



els meus TALENTS

**Proposta per acompanyar joves
i adolescents en el reconeixement
dels seus talents i habilitats.**



Les activitats *fem tec!* tenen com a objectiu principal promoure les competències de vida entre les persones joves, a partir del reconeixement de l'educació no formal com a instrument per transmetre conceptes, valors i capacitació al jovent.

Us presentem la guia *Els meus talents*, una proposta per acompanyar joves i adolescents en el reconeixement dels seus talents i habilitats, descobrir les activitats que els provoquen més felicitat i quines són les seves vocacions, per poder-los convertir en competències de vida.

Índex

Presentació	p. 4
Objectius de la guia	p. 5
Conceptes bàsics	p. 6
Pla d'acció per acompanyar en la identificació de talents o vocacions	p. 9
L'eina dels quatre perfils de comportament	p.11
El clima durant la realització dels tallers	p. 16
Taller 1 - Oi tant que en tinc!	p. 17
Taller 2 - Vermell	p. 151
Taller 3 - Groc	p. 163
Taller 4 - Verd	p. 175
Taller 5 - Blau	p. 187
Taller 6 - L'eina dels quatre perfils	p. 199
Taller 7 - Les meves aficions. Temps lliure o trampolí?	p. 222
Taller 8 - Orientació laboral i formativa a partir de les aficions i els talents	p. 238
Altres recursos <i>fem tec!</i>	p. 282
Per saber-ne més	p. 283

Presentació

L'Oficina del Pla Jove treballa, des de fa anys, en l'elaboració de materials que es posen a disposició dels professionals de joventut. Entre aquests materials hi ha les guies *fem tec!*, que s'organitzen en activitats que tenen com a objectiu principal difondre l'emprenedoria com a actitud vital, tot reconeixent l'educació no formal com a espai de transmissió de conceptes, valors i capacitació i orientació del jovent.

Aquesta guia, que té com a títol *Els meus talents*, és precisament una eina per orientar les persones joves a prendre decisions fonamentades sobre com volen orientar la seva vida i el seu futur, un recurs per empoderar-les en l'autoconfiança i el convenciment que tenen la llibertat de ser com volen ser, animar-les a ser valentes per mostrar-se i ser qui són plenament. De fet, el títol de la guia, *Els meus talents*, fa referència al fet que tots i totes tenim talents i competències en què destaquem, sovint diferents dels altres, i la fem tenint present que la gent jove es troba en un moment vital en què se'ls presenta una diversitat de camins per recórrer, i volem acompanyar-los a identificar què els agrada, què els fa sentir bé i cap a on poden orientar el seu futur.

La guia està organitzada en vuit tallers: el primer per reconèixer que hi ha diferents talents, els quatre següents dedicats al reconeixement de quatre perfils de comportament, dos tallers per aprofundir en l'autoobservació de competències i aficions, i un darrer taller per reflexionar sobre possibles itineraris formatius i/o laborals a partir de les competències, el perfil de comportament i aficions identificats.

Finalment, cal indicar que aquesta guia pot entendre's, també, com un complement i un recurs d'un projecte de gran abast impulsat conjuntament per l'Àrea d'Educació, Esports i Joventut de la Diputació de Barcelona, que amb el nom de *Noves oportunitats educatives 4.10* pretén impulsar el lideratge dels ens locals en la prevenció i el tractament de l'abandonament escolar prematur, de forma coordinada entre els diferents equipaments i serveis municipals, entre els quals els juvenils, i de la mà de la resta d'agents del territori.

Objectius de la guia

**01 - Detectar activitats
que ens fan sentir bé
i ens aporten felicitat.**

**02 - Identificar habilitats
i competències
que volem potenciar.**

**03 - Reflexionar sobre
el nostre futur formatiu
i/o laboral.**

Conceptes bàsics

Què és el talent?

No és fàcil explicar o definir què és el talent. Si partim de la definició dels diccionaris, trobarem que és una «especial aptitud intel·lectual, capacitat natural o adquirida per a certes coses».

