



Taller 3

Groc



Groc

TALLER 3

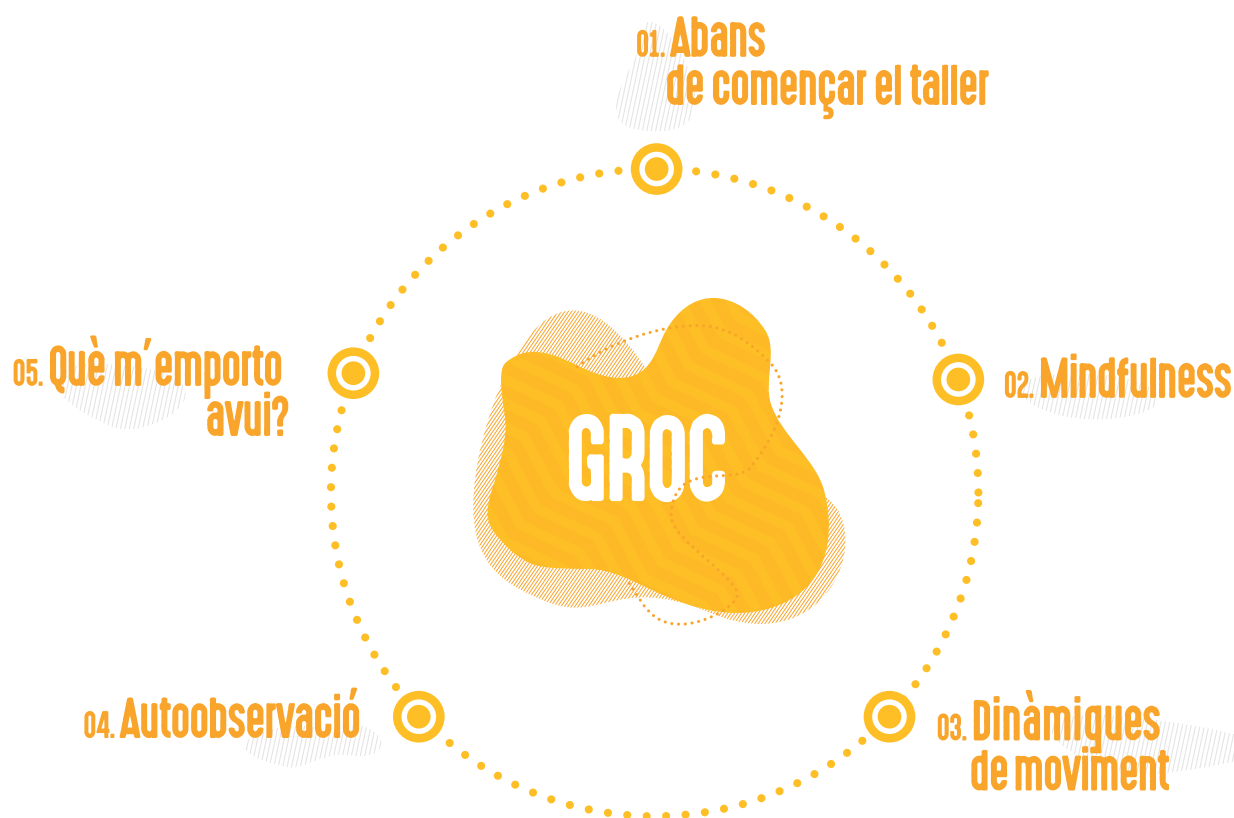
Objectius del taller

Potenciar l'autoconeixement a través de l'autoobservació.

Reconèixer les característiques del perfil del Dofí (groc).

Activitats

Aquestes activitats estan pensades per fer en tallers de dues hores aproximadament. La temporalització dependrà de la mida i de l'interès del grup, de quants educadors i educadores participin en les dinàmiques i de les condicions de l'espai que utilitzem. No tingueu pressa per fer les activitats, observeu el grup i deixeu-les durar el temps que calgui!



Materials

- Annex 1 (una còpia per a cadascú)

Conceptes clau

Abans de fer aquest taller, recomanem que llegiu l'apartat de conceptes bàsics d'aquesta guia, on trobareu la informació més detallada. Això no obstant, tot seguit sintetitzem la informació més rellevant per a aquest taller.

