

Sessió 1: Gestió dels sentiments i de les emocions – 1:30-1:40 h

Dinàmica presentació – Comunicar sentiments. 15-20 minuts.

Part A)

- Caminaran per l'espai deixant anar el cos, la persona dinamitzadora pot fer un recorregut pel cos perquè prestin atenció a com estan. Podem posar una cançó i que es moguin seguint el ritme, i aniran fent parelles quan ho indiquem. És una dinàmica amb mímica, es fa en silenci.
- Parella 1: es troben amb una parella i la miren com si sentissin tristesa. L'altra fa el mateix.
- Parella 2: ara es troben amb una nova parella i es miraran mostrant alegria.
- Parella 3: ara es troben amb una nova parella, es miraran mostrant por i hauran d'indicar on la senten físicament.
- Parella 4: ara es troben amb una nova parella i es miraran mostrant ràbia. Prestaran atenció al cos i indicaran quina part està més tensa (Cervicals? Mandíbula? Espatlla? Punys?..).
- Si es considera oportú es poden fer més parelles per representar altres emocions: fàstic, refús, amor, estrès, eufòria, pànic...
- Es tracta d'estar uns 30 segons per ronda fent mímica i que sentin l'emoció en representar-la. Si fem les emocions bàsiques 4 minuts; si en fem més, 5-6 minuts.

Part B)

- A continuació, posarem dues cançons. En la primera hauran de deixar-se anar al ritme de la música individualment; en la segona, a poc a poc, després de connectar amb la sintonia, hauran de fer parelles i ballaran plegades. Si cal, es poden fer diferents parelles. 8 minuts.
 - Si es creu necessari, les dues cançons poden ser de manera individual.
- Un cop feta la dinàmica tornaran al seu lloc i farem una roda de nom on hauran de compartir alguna cosa que els hagi sorprès o agradat de l'experiència. 5 minuts.

Introducció teòrica. 10 minuts.

Després, preguntarem com s'han sentit fent la dinàmica i ho aprofitarem per fer una breu introducció teòrica del [maneig dels sentiments i de les emocions](#): treballar les emocions bàsiques, esbrinar com es mostren al cos, veure si totes són de la mateixa manera, observar amb quines emocions s'han sentit més còmodes, debatre si hi ha emocions positives i negatives, què aporten de positiu les diverses emocions treballades...

- **Definició de maneig dels sentiments i de les emocions:** aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una «sintonia» més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia..., permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.

Dinàmiques centrals:

A) El desmai + visualització + retorn emocional. 40-45 minuts.

- Es posaran dempeus en rotllana i la persona dinamitzadora els assignarà un número de l'1 al 3.
 - En funció del total d'alumnat pot ser de l'1 al 2. Si és un grup gran, fins al 4 o 5.
- A continuació, es mouran per l'espai i quan la persona dinamitzadora digui un dels números aquestes persones es desmaiaran i la resta del grup haurà d'acompanyar-les i evitar que caiguin a terra i es facin mal. 5 minuts.
 - Per exemple: si diu 1, qui tingui assignat el número 1 es desmaiarà i la resta del grup haurà d'acompanyar-lo i evitar que caigui a terra i es faci mal. Si diu 2, es desmaiarà qui tingui el número 2 i la resta evitarà que caigui.
- Després d'unes quantes rodes, es desmaiaran tots alhora i s'estiraran a terra (o es posaran en un lloc on estiguin còmodes), tancaran els ulls, es relaxaran i romandran en silenci.
- Un cop el grup estigui més relaxat fareu una visualització, la podeu trobar als Annexos*. 10-15 minuts.
- Quan l'acabeu, obriran els ulls i, sense parlar amb la resta ni moure's gaire, hauran de dibuixar com ha sigut l'experiència. 10 minuts.
- Després compartiran el dibuix amb el grup. 15 minuts.
 - En el moment de compartir, triareu dues persones voluntàries del grup per fer un retorn emocional. S'hauran de deixar endur, sense entrar a la ment; és una activitat fluida, que ha de durar tant com el discurs, sense por d'equivocar-se, surti el que surti estarà bé.
 - Per una banda, una persona escoltarà el discurs de l'altra i, quan acabi, li farà un retorn de les emocions que li ha transmès el discurs.
 - Si s'escau es pot fer un retorn a través de gestos: amb un gest representar el que t'ha transmès l'altra persona.
 - Per altra banda, la segona persona escoltarà el discurs de la primera i, quan acabi, li farà un retorn per escrit (poema líric) del que li ha transmès.
 - Si s'escau es pot fer un retorn amb un dibuix en comptes d'un text.
 - Un cop exposat el primer dibuix i donat el retorn, compartirà la següent persona.
 - No es tracta d'estar-hi molta estona, sinó de compartir allò més essencial de l'experiència i del dibuix. Uns 2 minuts per persona és suficient.
 - Tot i que el més recomanable és que tothom hi participi, si algú no volgués compartir ho respectarem.

Tancament: A.1.) Gràcies i perdó. 15-20 minuts.

