

# Fitxa tècnica



**Títol de la dinàmica:** «És la meva cadira!»

**Durada aproximada:** 55 min.

**Habilitats que es treballen:** Negociació i rebuig, comunicació interpersonal i maneig de les tensions i l'estrès.

**Objectius:** Posar en relleu si les persones són més o menys assertives, agressives o passives, i prendre consciència de la importància de la comunicació efectiva i de la dificultat de cedir davant les pressions. També permet observar els diferents estils comunicatius i els lideratges de l'aula.

## Participants:

- Tot el grup classe
- Secundària

**Material:** Cadires.

## Desenvolupament:

1. Fem sortir de l'aula la meitat del grup i ens assegurem que no puguin sentir el que passa a l'interior.
2. Amb l'ajuda dels alumnes que s'han quedat a l'aula, arraconem la meitat de les cadires i fem que cada alumne s'assegui en una de les cadires disponibles. Els indiquem que no han de cedir la cadira als companys de fora o que només la poden cedir si l'altra persona els convenç de fer-ho de manera respectuosa.
3. Diem als alumnes que han sortit de l'aula que ja poden entrar i que han d'escollir una de les persones que estan assegudes i convèncer-la que els cedeixi el lloc. Cap dels dos grups no coneix les instruccions que ha rebut l'altre grup.
4. Observem el que passa sense interrompre i anotem tot el que després vulguem comentar amb tot el grup.
5. Iniciem un debat sobre com s'han sentit uns i altres, quins pensaments han tingut, amb quines dificultats s'han trobat, què haurien volgut fer i no s'han atrevit a fer, etc.

**A tenir en compte:** És important que preguntem als participants sobre el que han pensat i el que han sentit durant l'exercici, fent èmfasi que *pensar* i *sentir* són coses diferents. També és important que durant l'observació anotem els comportaments més assertius i els expliquem després a tot el grup en la fase de debat.

**Font:** Desconeguda, adaptada per Dipsalut.