David Bueno, doctor en biologia, professor de genètica a la Universitat de Barcelona i expert en neuroeducació, proposa que hi ha una altra manera de veure el talent: és la capacitat de centrar-te a fer allò amb què et sents a gust i còmode. I si hi gaudeixes d'una manera especial, es convertirà en el teu *motor*, fent que et sentis una persona motivada i que tinguis ganes d'esforçar-te per seguir progressant en allò. També defensa que les emocions són clau per descobrir el nostre talent i per a l'aprenentatge en general. Emocions com l'alegria i, sobretot, l'autoconfiança són indispensables per crear un entorn on la persona se senti còmoda i lliure per mostrar-se tal com és, per escoltar-se i poder així triar cap a on vol dirigir la seva vida, cap a on vol desenvolupar o seguir desenvolupant les seves habilitats i/o els seus talents, ja sigui en l'àrea educativa o en la professional. I aquest és un dels focus principals d'aquesta guia: acompanyar les persones joves a trobar allò que les fa sentir bé.

El talent no és únic; n'hi ha de molts tipus. Normalment, si a algú li demanem exemples de gent talentosa, pensa en aquelles persones més conegudes que apareixen als mitjans de comunicació, sovint relacionats amb els esports (Messi), les arts plàstiques (Frida Kahlo), el cinema (Daniel Radcliffe, de *Harry Potter*), la ciència (Marie Curie), l'escriptura (Virginia Woolf), la música (Rosalía)... Hi ha altres talents que són igualment molt importants i que no destaquen per ser citats en els mitjans de comunicació: capacitat de relacionar-se, d'encomanar l'alegria, actitud positiva, coratge...

De talents tothom en té; una altra cosa és que cadascú descobreixi quin és el seu talent més destacat, perquè potser ni tan sols sabem fins a quin punt tenim un talent! Hi ha talents que són evidents (allò que coneixem que sabem fer bé), n'hi ha d'altres d'ocults (aquells que tenim però encara no en som conscients) i de potencials (aquells talents que, potenciant-los i entrenant-los, poden arribar a ser el nostre talent més gran).

El talent està relacionat amb allò que sabem fer especialment bé, però és tan natural en nosaltres que no ens n'hem adonat, flueix, no hi donem importància, tot i que possiblement els altres ens ho diuen («que bé que dibuixes!» o «quina traça tens a resoldre malentesos»). Cal descobrir quin

és el nostre talent i cultivar-lo: els talents es poden entrenar, potenciar i millorar. Tinguem present que l'entorn també és important: un ambient que coarta el desenvolupament dels talents provoca la desmotivació.

No hi ha una definició única consensuada per explicar el concepte de talent. No podem explicar què és el talent sense incorporar-hi altres conceptes com intel·ligència, habilitats, coneixements, competències, experiència, creativitat, actitud...

Diverses teories coincideixen en el fet que en el talent hi participen diferents aspectes:

- Allò que **podem fer**, tenim la capacitat de fer (no tenim cap impediment físic...), hi estem preparats perquè ens ho han ensenyat a fer, perquè hi tenim experiència. Per exemple, anar en bicicleta, jugar, cantar, pintar...
- Allò que **sabem**, els coneixements que tenim perquè els hem après en els llibres, ens els han ensenyat a l'escola, els hem descobert observant l'entorn i allò que fan les persones del nostre voltant, les experiències viscudes... En aquest àmbit s'hi inclouen, per exemple, els aprenentatges en matèries acadèmiques (ciències, matemàtiques...), també allò que sabem fer, perquè hi tenim traça (habilitats).
- Allò que **volem fer**, que ens mou a actuar, perquè ens ve de gust, voluntàriament, perquè ens motiva. Mentre ho fem, no ens adonem que el temps passa ni de l'esforç que hi estem esmerçant; al contrari, ens carrega d'energia i no volem parar.
- Allò que efectivament **fem**, el nostre comportament (respostes i actituds davant de les diferents situacions, reptes, objectius...) i la nostra conducta i manera de relacionar-nos amb els altres.