Focus del perfil groc (el que sempre té present a l'hora de fer una elecció): **les persones**.

TRETS D'EFICÀCIA DE LA PERSONA AMB PERFIL GROC (PUNTS FORTS)	
Influent	Persuasiva
Il·lusionada	Carismàtica
Amable	Efusiva
Sociable, simpàtica	Comprensiva
Generosa	Dominant
Franca	Encantadora
Comunicativa, expressiva	Participativa, activa
Mediadora	Espontània

TRETS D'INEFICÀCIA DE LA PERSONA AMB PERFIL GROC (PUNTS FEBLES)	
Nerviosa	Massa optimista i confiada
Inquieta, impacient	Parla massa i escolta poc
Crítica	Impetuosa
Impulsiva	Tensa
Ansiosa	Poc realista, molt somniadora
Desorganitzada	Desordenada
Falta d'autoritat	Molt emocional (poc formal)
Vol ser el centre d'atenció	Té dificultat per seguir les normes

01.

Abans de començar

Per introduir el taller, podem explicar que avui farem activitats per autoobservar-nos i per identificar característiques de comportament que associarem al color groc.

Durant el taller, no donarem informació (ni a l'inici ni al final) sobre les característiques del perfil groc, sinó que seran els nois i les noies que trauran conclusions a partir de les dinàmiques (al taller sis explicarem l'eina dels quatre perfils de comportament i les característiques de cadascun).

Si es dona el cas, és important tenir en compte que volem fugir de les etiquetes i de la idea que hi ha un perfil millor que un altre. Ningú no és millor ni pitjor pel fet d'identificar-se en un perfil o en un altre.

02.

Mindfulness.

Projectant el color groc

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, pretenem centrar l'atenció en el color groc amb l'objectiu que els nois i noies associïn les dinàmiques i conceptes del taller d'avui a aquest color.

La manera òptima de fer aquesta activitat és drets, formant rotllanes de quinze nois i noies com a màxim. Si el grup és més nombrós, valdrà la pena dividir-lo en dues rotllanes que facin l'activitat simultàniament.

Començarem explicant que farem una activitat de *mindfulness* o atenció plena. Es tracta d'intentar «buidar» el cap de pensaments i centrar-nos en allò que estem fent. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres mateixos i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com de judicis negatius. Per aconseguir-ho, és important que hi participem al 100 % i que restem en silenci.

En l'activitat d'avui ens concentrarem a simular que ens llancem objectes imaginaris amb una característica comuna: han de ser de color groc (llimona, sol, margarida, canari, Picachu, Minions, Chuck [*Angry Birds*]...). Per afavorir que es puguin centrar en la realització de l'activitat, abans d'iniciar-la, deixarem uns segons perquè cadascú pensi en silenci quin és l'objecte groc que vol llançar.

Per començar l'activitat, comptarem fins a tres seguint aquestes instruccions:

- Quan diguem «**un**», serà el senyal per posar l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans relaxades sobre les cuixes (**posició de mindfulness**).
- Quan diguem «**dos**», serà el senyal per fer una respiració profunda, inhalant pel nas i exhalant per la boca.
- Quan diguem «**tres**», qui dinamitzi l'activitat assenyalarà un noi o noia de la rotllana i farà el gest de llançar-li un objecte (com si li llancés una pilota gegant), tot dient en veu alta l'**objecte groc** que li està llançant. Aquest noi o noia haurà d'«agafar» i «llançar» ràpidament el seu objecte groc a un altre. I així successivament fins que tothom hagi rebut i enviat un objecte imaginari. Tothom haurà de parar atenció i observar com cadascú rep l'objecte i el reenvia al seu torn, evitant que hi hagi cap repetició de qui rep l'objecte.
- Quan tothom hagi rebut un objecte groc, direm «**stop**» per finalitzar l'activitat. • Quan tothom hagi rebut un objecte vermell, direm «**stop**» per finalitzar l'activitat.

Durant l'activitat podem recordar amablement als nois i noies que, si noten que l'atenció marxa del lloc on hauria d'estar focalitzada, han de redirigir la ment al punt on eren.