- Com que s'haurà creat un ambient emocional i és l'últim any, farem aquesta activitat com a tancament: Gràcies i perdó.
- Cadascú haurà de buscar un racó a l'aula (amb la cadira) que serà el seu espai, la seva «caseta».

- Quan s'hagin situat, hauran de tancar els ulls durant aproximadament 1-2 minuts per connectar amb si mateixos/es, amb com estan...
- Un cop fet aquest petit centrament, hauran de mirar la resta de grup i buscar algú a qui donar-li **gràcies** per una cosa i demanar **perdó** per una altra.
 - No cal buscar grans coses per donar les gràcies o demanar perdó; sovint els petits detalls també ens mouen molt. Ex.: Gràcies perquè cada dia em saludes quan em veus, gràcies perquè ets una persona generosa... / Perdó perquè a vegades soc molt sec amb tu...
 - Si hi ha algú nou, sense gaire històric amb el grup, i li costa molt fer l'activitat, en comptes de donar les gràcies i demanar perdó pot compartir un aspecte positiu que li desperti l'altra persona, algun desig... Ex.: M'agradaria que fóssim amics perquè em transmetes molta simpatia i confiança.
 - Qui rep tant les gràcies com el perdó no pot parlar, com a molt pot agrair el que li estan dient al final.
 - És molt important **NO** entrar en conversa. L'objectiu és clar: donar les gràcies i demanar perdó a una persona i prou. La conversa pot ser un mecanisme d'evitació emocional.
- Quan ja hagin decidit, s'aixecaran a «visitar» la persona per comunicar-li el que vulguin. Qui rep tant les gràcies com el perdó **NO pot parlar, tan sols ESCOLTA** el que li diuen. És important **NO** entrar en conversa per no desconnectar-nos del moment.
- Si algú vol donar gràcies i demanar perdó a la persona que ha vingut a visitar-la haurà d'esperar-se i anar-hi després. **NO es pot aprofitar el mateix moment per fer-ho.**
- Vigilar amb la compensació, només s'ha de visitar l'altra persona si realment tens alguna cosa per dir-li, no per correspondre.
- En aquesta dinàmica es permet el contacte: es poden agafar les mans, abraçar-se...
- Quan qui dona les gràcies i demana perdó acaba, **ha de tornar al seu lloc i donar-se temps per deixar-se sentir, respirar i buscar una nova persona** a qui donar-li les gràcies i demanar perdó. **NO** es pot aprofitar per visitar tres persones de cop. D'aquesta manera també es permet que altres la puguin visitar.
 - És important fer-ho de manera individual, **NO** amb petits grupets.
 - És essencial ser breu i concret, i no entrar en justificacions ni converses llargues. En aquesta dinàmica, **«menys és més»**.
 - Si hi ha un conflicte obert, no entrar-hi, només agrair i disculpar-te amb un titular.
 - Per deixar-se sentir i no entrar en intensitat, un cop has acabat amb una persona **has de tornar al teu lloc**, no aprofitar per visitar qui està al cantó de manera ràpida. Cal prestar atenció a la intensitat com a mecanisme d'evitació.
 - Tot i que resulta més complicat, és important visitar també persones amb qui tinguis poca relació o no et portis bé, segur que també hi ha coses que podeu compartir. És important no visitar només el teu grupet d'afinitat. **Tot el grup és important**. Tothom haurà de passar per tothom.
- La senyal per indicar que no estàs disponible per rebre visites és estar amb els **ulls tancats**. Està bé poder donar-te l'espai de cura per tancar els ulls si ho necessites.
- Si cal es pot posar música d'acompanyament per ajudar a connectar amb l'emoció.
- Un cop acabada la dinàmica, si voleu, podeu reflexionar:
 - Quina emoció has tingut més present durant la dinàmica?
 - Quina emoció hi ha ara al grup un cop finalitzada la dinàmica?

- Què t'ha resultat més fàcil: anar a dir gràcies i demanar perdó o permetre que t'ho diguin? Consideres que t'has exposat tot el que podries? Què fa que t'exposis tant com vols o què fa que no t'exposis del tot?
- Has permès que et diguessin gràcies i perdó? Com et senties quan ho rebies? T'ha sorprès alguna cosa del que has dit o rebut?
- Has pogut visitar totes les persones que volies? T'esperaves que vingués més gent a visitar-te? Com t'ha fet sentir? Algú que t'hagués agradat que vingués a visitar-te no ho ha fet? Com t'ha fet sentir?
- Has identificat algun mecanisme d'evitació com la verborrea, la intensitat, la mandra...?
- I a tu, et donaries gràcies per alguna cosa? I et demanaries perdó?
- Penses que és important tenir espais com aquest? Per què?
- Què creus que pot aportar aquesta dinàmica al grup?
- Com diries que incideixen les «petites coses» en la manera de relacionar-se?
- Faries aquesta dinàmica amb algú que no és aquí? Amb qui? Què l'hi diries? Es pot fer per escrit.

A.2.) Gràcies i perdó fet a través de la dinàmica del Tòtem. 15 minuts.