Hem vist, doncs, que la definició de talent no és senzilla i inclou molts conceptes. Per simplificar-ho, ens quedem amb la proposta que fa José Antonio Marina: parla de talent com el bon ús de la intel·ligència (entenent per intel·ligència

la capacitat de dirigir bé el comportament) i considera que una persona talentosa és aquella que sap triar bé les seves metes i, per assolir-les, fa un bon ús de la informació, les emocions i la seva capacitat d'esforç. Quan parlem de talent en aquesta guia, doncs, ens referirem a un concepte més proper a la nostra vida diària, concretament a allò que fem que ens fa sentir bé, ens agrada fer-ho, el temps passa sense adonar-nos-en mentre ho estem fent, creiem que ho sabem fer bé, ens sentim competents per fer-ho tot i que això no vol dir que siguem els o les millors fent aquesta cosa, i/o les persones del nostre entorn reconeixen que ho sabem fer bé. Cal reconèixer els petits o grans talents que tots i totes tenim!

No soc una etiqueta: soc lliure i flexible

Com es desenvolupa el talent? Com podem créixer, evolucionar i millorar com a persones? El talent està relacionat amb la genètica, però també amb l'aprenentatge.

És important transmetre que, partint de la base incorporada en la nostra informació genètica, som lliures de triar créixer, evolucionar i decidir els nostres talents a partir de l'esforç, la voluntat i l'aprenentatge.

Així doncs, és important transmetre al llarg dels tallers que cap de les eines que veuran tenen l'objectiu d'etiquetar-los, sinó de donar una informació que serveixi de punt de partida, de base, i que poden modificar i potenciar les competències i talents segons els seus objectius vitals.

En resum, més important que els gens és allò que fem. Cadascú de nosaltres és lliure de triar què vol fer i com ho vol fer.

Tipus de competències

Per tal de facilitar la identificació de les competències durant els tallers, a continuació compartim de forma resumida una classificació de competències.

1. Competències bàsiques: són les competències necessàries que permeten fer amb èxit la formació o la feina que vull desenvolupar. Alguns exemples:

- Coneixement i domini d'un idioma
- Competències bàsiques en matemàtiques
- Competències bàsiques en l'ús de les TIC, etc.

2. Competències tècniques: fan referència a les competències adquirides després d'haver fet una formació específica i són relatives a un lloc de treball en concret. Per exemple:

- Una persona que s'hagi format per ser cuinera hauria d'haver adquirit unes competències tècniques com l'ús dels ganivets, tècniques de cocció dels aliments o organització d'una cuina.

3. Competències transversals: són útils per desenvolupar qualsevol formació o professió, i es poden adquirir en diferents contextos (laborals o no). Exemples:

- Capacitat de treball en equip
- Capacitat de resolució de problemes
- Iniciativa
- Relació interpersonal
- Disponibilitat per aprendre
- Autonomia, etc.

Pla d'acció per acompanyar en la identificació de talents o vocacions

Una idea clau que volem transmetre al llarg dels tallers és que totes les persones tenim talents i competències en què destaquem. Normalment, hi ha una part que se'ns dona de forma innata (genètica), però també volem insistir que, si ho decidim, podem canviar allò que desitgem i millorar les nostres competències i talents a través de la voluntat, l'esforç i la perseverança.

Identificar els propis talents o vocacions es pot considerar un objectiu molt ambiciós o difícil de concretar. Per això proposem unes activitats per fer-ho possible:

Primer pas: identificar les meves habilitats

Identificar les activitats que millor sabem fer i les que ens fan sentir millor ens serà molt útil per entendre o visualitzar què ens agradaria fer en el futur, en el nostre itinerari formatiu i/o laboral.

El primer pas consistirà a millorar el coneixement de les pròpies habilitats amb les activitats dels cinc primers tallers, en què entraran en contacte amb l'eina dels quatre perfils proposada per Jung i Marston, també en el sisè taller, el dedicat a les aficions.

Quan parlem d'habilitat, ens referim a «cosa que

hom fa amb perícia, destresa, gràcia» (definició del diccionari *DIEC2*).

Segon pas: identificar les meves competències

Com podem identificar les competències? Quina és la diferència entre habilitat i competència?

De les diverses definicions de competència, proposem la següent: competència és la suma de tres factors: saber, poder i voler.

