Activitat pas a pas	- Presenteu aquest exercici com Pilotes invisibles.



	- Demaneu a tothom que formin un cercle força ample per poder-hi tenir els braços estesos. - Tireu una “pilota de tennis groga” - Feu que algú comenci i “tiri” la pilota al del costat dins del cercle - Després, repetiu, però en el sentit contrari (aquest joc es pot fer de manera que la gent participi quan se li demani) - Feu que alguna altra persona comenci i “tiri” la pilota a un altre persona escollida al atzar (de forma imprevista) - Introduïu la pròxima pilota: una pilota invisible de futbol, fins aconseguir un cert nivell - Agafeu 2 persones per començar: una amb la pilota de tennis i l’altre, amb la de futbol - Com abans, la pilota de tennis es tira, mentre que la de futbol es tira a puntades de peu a l’altre - Un cop arribats a un cert nivell, es pot acabar el joc o es pot introduir una altre variant. Proveu amb un frisbee o un avió de paper. Podeu demanar suggeriments...
Tancament de la sessió	- Reconèixer la diversió - Admetre que NO hi han pilotes i agrair a tothom la seva participació - Admetre els èxits aconseguits; p.e. bones actuacions, bones recollides - Pregunteu sobre què ha anat bé i quines vegades l’exercici no ha anat bé. Feu que hi hagi col·loqui.
	- Poseu sota l’aixella la pilota de tennis; suaument amb la de futbol, sinó esdevindria competitiu - Vigileu tenir un bon (i no tant bon) contacte visual - Si/quan la pilota “es perd”, feu una pausa en el joc i pregunteu perquè això ha passat (qui ha abandonat el contacte visual? Vam deixar de creure-hi? , etc... - Lloeu les habilitats de bones pilotes - Lloeu les bones actuacions -això és la nostra creença interior - Puntualitzeu que estem creant imatges en les nostres ments i per tant, expliquem històries de forma elemental.
Notes	



Nom de l'activitat	<i>Presenta't a tu mateix</i>
Categoria	Desenvolupament d'habilitats lingüístiques Desenvolupament d'habilitats en la Comunicació Desenvolupament d'habilitats d'empreneduria: x Activitat per trencar el gel/ Escalfament: x Activitat per avaluar:
Objectius	- Aprendre com presentar-se un mateix - Aprendre com l'oient rep diferents imatges i paraules - Aprendre com utilitzar imatges d'una forma efectiva - Aprendre com utilitzar experiències/històries personals de la nostra pròpia vida de manera efectiva
Quan és millor usar aquesta activitat?	Al principi del taller: x Al mig: x Al final: Altres:
Durada	Depèn de la mida del grup: 10 minuts de preparació, 2 minuts per participant
Material necessari	Cap
Preparació necessària	Pel formador: prepareu 3 diferents introduccions (1-2 minuts per introducció) d'un mateix, per donar-ho com exemple al principi del exercici.
Activitat pas a pas	- Demaneu els participants que es presentin d'una forma especial: han de presentar-se amb l'objectiu de transferir/ donar una certa imatge d'ells mateixos (mencioneu alguns exemples: intrèpid, intel·ligent, tímid,



	fort, expert, amigable, afectuós) utilitzant experiències de les seves pròpies vides - Doneu a cada participant de 5 a 10 minuts per preparar una presentació - Proposeu 2 minuts a cada participant per presentar-se ells mateixos - Després de que algú s'hagi presentat a ell/ella mateix, pregunteu el grup quina imatge s'han format - Comproveu amb el participant que s'ha presentat ell mateix si la imatge transmesa és correcte - Si sentiu que això us comporta un feedback o pregunteu el grup per aquest feedback - Feu això fins que tothom s'hagi presentat a sí mateix
Tancament de la sessió	- Agrair a tothom la seva participació - Repetiu algunes de les bones coses que heu escoltat, expliqueu la importància de presentar-se un mateix d'una bona forma i el poder d'utilitzar històries personals al fer-ho així.
Consells útils per al formador	En les presentacions preparades, intenteu transmetre tres imatges realment diferents (utilitzant històries personals) com exemples de com ens podem presentar un mateix de forma molt diferent. Podem proposar una segona versió d'aquesta activitat, adreçada a gent que tingui algunes habilitats lingüístiques: - Demanem a tothom que faci un cercle - Invitem a un participant que es posi al centre del cercle, dret, i que digui qualsevol cos que li agradi (i segurament els altres també els hi agradarà) - Proposem que la gent camini endavant segons el grau d'intensitat de la seva afinitat, i que es posi al costat del primer participant si hi estan totalment d'acord. - Tothom ha de dir alguna cosa Podem fer la mateixa activitat amb la gent que està completament segura de que no agrada els altres o que no han fet res a les seves vides. De manera que puguin veure de quina forma són diferents dels altres, i donin valor a la diferència.
Notes	



Nom de l'activitat	Què fas?
Categoria	Desenvolupament d'habilitats: Desenvolupament d'habilitats de comunicació: Desenvolupament d'habilitats d'emprenedoria: Activitat per trencar el gel/ Escalfament: x Activitat d'avaluació:
Objectius	- Crear una atmosfera oberta i confortable - Connectar el cos, les paraules i el moviment
Quan és millor utilitzar aquesta activitat?	Al principi del taller: x Al mig: Al final: Altres:
Durada	10 minuts
Material necessari	Un lloc confortable
Preparació necessària	Cap
Activitat pas a pas	- Convideu els participants a quedar dempeus dins d'un cercle - Demaneu a una persona que vagi cap el centre i comenci a fer una activitat, com si jugués a tennis. És important que la gent realment faci aquesta activitat. - Convideu a entrar al cercle una segona persona i que preguntin "Què fas?" La primera persona, encara fent



	l'activitat original, contestarà "Ballant salsa". Llavors, la segona persona començarà a ballar salsa, i la primera persona deixarà el centre. - Proposeu que entri una altra persona i que preguntí "Què fas?" La persona del centre, continuant l'activitat, contestarà: "Escalant un arbre" (o qualsevol altre activitat), etc. - Repetiu aquesta seqüència com mínim 10 vegades
Tancament de la sessió	Cap
Consells útils per al formador	Suggerim que les accions relacionades amb el contingut del taller les consolidem/ divertint-nos aprenent, si volem.
Notes	