Immediatament després de finalitzar l'activitat de *mindfulness*, podem preguntar: «En què penseu?». Si la resposta és «No ho sé», genial! Això és el que cercàvem: abandonar els pensaments i centrar-nos en el moment present. Pot ser interessant dedicar uns minuts a valorar com ha anat i, si és el cas, que els nois i noies puguin reconèixer com el fet d'haver-se concentrat en el que estaven fent els ha permès tenir una experiència molt més rica o els ha ajudat a centrar-se en l'aquí i l'ara. És possible que a alguns nois i noies els costi concentrar-se en el moment present i abandonar els pensaments i judicis que els venen al cap mentre fan l'activitat. També pot ser que s'enriolin. En qualsevol cas, no han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!

Si és possible, seria ideal fer aquesta activitat a l'aire lliure, on els nois i noies se sentin lliures de cridar tant com vulguin.

03.

Dinàmiques de moviment

Proposem diverses dinàmiques que mobilitzen els trets d'eficàcia del perfil groc, mostrats entre parèntesis en el nom de la dinàmica. Les persones en què predominin les característiques del perfil groc es poden sentir còmodes en la seva realització.

Naturalment, nois i noies amb altres perfils predominants també es poden sentir còmodes per mobilitzar trets d'eficàcia propis. De la mateixa manera, especialment en les dinàmiques grupals, en funció del tipus d'agrupacions que en resultin, pot ser que els perfils grocs no gaudeixin de l'activitat de manera òptima.

A les propostes *fem tec!* donem molta importància a destinar un moment a la reflexió i a compartir sensacions i aprenentatges en finalitzar cada activitat. En la sèrie de dinàmiques que proposem no ens volem aturar entre dinàmiques, sinó afavorir que a cada activitat s'hi vagin incorporant noves sensacions i que, en acabar-les totes, els nois i noies sentin la necessitat de compartir i explicar com s'ho han passat, què els ha agradat i què no... facilitant així l'autoobservació posterior d'algunes de les competències desplegades durant les dinàmiques.

Val la pena que observeu el comportament dels nois i noies durant la participació en les activitats. Segur que n'obtindreu informació molt valuosa de cara al seu acompanyament i orientació.

Dinàmica 1

L'objectiu (persuasiva)

Formarem grups de cinc o sis joves **que es mantindran al llarg de tota la sessió**. Intentarem que estiguin formats per joves que no acostumen a interaccionar (o amb qui menys interaccionen). Explicarem que a la sessió d'avui farem diverses propostes de treball cooperatiu i que, en aquesta primera dinàmica, cadascun dels membres de l'equip tindrà assignat un dels objectius següents:

- 1) Has d'aconseguir que totes les persones del teu grup facin un salt a la vegada, i fer-los una foto mentre són a l'aire.
- 2) Has d'aconseguir que dues persones del teu grup passin d'un costat a l'altre de la sala sense tocar el terra.
- 3) Entre tots els membres del teu grup heu d'aconseguir que tothom que hi ha a la sala s'estiri a terra.
- 4) Fes una abraçada a cada persona del teu grup, i després organitza una abraçada grupal.
- 5) Escriviu SOMNI o SOMIAR amb els vostres cossos. Cada persona, una lletra. Aconseguiu que algú us faci una foto!
- 6) Aconsegueix que cada persona del teu grup faci el somriure més gran i més llarg de la seva vida.

Aconseguir l'objectiu 3 requerirà la col·laboració de tots els grups. Serà interessant veure si se n'adonen i cooperen per assolir-lo simultàniament.

Dinàmica 2

Foto! (comunicativa - expressiva)

Sense desfer els grups, proposarem que durant un minut, individualment, imaginin com farien una fotografia del grup que transmeti els conceptes d'IL·LUSIÓ i/o OPTIMISME. En acabat, cadascú liderarà la posada en pràctica de la seva imatge, ubicant a cada company o companya del grup en el lloc imaginat, i farà la fotografia (qui organitza el grup fa la foto). Finalment, utilitzant els mòbils o un ordinador, el grup ordena les imatges en una presentació i inventa transicions per passar d'una a l'altra amb un fons musical. Quan tots els grups hagin acabat les seves presentacions, les compartirem en una pantalla.