1. Saber = tenir el coneixement. Per exemple: voldria ser una persona bona negociant, però no ho he fet mai. Podria començar fent un curs de formació en negociació.

Un cop l'acabés, tindria el coneixement per fer-ho; així i tot, això no assegura que ho sàpiga fer.

2. Poder = poder fer, ser en un entorn o context on puc dur a la pràctica aquests coneixements. Seguint amb l'exemple anterior: tinc els coneixements per negociar i a la feina se'm permet practicar-ho.

Quan sabem i podem fer una cosa, podem dir que tenim l'habilitat per fer-la.

3. Voler = a més de tenir l'habilitat (tinc els coneixements i els he dut a la pràctica), la clau per parlar de competència és la motivació, tenir la voluntat de mostrar-ho, de compartir-ho amb

les persones del voltant. Perquè podem saber fer molt bé una cosa, però no tenir cap interès a compartir-la amb els altres.

Quan sabem i podem fer una cosa, i la compartim, podem dir que tenim competència per fer-la.

Tercer pas: orientació formativa i laboral

El que veiem de les persones és allò que saben fer, és a dir, les competències, mentre que els talents poden quedar amagats. En el primer taller es proposa una reflexió sobre el concepte de talent i d'èxit. És una dinàmica dissenyada a partir de la teoria de les intel·ligències múltiples, que, tot i que es pot considerar superada, serveix per il·lustrar diferents tipus de talents i habilitats.

Al taller vuit reflexionarem sobre possibles itineraris formatius i laborals amb vista a encaminar el seu futur, partint del reconeixement de les seves aficions, competències i perfils de comportament, des de la premissa que són lliures de triar, de trencar esquemes si volen i que qualsevol persona té talents diferents de la del costat, encara que tinguin perfils, aficions o competències molt semblants.

L'eina dels quatre perfils de comportament

L'eina dels quatre perfils de comportament es basa en les investigacions i teories elaborades a principis del segle XX per Carl G. Jung i William M. Marston, que se centren en els aspectes de la personalitat humana condicionats per l'herència genètica, és a dir, el nostre temperament. Ara bé, aquesta informació genètica es pot modificar per voluntat pròpia o també a conseqüència de les influències de l'ambient.

És una eina que s'utilitza extensament arreu del món, tant en l'orientació de les persones joves com en l'entorn empresarial, ja que permet tenir una «foto» del perfil de la persona i obtenir els beneficis següents:

- Prendre consciència de les característiques, talents i competències naturals (potenciant així l'autoconeixement, l'autoestima i l'autoconfiança).
- Personalitzar l'orientació a nivell educatiu, ajudant a identificar l'encaix de les diferents opcions formatives segons el perfil.
- Poder orientar en l'àmbit laboral, ajudant a prendre consciència de les diferents opcions professionals que poden encaixar segons les

competències i talents (a partir del perfil de comportament i l'anàlisi dels punts forts).

- Veure l'encaix entre el perfil d'una persona i una ocupació concreta, per prendre decisions de reubicació, canvi de carrera professional, definició d'un pla de formació per encaixar millor en aquella ocupació, poder identificar possibles canvis futurs, etc.
- Poder treballar i millorar situacions de mala comunicació i/o conflictes entre persones amb diferents perfils. Entendre com connectar, en lloc de xocar amb perfils diferents del propi.

En síntesi, l'eina dels quatre perfils de comportament proposa que:

