

# les MEVES AFICIONS

## TEMPS LLIURE O TRAMPOLÍ?

### Taller 7

Les meves aficions.  
Temps lliure o trampolí?



# Les meves aficions. Temps lliure o trampolí?

TALLER 7

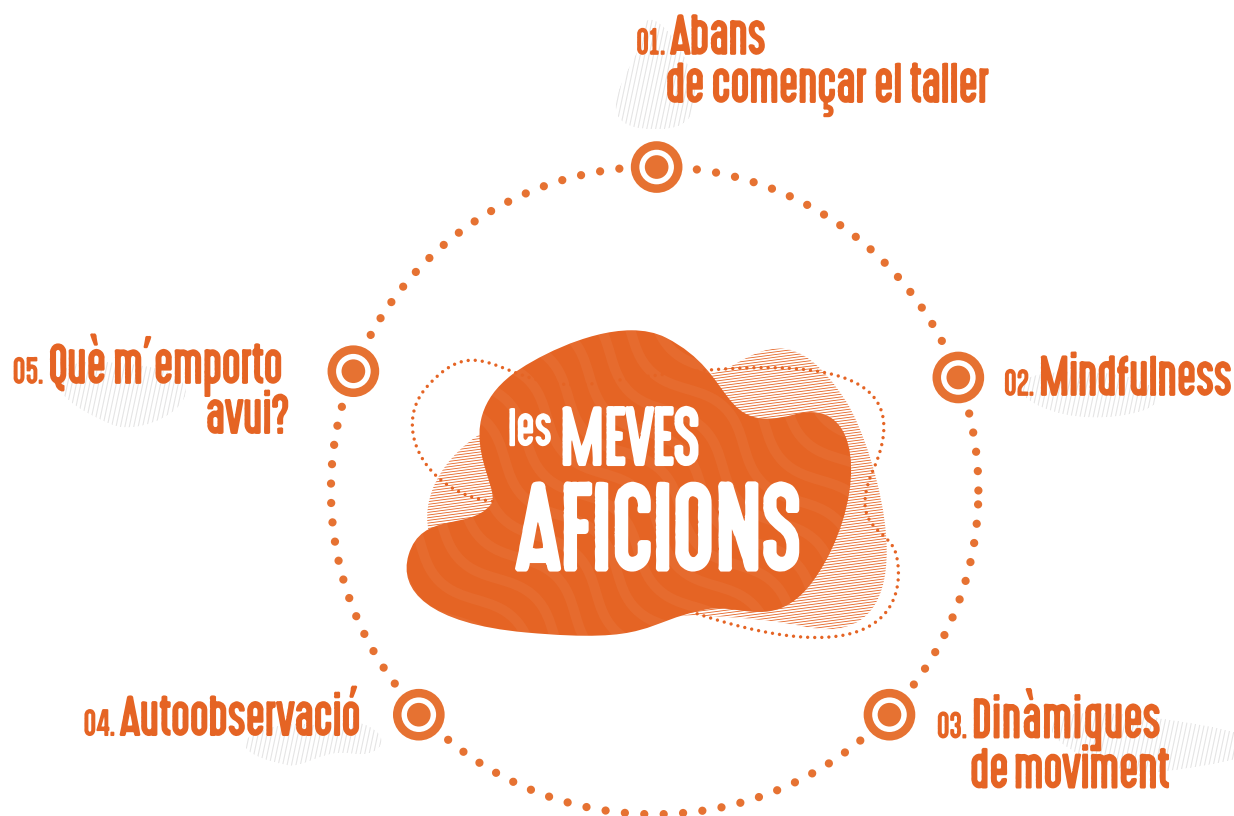
## Objectius del taller

**Reflexionar sobre quines activitats em fan sentir bé.**

**Identificar la relació entre les meves aficions i el meu perfil de comportament.**

## 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
- Annex 2b del taller 1 (imatges que es poden relacionar amb els talents)
- Annex 2 (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.

# 01.

## Abans de començar

**Per introduir el taller, podem explicar que avui identificarem la relació entre les activitats que ens fan sentir bé, les nostres aficions i el perfil de comportament predominant.**

# 02.

## Mindfulness

**Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, pretenem centrar l'atenció en les aficions i les coses que ens agraden.**

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.