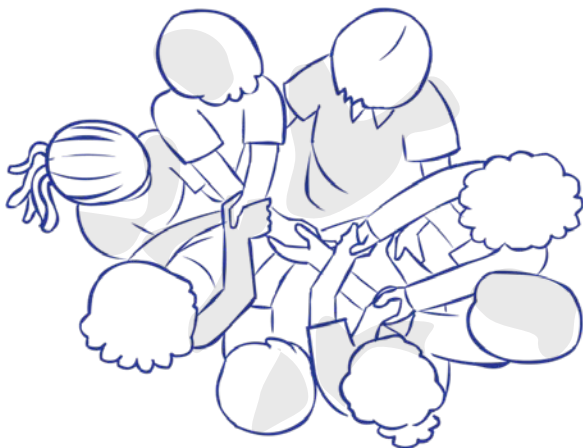
Dinàmica 3

Quin embolic! (positiva - optimista)

Un membre del grup es tapa els ulls.

La resta d'integrants s'agafen les mans fent un cuc. Qui estigui a les puntes, es posarà la mà lliure a la butxaca. Llavors s'embolicaran fent un nus de persones i miraran que les mans a les butxaques dels qui estan als extrems quedin amagades. Quan estiguin a punt, cridaràn al noi o noia que té els ulls tapats que ja se'ls pot destapar i aconseguir desfer el nus.

IMPORTANT: mentre es construeix el nus de persones, no es poden deixar anar de les mans en cap moment.

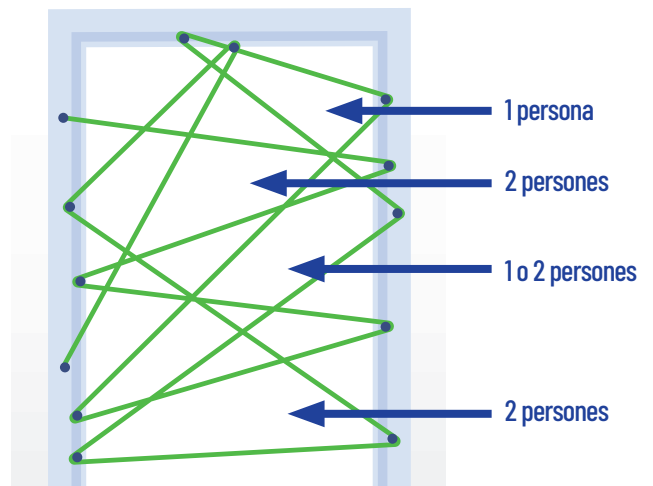


Dinàmica 4

Teranyina (participativa - activa)

Per fer aquesta activitat ens caldrà material divers que ens permeti fer una teranyina (llanes, cordes, cinta de pintor, guixos...)

Dos dels membres del grup prepararan una «teranyina». Pot ser aprofitant el marc d'una porta, en una porteria, entre diverses cadires... o bé pintant el terra amb un guix. La resta del grup ha de passar d'un costat a l'altre de la teranyina i que es mantingui intacta (si ho hem fet a terra, no es poden trepitjar les ratlles). Es pot posar com a requisit que passin X persones per un forat concret, o bé que només poden passar X persones com a màxim per un forat concret.



04.

Autoobservació

En finalitzar les dinàmiques, preguntarem als nois i noies com se senten i els demanarem que, de manera voluntària, comparteixin quina activitat els ha agradat més de les realitzades fins ara, amb quina s'han sentit millor, si alguna els ha resultat incòmoda... Es tractaria de compartir com s'han sentit amb l'objectiu de preparar l'autoobservació.

Quan tothom hagi pogut fer la seva aportació, donarem un exemplar de l'Annex 1 a cada jove i els demanarem que omplin els camps i els gràfics a partir de l'observació de les seves sensacions. Guardarem aquest annex per quan fem el taller sis, en què parlarem sobre la teoria dels quatre perfils de comportament i mirarem d'identificar-nos-hi.

05.

Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!* L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que s'han adquirit en el taller.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar. Només escoltarem, sense comentar les respostes o, en tot cas, fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones.

Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!