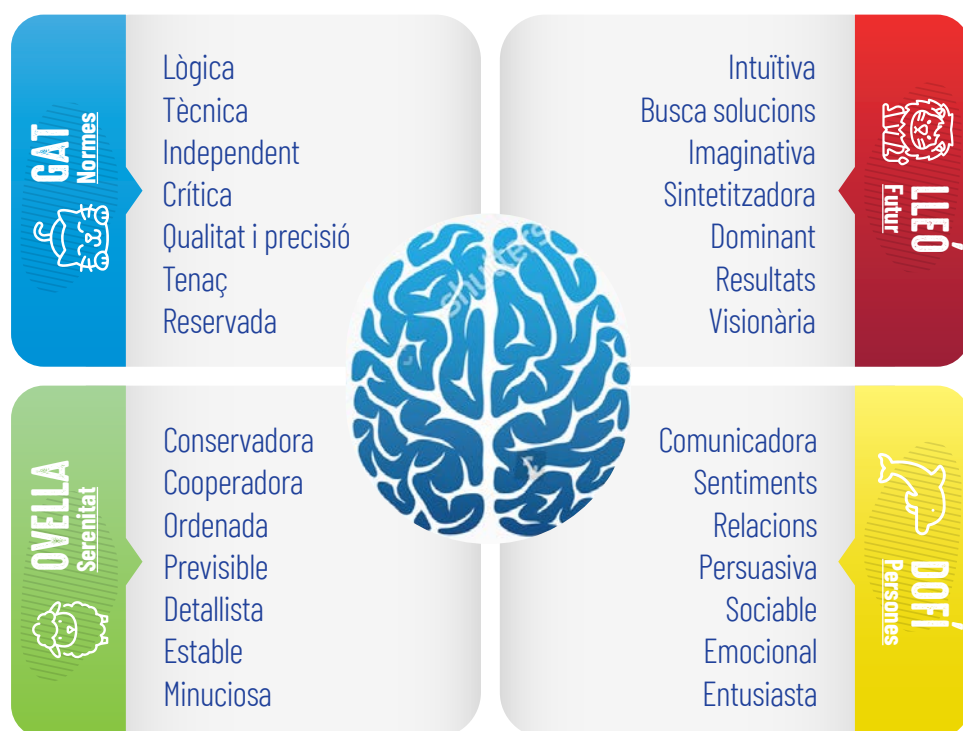
- Cada perfil té unes característiques concretes, uns punts forts i punts febles. Aquests trets no són estàtics, sinó que es poden treballar, desenvolupar.
- Tot i que hi ha persones amb un sol perfil predominant, la majoria de persones en tenen un de predominant i trets dels altres perfils. Així, la diferència entre el comportament de les persones es deu a la diferent intensitat amb què es manifesten els quatre perfils.
- Quan ens adrecem a altres persones, ens hi podem adaptar per fer una comunicació més eficient.

- Cap perfil és millor que un altre. Segons les característiques del context, un perfil podrà encaixar-hi millor que un altre.
- Tothom està ubicat en algun punt dels dos eixos següents:
 - Primer eix, referent al grau d'introversió (ritme lent) o extraversió (ritme ràpid).

- Segon eix, referent al pes relatiu dels factors racionals i els emocionals en la presa de decisions.

A partir de l'encreuament dels dos eixos, s'obtenen els quatre perfils de comportament i les seves característiques bàsiques.

Punts forts o trets d'eficàcia de cada perfil de comportament



La paraula que apareix subratllada, al costat del nom de cada perfil, és el focus d'aquell perfil, cap a on s'orienta, faci el que faci i sigui en el context que sigui.