Si el gràcies i perdó pot ser difícil de dur a terme, es pot fer la dinàmica del **Tòtem**, on hauran de connectar amb l'agraïment i el temps compartit com a grup (Què agrairien?) i alhora pensar si tenen alguna cosa per la qual demanar disculpes (Per què es podrien disculpar?). És un espai per expressar-se des de la cura i el respecte.

- Per fer la dinàmica, caldrà un objecte per utilitzar com a **tòtem**: pot ser un objecte que la persona dinamitzadora porti de casa i amb el qual se senti identificada o cregui que representa el grup o bé un objecte que decideixin en aquell moment.
- També caldrà posar música de fons.
- El tòtem ens servirà per establir el torn de paraula: només podrà parlar qui el tingui agafat.
- El grup es disposa en rotllana, assegut en una cadira, a terra o dempeus.
- Al mig de la rotllana es col·loca el tòtem. Si voleu, es pot ritualitzar més aquest espai central: amb una tela, espelmes, encens, flors... i posant música inspiradora.
- A continuació, els demanarem que tanquin els ulls, facin tres respiracions profundes i es connectin amb com se senten al grup, com han sigut aquests anys en comú, si s'han sentit a gust o no, què destacarien més del grup, què els ha agradat més i què menys... Demanarem que escoltin com se senten ara i que pensin una cosa per la qual poden donar les gràcies al grup i una altra per la qual poden demanar disculpes.
 - Poden agrair per coses senzilles, i també demanar disculpes per coses senzilles.
- A continuació, obriran els ulls. A partir d'aquest moment, convidem el grup a compartir el que els hagi passat pel cap. Podem compartir de diverses maneres:
 - a) La primera persona que vol compartir s'acosta al tòtem, l'agafa, torna al seu lloc i parla des d'allà. Un cop acaba, li passa el tòtem a qui té a l'esquerra seguint la direcció de les agulles del rellotge. Si no vol compartir, passa el tòtem a la següent.



- b) La primera persona que vol compartir s'acosta al tòtem, l'agafa, torna al seu lloc i parla des d'allà. Un cop acaba, li passa el tòtem a qui vulgui continuar compartint.
 - c) La primera persona que vol compartir s'acosta al tòtem, l'agafa, torna al seu lloc i parla des d'allà. Un cop acaba, deixa el tòtem al centre de la rotllana i torna al seu lloc. Continua qui vulgui.
 - d) La primera persona que vol compartir s'acosta al tòtem, l'agafa, parla des del centre de la rotllana, espera qui vulgui compartir i li passa el tòtem.
- I així fins que tothom hagi compartit.
 - Cal tenir en compte: parla qui té el tòtem; la resta escolten de manera activa, però no comenten res.
 - Es tanca la dinàmica agraint tot el que s'ha compartit en aquest espai. Si algú necessita dir res més, obrim de nou l'espai. Si no, donem per finalitzada la sessió.

Sessió 2: Col·laboració i treball en equip – 1:20 h

Dinàmica presentació – Presentació en parelles. 10 minuts.

- Per començar, els proposarem que parlin uns 2 minuts amb la persona del costat i es presentin: nom, el dia més feliç de la seva vida, un somni per complir, el que més els agrada d'estar en aquesta classe i el que més els agrada del CFA.
 - Si fossin imparells, o fem un grup de tres persones que poden encadenar les presentacions o bé participem nosaltres amb algú.
- Després suggerirem que, ara que ja han conversat, cadascú presenti la seva parella al gran grup amb la informació que acaben de compartir.
 - És important anunciar que presentarem la parella un cop hagin acabat de compartir.
 - Si s'escau, podem deixar més temps per compartir certs conceptes clau.
- Per fer-ho una mica més emocionant, en el moment de la presentació, la parella que exposi es pot posar dempeus. Un membre presenta l'altre, i després es canvien el rol.
- Anirem avançant fins que tothom hagi estat presentat.
- Podem aprofitar per reflexionar i introduir l'habilitat per a la vida que treballarem avui: [Col·laboració i treball en equip](#).
 - Què destaqueu de la dinàmica? Us ha sorprès alguna cosa?
 - En quin rol us heu sentit més còmodes: presentant, com a persona presentada o observant?
 - Des que heu arribat fins ara, sentiu que ha canviat alguna cosa en vosaltres, de manera individual? I en el grup?
 - Com relacionaríeu aquesta dinàmica amb la cohesió de grup? I amb el treball en equip? Aprofitem per treballar conceptes clau de l'habilitat que volem treballar.
 - **Definició de l'habilitat de col·laboració i treball en equip:** poder treballar i cooperar amb les altres persones de forma respectuosa, essent conscient de les capacitats d'un mateix i confiant en les de l'altra gent. Compartir estratègies i assumir responsabilitats de lideratge per contribuir a l'assoliment d'un objectiu comú.

B) Dinàmica del Pèndol. 10 minuts.

