



Taller 4

Verd



Verd

TALLER 4

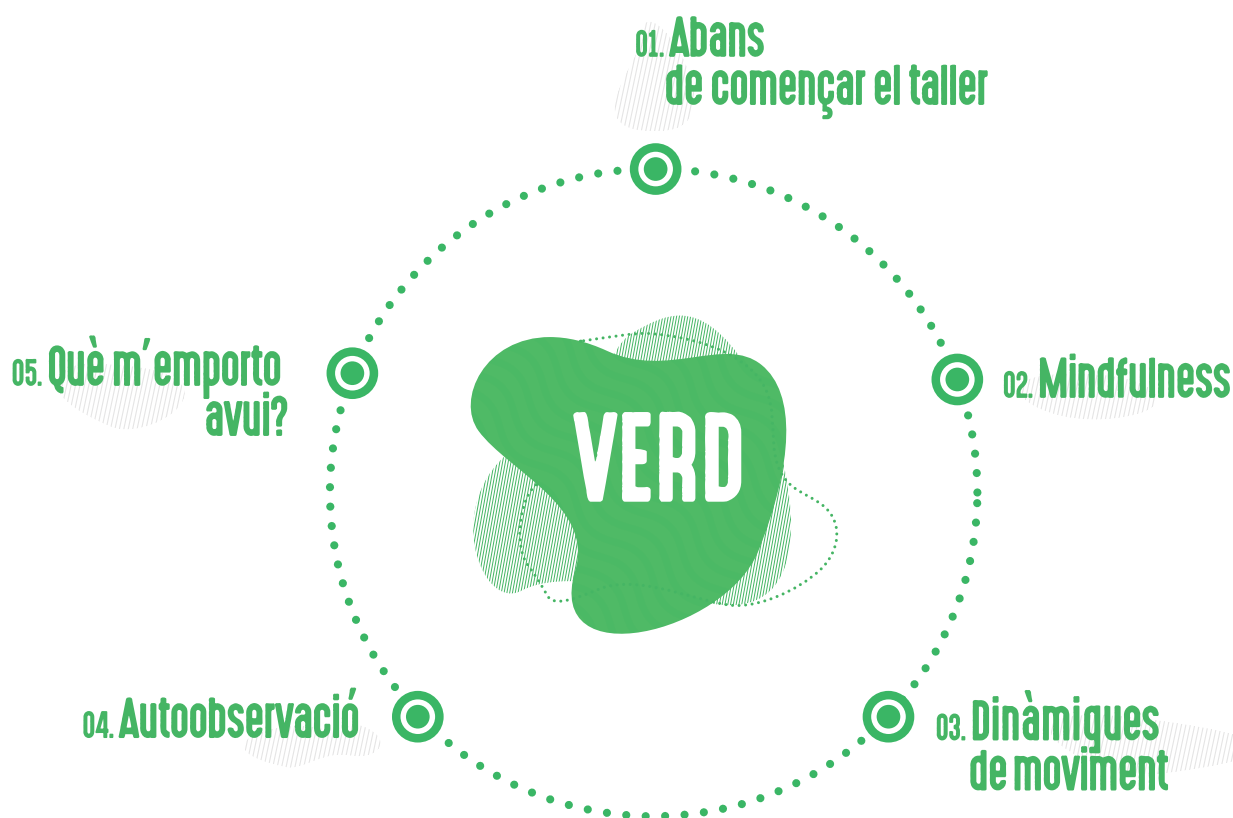
Objectius del taller

Potenciar l'autoconeixement a través de l'autoobservació.

Reconèixer les característiques del perfil de l'Ovella (verd).

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 verd (el que sempre té present a l'hora de fer una elecció): **la serenitat**.

TRETS D'EFICÀCIA DE LA PERSONA AMB PERFIL VERD (PUNTS FORTS)	
Persona lleial, de fiar	Serena, té autocontrol
Prudent	Sap escoltar
Cooperadora, li agrada treballar en equip	Crea estabilitat i seguretat
Tolerant, comprensiva	Relaxada
Previsible	Pacient
Amable	Reflexiva
Constant, persistent	Atenta
Minuciosa	Agradable

TRETS D'INEFICÀCIA DE LA PERSONA AMB PERFIL VERD (PUNTS FEBLES)	
No comunicativa	Cohibida, tímida
Irritable	Desconfiada
Es fa seus els problemes dels altres	Pessimista
Passiva	Té dificultat per prendre decisions
Reticent al canvi	Indecisa
Insegura	No exigent
Lenta	Molt dependent dels altres
Poc creativa	Li costa dir que no

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 verd.

Durant el taller, no donarem informació (ni a l'inici ni al final) sobre les característiques del perfil verd, sinó que seran els nois i 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 verd

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, pretenem centrar l'atenció en el color verd 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 verd (arbre, trèvol, granota, drac, Leonard [*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 verd 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 verd** que li està llançant. Aquest noi o noia haurà d'«agafar» i «llançar» ràpidament el seu objecte verd 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 verd, 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 verd, mostrats entre parèntesis en el nom de la dinàmica. Les persones en què predominin les característiques del perfil verd 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 verds 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

Parts del cos (minuciosa)

Per fer aquesta activitat, ens caldrà un cronòmetre (podem buscar un cronòmetre en línia i projectar-lo).

Proposarem que facin grups de tres o quatre joves procurant que estiguin formats per joves amb alta afinitat entre ells. Aquests grups seran els mateixos durant totes les dinàmiques. L'objectiu final és que cada grup creï una coreografia en un temps limitat. Ho farem per fases:

Primer, demanarem als nois i noies que, durant un minut, escriguin en un paper parts del cos (mans, braços, ulls, cor, ungla...). És important que deixem aproximadament un minut, que controlarem nosaltres (no cal mostrar el cronòmetre encara). Quantes part del cos hem trobat? Ho podem escriure al final del paper. No és una competició, potser alguns nois i noies (perfils vermells, per exemple) es posaran una mica nerviosos perquè ja han enllestit la llista i no acaba de passar el temps; els perfils verds i blaus, en canvi, seguiran fent la tasca de manera confortable.

Dinàmica 2

Coreografia bàsica (cooperadora)

Cal interpretar una coreografia a partir de tres posicions corporals bàsiques:

(1) braços encreuats, (2) mans a les butxaques, (3) un aplaudiment.

Escriurem la partitura següent a la pissarra o bé en lliurarem una fotocòpia a cada grup:

1-2-3

1-1-2-2-3-3

1-2-3

1-1-1-2-2-2-3-3-3

1-2-3

Posarem ben visible per a tothom un compte enrere de 10 minuts i els demanarem que executin aquesta coreografia tots alhora.

Dinàmica 3

Coreografia amb música (persistent)

Quan els surti bé, els demanarem que escullin una música i adaptin la coreografia al tempo i ritme de la música escollida. Han de recordar que només disposen del temps que marca el cronòmetre!

Com que segur que rondinaran, tornarem a posar el compte enrere a 10 minuts.

Dinàmica 4

Demostració (reflexiva)

Quan el compte enrere arribi a zero, cada grup mostrarà la seva creació, tal com estigui, i decidirà si vol fer la presentació amb música o sense, i el grup expressarà la seva opinió sobre la creació. Afavorirem el debat, permetent que tothom escolti les opinions dels altres.

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 no els ha agradat... 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 cinc, 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!