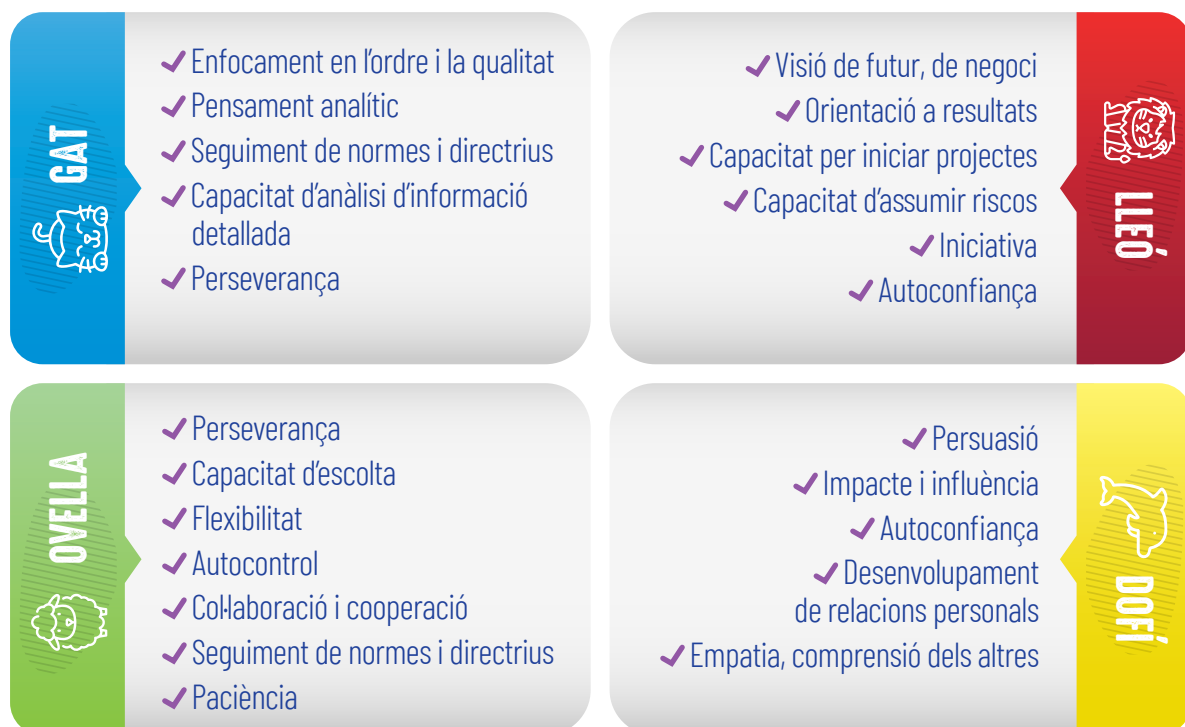
SI US AGRADA
LA IMATGE DEL
CERVELL ÉS
LA 420874273
DE SHUTTERSTOCK

Punts febles o trets d'ineficàcia de cada perfil de comportament

Cap dels punts febles és dolent en si mateix. Podrà suposar una debilitat quan la persona es trobi en un context on s'espera el contrari, o bé si es porta aquell tret a l'extrem. En qualsevol cas, hem de tenir present que qualsevol tret és modelable, es pot suavitzar, modificar, canviar.



Competències de cada perfil de comportament: en què excel·leix



Com es comunica cada perfil

Avui dia la capacitat de comunicació, de crear i desenvolupar relacions positives amb els altres, allò que s'ha denominat intel·ligència social o interpersonal, es considera una de les competències més valuoses de les persones.

Si volem tenir una comunicació efectiva amb els altres, hem de ser conscients que cada un dels quatre perfils de comportament té unes preferències determinades a l'hora de comunicar-se. Per tant, la clau és entendre que podem modificar i adaptar la nostra forma de comunicar-nos depenent de l'estil de comunicació que té el nostre interlocutor.

D'altra banda, cal destacar que en qualsevol procés de comunicació o interacció entre persones, ens comuniquem tant verbalment com no verbalment i, en conseqüència, cal que ho tinguem present i que el nostre procés d'adaptació inclogui aquests dos aspectes.

A continuació, compartim les característiques comunicatives de cada perfil:

GAT

Gesticulació (el cos i la cara):

- Li costa mantenir la mirada amb l'interlocutor perquè és una persona tímida, sol tenir un diàleg intern amb si mateixa i mira a altres punts mentre està reflexionant.
- La seva gesticulació no és gens expressiva. Gairebé no mou les mans ni els braços. Té el cos rígid.
- Es troba còmoda amb la gesticulació «tancada»: espatlles cap avall, braços encreuats, mans encreuades o a les butxaques, pot tenir les mans ocupades amb algun objecte...
- No li agrada el contacte físic amb els altres, li agrada que es mantingui una distància entre persones.

To de veu:

- El seu to de veu sol ser directe, monòton i poc expressiu.
- Pot parlar baixet.