- Es posaran dempeus en cercle i algú es col·locarà al mig.
- Qui estigui al mig romandrà amb els ulls tancats. Es pot posar un mocador, un antifaç o un tros de tela.
- La resta del grup s'aproparà i farà que es mogui de cantó a cantó. La persona del mig s'ha de deixar caure, moure i fluir amb el grup, confiant que tot anirà bé.
- Tothom anirà passant pel mig.
 - El temps mínim per persona és 1 minut, perquè es pugui connectar i viure bé l'experiència.
 - Si el grup és molt nombrós podem fer dos cercles diferents. I en un altre moment fer un altre cercle.

- Després podem reflexionar sobre la dinàmica:
 - Com t'has sentit durant l'experiència? Has tingut por en algun moment?
 - Has fluït o has estat en control? Has notat alguna evolució?
 - Quina preocupació ocupava més espai? Com t'ho has fet per acabar confiant?
 - Quan s'ha acabat l'experiència què ha sigut el primer que t'ha vingut al cap?

C) El nus. 10 minuts.

- El grup es posa en rotllana i s'agafen de les mans. També es pot fer sense tancar el cercle.
- A continuació, els demanarem que s'emboliquin tant com puguin formant un nus, amb la consigna de no deixar-se anar les mans en cap moment i evitar fer-se mal. És important tenir en compte la cura personal i d'altres.
- Quan sentin que ja no poden embolicar-se més, la persona dinamitzadora demanarà que es mirin per si veuen la possibilitat de complicar-ho un xic més i els animarà a fer-ho.
- Finalment, convidarà el grup a desfer el nus creat sense deixar-se anar les mans i intentant, com s'ha dit a l'inici, no fer-se mal i cuidar-se.
 - La funció de la persona dinamitzadora és guiar i acompanyar el grup en l'objectiu, però ocupa un rol més secundari/observador.
 - Dona autonomia al grup perquè esculli les estratègies per fer i desfer el nus.
 - Pot indicar que vagin a poc a poc perquè sentin què estan fent i, fins i tot, fer un nus espontani i després un altre a ritme lent per veure si passa el mateix.
- Preguntes postdinàmica:
 - Com us heu sentit? Quina emoció ha predominat durant la dinàmica? Quines emocions s'han generat en el grup?
 - Quins elements penseu que han sortit de manera més genuïna, quins han costat més i quins no han sortit?
 - Què sentiu que ha calgut per fer aquesta dinàmica?
 - Aquí podem destacar diversos elements com: empatia, escolta, confiança amb la resta del grup, implicació, compromís, humor, ajuda, coordinació, respecte, estratègies, gestió emocional i de l'estrès, cura de nosaltres i altres, lideratge, acceptació...

Dinàmiques centrals:

A) Arribar a acords com a grup. 30-35 minuts.

Part 1. Rols. 15 minuts.

- Com a **exemple** i per escalfar motors per la segona part de l'activitat A, repartirem de manera anònima un paper a cadascú.
- A cada paper hi haurà una professió diferent (rol diferent).
- La persona haurà d'interpretar el rol que indiqui el paper seguint la professió que aparegui. No es tracta de fer teatre, sinó de posar-me en el paper. Per exemple: si el meu paper diu que soc advocat/da, he d'interioritzar que realment ho soc.
- L'acord al que hauran d'arribar és veure a quines persones salvarien en cas de situació catastròfica d'emergència planetària màxima; no es pot salvar tothom.
 - En funció de la mida del grup podem marcar un mínim de persones salvades més o menys elevat.

- L'objectiu és que cadascú intenti ser salvat i vengui al grup per què és imprescindible la seva tasca mentre alhora fa una tasca d'observació personal i grupal. Podem fer una primera roda de presentació i generar després debat.
 - Exemples de rols: infant, metge, president, cardiòleg, advocat, futbolista, docent, psicòloga, filòsof, astròleg, DJ, fuster, jardinera, biòleg, veterinària...
- La tasca de la persona dinamitzadora és anar acompanyant en el debat, obrir noves perspectives, noves mirades... i observar com el grup evoluciona i es va movent.
- Si el grup és nombrós:
 - Opció A: dues persones poden ocupar el rol d'observadores i anotar tot el que observin: què passa, com solucionen el conflicte, apareixen líders, quin tipus de lideratge aporten, s'escolten, escolten a tothom, hi ha ordre, com es venen, es miren, estil de comunicació verbal, estil de comunicació no verbal, com se senten, hi ha respecte...
 - Opció B: podem fer diferents grups on viuran la mateixa situació amb els mateixos rols i, després de 10-15 minuts de debat intern, cada grup compartirà les conclusions a la classe i es generarà debat.
- Deixarem 10-15 minuts independentment del resultat, l'objectiu és veure què passa, més que resoldre la situació o no.
 - Podem indicar que tindran 10-15 minuts per prendre una decisió.
- Per últim, farem una reflexió final sobre la dinàmica:
 - Com us heu sentit? Quina emoció penseu que hi havia més present al grup?
 - Com relacionaríeu aquesta dinàmica amb el treball en equip?
 - Quines dificultats heu trobat? Com les heu superat?