Distribuïts per parelles, direm en veu baixa a la persona que tenim al davant activitats que ens fan sentir bé o aficions («dutxar-me», «cantar», «menjar espinacs», «pintar», etc.). Tots dos membres de la parella aniran dient paraules de manera alternativa, com si fos un diàleg, durant un parell de minuts. Pot ser que ens sembli que no hi ha tantes coses que ens fan sentir bé o que no tenim tantes aficions, però si ens hi esforcem,

segur que les trobem. Deixem-nos inspirar en el que ens diu la nostra parella, segur que ens en sortim! És important que les paraules es diguin en veu baixa per mantenir la concentració i no destorbar la resta del grup.

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**», començarem l'intercanvi de paraules entre els membres de cada parella.
- Passats dos minuts, 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

**Abans d'iniciar les dinàmiques, demanarem als joves que es reparteixin per l'espai i repartirem per terra els fulls de l'Annex 2B del taller 1 fins a omplir tot l'espai, cara avall (sense que es pugui veure'n el contingut).**

### Dinàmica 1

#### Desplaçaments

Demanarem als nois i noies que, sense pressa, es desplacin des d'on són a un dels papers que hi ha a terra. Es tracta que l'elecció sigui aleatòria. En funció del grup podeu fer alguna d'aquestes propostes:

- **Desplaçaments individuals:** a peu coix, fent tombarelles, caminant com si fóssim a la Lluna...
- **Desplaçaments per parelles:** salts a contra temps (quan un toca a terra, l'altre és a l'aire i viceversa).
- **Desplaçaments per trios:** cadascú ha d'avançar tan lent com pugui fins a la imatge que hagi escollit, i procurar arribar-hi a la vegada que les seves companyes.

### Dinàmica 2

#### Endevinalles

En grups de cinc, cadascú agafarà la imatge de terra sobre la que es troba situat. Tindrà un

minut per representar fent mímica el que hi ha a la imatge (o un element) mentre la resta del grup intenta endevinar de què es tracta. Quantes imatges ha endevinat cada grup?

### Dinàmica 3

#### Agrupaments

Distribuïrem per l'espai les quatre imatges de l'Annex 1 (les representacions dels quatre perfils). Sense desfer el grup, per ordre, cadascú proposarà un perfil per a la seva imatge i donarà almenys tres arguments; si la resta del grup hi està d'acord, anirà cap a la cartolina o el full que identifica aquest perfil. Si el grup no hi està d'acord, haurà d'argumentar per què i proposar el perfil on considerin que s'ha d'ubicar. Quan arribin a un acord, el noi o noia es desplaçarà cap a on hi ha la imatge del seu perfil imitant l'animal amb què es relaciona (vermell-lleó, groc-dofí, blau-gat, verd-ovella).

Aquesta ubicació fa referència al perfil competencial que imaginem que correspon a la imatge, que no té per què coincidir amb el perfil del noi o noia que l'ha trobat.

## Dinàmica 4

### M'hi trobo?

Tots els que són en el mateix animal (lleó, dofí, gat i ovella) compararan les imatges que porta cadascú. Quins elements comuns hi trobem? Tothom se sent identificat amb totes les imatges de la resta de membres del grup? Si no és així, amb quantes de les imatges del grup se sent identificat cadascú? Com podria modificar les altres imatges perquè representin una activitat adequada al seu perfil de comportament?

En aquesta dinàmica demanem als nois i noies que identifiquin les característiques principals que identifiquen els personatges de les imatges i que revisin si podrien correspondre al(s) seu(s) perfil(s) de comportament.

**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.**



# 04.

## Autoobservació

**Quan tothom hagi pogut fer la seva aportació, donarem un exemplar de l'Annex 2 a cada jove i, mantenint els grups, revisaran si estan d'acord amb les aficions que es proposen pel seu perfil. Poden assenyalar les que practiquen o els agradaria practicar. Quantes en practiqueu? Alguna us sorprèn especialment? Per què? En trobeu a faltar cap? Quines?**

De les reflexions que heu detectat, quines feu per passar l'estona i quines estan alineades amb el vostre perfil? Quines aficions penseu que poden ser un camí cap a la vocació? Quines desenvolupen els vostres talents? Us imagineu poder treballar d'allò que més us agrada?

Podrem apreciar que a la llista hi ha aficions que es repeteixen a més d'un perfil, una mateixa afició pot agradar a diversos perfils, per motius diferents.

És important transmetre als i les joves que, lluny de posar limitacions o etiquetes estàtiques, l'objectiu de la llista és orientar, oferir un ventall de possibilitats, donar pistes d'activitats que poden fer amb facilitat. S'han de sentir lliures per triar, poden tenir qualsevol altra afició que no sigui a la llista del seu perfil predominant perquè, com hem vist al llarg de la guia, som persones flexibles i totes podem arribar a fer allò que ens proposem.

# 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!**