LLEÓ

Gesticulació (el cos i la cara):

- Li agrada que es respecti el seu espai personal (mantenir les distàncies amb altres persones).
- La seva gesticulació amb les mans és enèrgica i oberta.
- Quan fa una encaixada, ho fa prement la mà amb força.
- Estableix un contacte visual directe, té una mirada penetrant que a vegades pot semblar intimidant, no aparta la vista de l'interlocutor.
- Normalment parla inclinada cap endavant. Aquesta característica és perceptible sobretot quan està asseguda.

To de veu:

- Parla amb un to de veu contundent, clar i fort.
- Transmet seguretat i és directa.

OVELLA

Gesticulació (el cos i la cara):

- Pot tenir un somriure a la cara, a vegades molt subtil o fins i tot imperceptible, però la seva cara sol transmetre amabilitat.
 - La seva gesticulació és poc expressiva. Quan fa moviments, solen ser suaus i poc oberts.
- Es troba còmoda amb gesticulació «tancada».
- No li agrada el contacte físic amb els altres

To de veu:

- Parla amb un to de veu molt suau i amable. Mai no aixeca la veu (si ho fa, és només quan explota, que pot passar un cop cada diversos anys; llavors podria cridar perfectament).
- Parla de forma calmada.
- Li pot costar parlar en contextos desconeguts, quan els interlocutors no són persones de la seva confiança (pot estar durant tota una reunió en silenci, si no és que li fan una pregunta directa).

DOFÍ

Gesticulació (el cos i la cara):

- Sempre sol tenir un somriure a la cara, fruit també d'una mirada directa que transmet alegria i entusiasme.
- La seva gesticulació amb les mans i els braços és molt expressiva i oberta.
- Li agrada el contacte físic amb els altres, li permet comunicar de forma no verbal el seu afecte envers l'interlocutor. Podrà fer abraçades i petites carícies al braç, a la mà, a l'espatlla... (que seran més o menys formals/subtils segons el context).

To de veu:

- Parla amb un to de veu molt expressiu, entusiasta i amable.
- Persuadeix els altres amb la seva forma de parlar, motiva i il·lusiona a qui l'escolta.

El clima durant la realització dels tallers

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que feu el taller en un espai tan agradable com sigui possible, amb una disposició de taules i cadires que permeti fer les activitats amb comoditat.

En el moment de la reflexió, si l'espai ho permet, els i les participants es poden col·locar en cercle.

Utilitzar música pot ser un bon recurs per mantenir un clima positiu, especialment mentre es fan activitats autònomament (i encara més si la música respon a les preferències dels nois i noies del grup).

Oi tant
QUE EN TINC!

Taller 1

Oi tant que en tinc!



Oi tant que en tinc!

TALLER 1

Objectius del taller

Reflexionar sobre què volem dir quan parlem de talent.

Reconèixer habilitats en què destaquem i activitats que ens fan sentir bé.

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 o per cada dos joves)
- Annex 2a
- Annex 2b
- Annex 2c
- Fulls DIN A4, cartolines DIN A4 de colors (opcional)
- Colors i retoladors

Conceptes clau

Una proposta per reflexionar sobre el talent

Parlar de talents sovint va associat a la teoria de les intel·ligències múltiples elaborada per Howard Gardner el 1983, en què defineix la intel·ligència com la capacitat de resoldre problemes. Gardner va observar que persones amb un coeficient intel·lectual (CI) alt no sempre sabien fixar-se objectius que les fessin felices (podríem dir que «no triomfaven a la vida»), mentre que d'altres amb un CI no tan elevat assolien alts nivells de felicitat i d'autorealització. Per això va proposar l'existència de diverses intel·ligències que es combinen de forma única en cada persona. És a dir, considera que tothom té intel·ligències diverses encara que amb diferents graus de desenvolupament.