Part 2. Quina aula som. 20 minuts.

- A continuació, faran diferents grups. De 3-4 persones seria ideal.
 - Si el grup fos reduït podem fer parelles o fins i tot una primera ronda individual.
- Per començar cada grup representarà com és l'aula, quin tipus d'aula són, com viuen l'aula... a través del *role playing* o el teatre-imatge. 5 minuts per pensar què representaran i com.
 - La representació pot ser de moltes maneres, l'important és la creativitat: pot ser una obra teatral, una figura humana, una imatge, una imatge-estàtua, un gest, una paraula, una frase, un so, un petit diàleg...
- Després ajuntarem dos grups nous i hauran d'arribar a acords per sumar les diferents propostes en una nova representació. Els pot reagrupar la persona dinamitzadora.
 - Un cop es tingui, faran una nova representació.
- A continuació, s'ajuntaran en un grup nou i així successivament, fins que, al final, faran una representació general com a classe basada en el consens i els acords del grup.
- Per acabar, farem una reflexió postdinàmica on reflexionarem sobre com han arribat a acords, esbrinarem quines facilitats i quines dificultats han trobat i com les han superat, quins elements del treball en equip han posat en pràctica per resoldre la situació, parlarem de com són com a aula i relacionarem la dinàmica amb la cohesió de grup i el treball en equip.

Tancament. Construir un lema + roda de tancament. 15 minuts.

- Finalment, construirem i triarem un lema que defineixi el grup i crearem un racó on penjar-lo.
 - Es pot fer en grup, anotant les propostes que surtin a la pissarra i triant la definitiva conjuntament.
 - Es pot fer en petits grups. Deixem una estona de pluja d'idees i anoten a la pissarra la que considerin que més s'identifica amb el grup per, al final, fer una tria grupal.
 - En cas de grups molt reduïts, es pot fer de manera individual i anar anotant les aportacions a la pissarra per triar-ne una.
- Per acabar, farem una roda on exposaran quin aprenentatge significatiu s'enduen de la sessió d'avui (relacionat amb el treball en equip).

Sessió 3: Maneig de les tensions i de l'estrès – 1:30 h

A) Seguir les indicacions en moviment. 15 minuts.

- Per anar trencant el gel, es mouran per l'espai, connectant amb el cos, deixant-lo anar... 1-2 minuts.
- A continuació, la persona dinamitzadora explicarà al grup el següent:
 - Quan digui 1 picarem de mans.
 - Quan digui 2 ens aturarem.
 - Quan digui 3 cridarem.
 - Quan digui 4 saltarem.
 - Mentre es mouen per l'espai, la persona dinamitzadora dirà diferents números al ritme que vulgui i amb l'ordre que vulgui.
 - Temps aproximat 3-4 minuts.
- Per incrementar la dificultat, ara la persona dinamitzadora explicarà que hi afegirà noves ordres, a més de les establertes:
 - Quan digui «L'Alba diu que salteu», saltareu. Si no segueixo aquesta fórmula no saltareu, seguireu caminant per l'espai.
 - Per exemple, puc dir «L'Alba diu que salteu» i després dir «Correu», però no podreu córrer perquè no he dit ni un número ni «L'Alba diu que...»
 - Altres opcions:
 - Quan digui «L'Alba diu que balleu», ballareu.
 - Quan digui «L'Alba diu que us ajupiu», us ajupireu.
 - Quan digui «L'Alba diu que toqueu la persona que teniu més a prop», la tocareu.
 - Podem barrejar i intercalar els números anteriors amb les consignes noves.
 - Temps aproximat 5 minuts.
- En acabar farem una roda de noms i destacaran com s'han sentit fent la dinàmica.

B) Dinàmica presentació. 10 minuts.

- Ara hauran de deixar el màxim espai possible a l'aula i moure's per la classe amb diferents ritmes. La consigna que cal tenir en compte, més enllà dels ritmes, és que han de mirar als ulls a les persones trobin.
 - a. Ritme 1: ritme molt lent, quan es creuen es miren.
 - b. Ritme 2: una mica més ràpid, quan es creuen es miren.
 - c. Ritme 3 ritme habitual-normal de cadascú, quan es creuen es miren.
 - d. Ritme 4: ritme ràpid, com si estessin a punt de perdre l'autobús. Quan es creuen es miren.
 - e. Ritme 5: màxima velocitat, quan es creuen es miren.

Un cop acabada la dinàmica farem una reflexió i introduïrem l'habilitat per a la vida que treballarem avui: [Maneig de les tensions i de l'estrès](#).

- Com ha sigut l'experiència? Quan us heu sentit més còmodes i més incòmodes?

- Us heu pogut mirar en tots els ritmes? Com ha estat el vostre el cos físic en aquesta dinàmica?
- Com relacionaríeu aquesta activitat amb l'estrès?
- Quantes vegades us heu sentit interiorment com a la dinàmica? Quan us sentiu així? Us heu sentit mai dins d'un bucle del que és molt difícil sortir? Per què? Com heu sortit d'aquest caos intern? Els nous reptes, situacions noves, ens poden fer sentir acceleració?
- **Definició de maneig de les tensions i l'estrès:** identificar oportunament les fonts de tensió i estrès en la vida quotidiana, saber reconèixer-ne les diferents manifestacions i trobar eines per eliminar-les o contrarestar-les de manera saludable. Es tracta d'aprendre a donar el millor de cadascú en tot moment en lloc d'autojutjar-se de manera contínua, i de saber aturar-se i relaxar-se a temps.

Dinàmiques centrals:

A) El treball de les exigències. 30 minuts.

- Es faran parelles i hauran de triar qui fa de número 1 i qui fa de número 2.
- El número 1 s'estirarà a terra amb els ulls tancats i el número 2 haurà de preguntar-li quines exigències té. 6 minuts.
 - Prèviament farem una breu meditació on tancaran els ulls, respiraran, connectaran amb si mateixos/es, amb el cos, com se senten, quines exigències tenen.
 - Si s'escau es pot limitar el marc de les exigències: es pot fer general o, per exemple, parlant dels estudis, de la feina...
 - El número 2 haurà d'anotar en un full totes les respostes que el número 1 digui durant l'activitat.
 - Si algú no vol estirar-se a terra es pot asseure en una cadira.
- Un cop hagi passat el temps es canviaran els rols. Abans de començar tancarem els ulls també 1 o 2 minuts. 6 minuts.
- Després de fer el buidatge, compartiran amb la parella les exigències que senten. 2 minuts.
- A continuació, compartiran amb el grup tot el que s'han explicat i ho anotaran a la pissarra. 5 minuts.
- Un cop apuntat, farem faran diferents grups on, sense pensar gaire, aniran sortint a la pissarra i hauran de representar còmicament diferents exigències de les que s'han compartit. Podem posar-hi un títol: «El meu superexigent interior m'exigeix...». 15 minuts.
 - L'objectiu és reduir pressions i exigències des de l'humor.
 - Si veiem el grup poc receptiu no cal fer aquesta part, passem directament a la part reflexiva.
- Al final reflexionarem sobre:
 - Com ens sentim després de l'activitat?
 - Com vivim les exigències? Com les gestionem? Tenim compassió de nosaltres?
 - Què us fa pensar aquesta activitat relacionat amb l'estrès?

B) Què necessito – Què no necessito. 20 minuts.

La proposta és una adaptació del M'agrada – no m'agrada, però en aquest cas ens centrarem en què necessito i què no necessito per gestionar l'estrès. Ens fixarem en que, davant d'una mateixa emoció, les persones la gestionem de maneres diverses i necessitem coses diferents. Tanmateix, podem comentar que davant de la mateixa situació les persones sentim emocions diferents.

- El grup es posarà en cercle, dempeus, i per començar treballarà amb la proposta: «Quan sento estrès no necessito...».
 - Deixem uns minuts perquè hi pensin i ho anotin en un full o post-it.
- Qui comença es posa al mig, i la resta al voltant en el cercle, dempeus.
- La persona del mig diu què no necessita quan sent estrès, per exemple: «Quan sento estrès no necessito que em distreguin, que m'exigeixin, més feina...»."
- Si algú més no necessita el que s'ha compartit farà un pas endavant, Més gran o més petit, segons si és una necessitat més o menys latent. Si algú no ho comparteix, no es mou, és a dir, es queda al seu lloc.
- En cas que ningú comparteixi el que ha dit la persona del mig, tothom canviarà de lloc en el cercle.
- A continuació, deixarem espai per si algú més vol aportar una altra proposta o necessitat.
- I després farem la ronda exposant «Què necessito quan sento estrès».
 - Abans de començar la roda també podem deixar uns minuts perquè pensin què necessiten i ho anotin en un full o un altre post-it.
 - Si volem, també podem intercanviar l'ordre, és a dir, començar amb què necessito i acabar amb què no necessito. O, fins i tot, si és molt intens, fer una roda un dia i la segona un altre dia.
- **IMPORTANT:** mentre es fa la dinàmica, el grup escolta, mira i està en el cos. S'observa què passa i què ens passa i no entren en conversa ni comentem res del que digui la resta. Al final de la dinàmica ja farem la reflexió i compartirem des de la paraula.
- Si s'anota en dos post-its diferents podem crear un racó a l'aula.
- **EXTRA:** també es pot treballar aquesta dinàmica des de l'emoció i no des de l'estrès. Per fer-ho:
 - En primer lloc, identificaran diferents estressors.
 - Un cop identificats, hauran de descobrir quina emoció hi ha rere els seus estressors.
 - Exemple: sota l'estrès sento por, tristesa, ràbia, frustració...
 - La dinàmica es pot fer amb aquestes emocions trobades i no amb l'estrès. I exposaran què necessito i què no necessito amb les emocions que han identificat sota l'estrès. Podem fer diferents rodes fins que hagin exposat tot el que senten.
 - Exemple: si sota el meu estrès hi ha por, exposaré què necessito i què no necessito quan tinc por. Si sota el meu estrès hi ha enuig, exposaré què necessito i què no necessito quan sento enuig...

- Fins i tot pot ser una segona part de la dinàmica principal. Un cop exposat què necessito i no necessito de l'estrès, esbrinar quina emoció hi ha darrere de l'estrès i identificar què necessito i què no necessito quan sento aquesta emoció.

Reflexió postdinàmica:

- Com us heu sentit durant la dinàmica? Us ha sorprès alguna cosa?
- Tothom necessita el mateix davant d'una mateixa emoció/situació?
- Què en podem treure d'aquesta dinàmica com a entrenament del maneig de l'estrès?
- Què diu del grup aquesta dinàmica? I de cadascú? Què diu de mi aquesta dinàmica? Què em pot aportar com a persona aquesta dinàmica?

Tancament. 5 minuts.

- Tancar la sessió explicant què s'emporten significatiu de l'activitat d'avui.

Sessió 4: Orientació – Roda del propòsit – 1:15 h

Dinàmica presentació – Afició amb mímica. 10-15 minuts.

- En roda hauran de compartir el nom i l'afició preferida amb mímica.
- La persona de la dreta de qui fa la mímica haurà d'intentar encertar l'afició representada. Tindrà 3 intents.
- A continuació, serà el seu torn per dir el nom i representar amb mímica la seva afició preferida.
- Un cop acabada la dinàmica reflexionarem sobre com s'han sentit fent-la, què els ha agradat més i què destacarien. Ho anem lligant amb la importància de trobar aficions, coses per fer que els agradin, els motivin... fins i tot ho podem relacionar amb la salut.

Cos. Dues dinàmiques:

A) Quines inquietuds tinc? 10 minuts.

- En el context educatiu i laboral hauran de detectar quines pors i inquietuds tenen a l'hora d'assolir els seus objectius.
 - Es pot fer de manera individual o en petits grups.
 - L'objectiu és identificar i generar debat sobre les pors: al futur, al fracàs, a equivocar-se, a prendre decisions... i identificar i generar debat sobre certes creences i patrons de pensament limitadors que podem tenir, influències externes que ens limiten...

B) Roda del propòsit. 40 minuts.

- De manera individual hauran d'esbrinar primer què els agrada i, després, què pensen que fan bé. Entre aquests dos punts hauran de buscar connexions per trobar la seva passió.

- Trobar diversos aspectes per als quals li podrien pagar un sou. A més, si creen punts en comú amb la pregunta de què fan bé trobaran una professió.
- Pensar en aspectes que el món necessita i que tenen. Si aquesta pregunta la relacionen amb allò que els agrada trobaran una vocació, i si la relacionen amb allò pel qual els poden pagar un sou trobaran una missió de vida.
 - Cal temps per fer bé aquesta dinàmica, així com un acompanyament més individualitzat a l'alumnat: resolent dubtes, ajudant a trobar respostes si s'observen dificultats...
 - Si es fa amb temps és possible que trobin més d'un propòsit, i ja està bé. En cas de trobar-ne més d'un, abans de continuar hauran de triar el que prefereixin assolir.
- Trobareu la roda del propòsit als Annexos.*
- Un cop trobat el propòsit miraran:
 - Primer de tot, quines parts internes seves —de la seva personalitat— els dificultaran aconseguir aquest propòsit.
 - Segon, quines parts internes seves els ajudaran a aconseguir-lo.
 - Per últim, també poden analitzar quines variants externes els poden ajudar a aconseguir o no el seu propòsit. Els pot servir per analitzar el cercle d'amistats, el context, ajudar a trobar i desconstruir creences limitadores, anar a teràpia...
 - Per acabar fent un DAFO personal. Exemple als Annexos.*

Tancament. 5 minuts.

- Compartir el seu propòsit i en una paraula dir què s'enduen de la sessió.

Annexos:

Sessió 1. Maneig emocions i sentiments.

Visualització:

Abans de començar...

Ara farem una visualització i ens acariciarem la pell.

Agafeu l'espai que més us agradi. Heu d'estar còmodes, poseu-vos com vulgueu (asseguts, estirats, a la taula, a la cadira, a terra...). Deixeu espai vital entre vosaltres.

No podeu estar massa a prop, que no us toqueu, perquè és un moment individual i personal.

Agafeu un full en blanc i un bolígraf o llapis, perquè quan acabem amb la visualització fareu una activitat sense parlar amb ningú.

Un cop estiguem al lloc, anem tancant els ulls, entrem en el silenci... Els podem acompanyar dient que prenguin consciència de com estan avui, en quin lloc de l'aula s'han situat, si estan còmodes o no, si volen corregir la postura, que vagin deixant anar el seu cos... 1-2 minuts.

Ara que sentim més connexió i relaxació, seguim:

- Anem parant atenció a la respiració, com entra l'aire en inhalar, com surt l'aire en exhalar, com l'aire passa pel coll, va omplint l'estómac, els pulmons, i surt... (un parell de cops).

Ara, un cop hem prestat atenció a com estem, al nostre cos, a poc a poc, feu 2 respiracions profundes i (després de fer-les) imagineu que teniu...

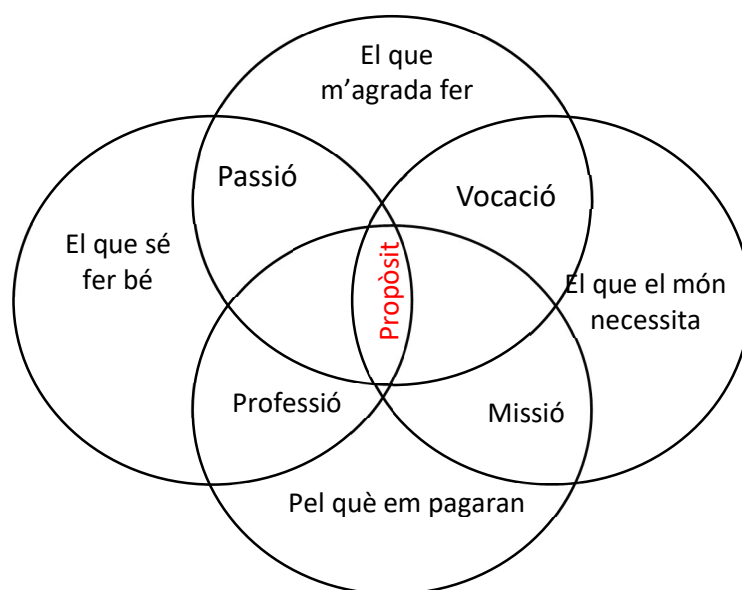
- Una escala de 10 esglaons. Com és l'escala? Imagineu-la com vulgueu, deixeu-vos anar.
- Haurem de baixar esglaó per esglaó, poc a poc.
- Deixeu anar la imaginació... Pot ser que cada esglaó s'il·lumini quan poso el peu a sobre o bé que aparegui el número d'esglaó que és... Com són els esglaons? Com apareix el número? Quins colors té l'escala?
- Compto enrere del 10 a l'1.
- Quan acabem de baixar l'escala, davant vostre apareix una porta. Cadascú la seva, pot ser petita, gran, de fusta... Penseu en la forma d'aquesta porta, en la mida, en el material d'aquesta porta, toqueu-la... i obriu-la.
- Darrera la porta trobareu un lloc que us porti calma. Com és aquest lloc? És una habitació? Una casa? Un paisatge? És la platja? La muntanya?... Fixeu-vos amb els detalls: Què hi ha en aquest lloc? Hi ha algun objecte significatiu? Fa fred? Calor? Hi ha aire? Hi ha alguna olor que us agradi? Quina? Hi ha sorra o vegetació? Quins colors hi ha? Podeu tocar alguna cosa? Com és el tacte? Sentiu alguna cosa? (les onades del mar, ocells, el vent...).
- Quines emocions sentiu ara en aquest espai? Tranquil·litat? Alegria? Protecció? Tristor? Nostàlgia? Amb què us fa connectar?
- Esteu en solitud o teniu companyia? Us agradaria que algú estigués amb vosaltres? Per què no hi és? Voleu convidar-lo? Si esteu en solitud mireu-vos a vosaltres: Què esteu fent? Us ve de gust fer alguna cosa diferent? Si teniu companyia mireu a qui teniu al costat: Què voldríeu fer amb aquesta persona?
- A continuació, cadascú escollirà un lloc dins d'aquest espai en el que esteu per estirar-se, descansar i observar què passa ara. 5-10 minuts tranquils.
- Si s'escau, es pot indicar que busquin un mirall i vegin el reflex. Preguntar: Què et diries?, tingues compassió amb tu mateix/a.
- Per anar tornant els indicarem que parin atenció a la respiració, en com entra l'aire al cos, omple l'estómac, els pulmons... (x 3) i, a poc a poc, parem atenció al cos, com estan ara els peus, els turmells, el bessó, la cuixa, el maluc, la panxa, el pit, les mans, els dits,

el braç dret, el braç esquerre, el coll, els llavis, la mandíbula, les galtes, els ulls, les celles, el front, les orelles, la part superior del cap... i els indicarem que obrin els ulls amb calma i es quedin com estan SENSE PARLAR amb ningú.

- Passats 1-2 minuts els indicarem que s'incorporin a poc a poc i s'asseguin.
- A continuació, amb un full que ja tindran al davant i un bolígraf o llapis, hauran de dibuixar el que han vist, com s'han sentit i, en definitiva, el més significatiu de la visualització.

Sessió 4. Orientació acadèmica.

A) Roda del propòsit:



B) DAFO Personal:

Factors interns	Fortaleses – Virtuts Aspectes interns que faciliten la consecució dels objectius	Debilitats – Punts de millora Aspectes interns que dificulten la consecució dels objectius
Factors externs	Oportunitats Aspectes externs que faciliten la consecució dels objectius	Amenaces Aspectes externs que dificulten la consecució dels objectius