Tot i que actualment es qüestiona el rigor d'aquesta teoria, pensem que resulta útil per encetar la reflexió amb els nois i noies sobre el concepte de talent partint d'aficions i habilitats. Fem una proposta de classificació inspirant-nos en les propostes de Gardner:

CENTRE D'ATENCIÓ	HABILITATS	AFICIONS
Llenguatge	Capacitat per comunicar-se i fer-se entendre, per comprendre l'ordre i el significat de les paraules en la lectura, l'escriptura, en parlar i escoltar	Llegir, escriure, narrar històries, debatre, fer mots encreuats...
Música	Capacitat per apreciar, discriminar, transformar i expressar les formes musicals, sensibles al ritme, el to i el timbre	Escoltar, compondre i interpretar música, tocar instruments, cantar, xiular, portar el ritme...
Lògica i nombres	Capacitat per destriar patrons numèrics o lògics, percebre la geometria, identificar models abstractes en el sentit estrictament matemàtic, calcular numèricament, formular i verificar hipòtesis, utilitzar el mètode científic i els raonaments inductiu i deductiu	Experimentar, resoldre problemes abstractes, càlcul mental, jocs amb nombres, plantejar-se reptes a resoldre, mesura...
Espai	Capacitat per percebre amb precisió les formes, presentar idees visualment, crear imatges mentals, percebre detalls visuals, dibuixar i confeccionar esbossos	Dibuixar, dissenyar, pintar, esculpir, els jocs de construcció...
Cos i moviment	Capacitat per fer activitats que requereixen força, rapidesa, flexibilitat, coordinació visomotriu, destresa en la utilització d'objectes, equilibri, utilització del cos per fer activitats	Activitats manuals, teatre, dansa, ballar, construir, gesticular, córrer, saltar, fer esport...
Natura	Capacitat per distingir, classificar i utilitzar elements naturals, comprendre el món natural i treballar-hi eficaçment	Observar la natura, explorar i fer excursions de descoberta del medi, classificar i categoritzar, gran interès pel món i els fenòmens naturals, tenir cura d'animals i plantes
Relació amb les altres persones	Capacitat d'entendre i comprendre els altres, amb sensibilitat als estats d'ànim, temperament, motivacions i intencions dels altres	Relacionar-se, treballar col·laborativament, ajudar els altres, comunicar, intercanviar idees, dirigir i organitzar, negociar, arbitrar en els conflictes...
Introspecció	Capacitat per accedir als sentiments propis, comprendre's i treballar amb un mateix i utilitzar aquesta informació amb eficàcia en la regulació de la pròpia vida	Escriure un diari, meditar, somiar, reflexionar, planificar, fixar-se fites, avaluar habilitats i desavantatges personals, pensar en un mateix i com millorar...
Reflexió existencial	Capacitat de situar-se un mateix respecte a l'univers i habilitats per a la reflexió sobre aspectes fonamentals de l'existència humana i el reconeixement de l'espiritualitat com un estat de benestar	Filosofar, la contemplació, reflexionar i meditar sobre l'existència, el món, la vida o la mort

01.

Abans de començar

Aquest és el primer taller de la Guia 4 *Els meus talents*, titulat «Oi tant que en tinc!». Aquest títol ens dona una pista important sobre el tema de què parlarem i quin serà el resultat: descobrir que tots i totes tenim talents!

Al taller d'avui intentarem definir què entenem com a grup què és el talent. Explicarem que tots i totes tenim talents, cadascú en graus diferents, que es poden entrenar, potenciar i millorar. D'altra banda, no cal frustrar-se si en alguna de les activitats dels tallers d'aquesta guia no ens en sortim; cadascú és diferent, amb habilitats diferents i facilitat o dificultat per fer determinades tasques. Tot jugant descobrirem habilitats i talents que podem, si volem, entrenar per millorar-los.

02.

Mindfulness

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, pretenem centrar l'atenció en nosaltres mateixos; és un primer contacte amb les dinàmiques de la guia que ens acompanyaran cap a l'autoobservació.

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 cent per cent i que restem en silenci.

En l'activitat d'avui ens presentarem, direm el nostre nom. Ho farem de la manera que ens vingui més de gust: cridant ben fort, fluixet, ballant o saltant mentre dic el meu nom...

Totes les activitats de *mindfulness* que proposem a la guia segueixen el mateix esquema. Serà bo explicar-lo detalladament la primera vegada que es practiquin amb el 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», qui dinamitzi l'activitat **dirà el seu nom**. Tot seguit, ho farà qui es trobi a la seva esquerra. Així successivament anirem fent la volta al cercle. Tothom haurà de parar atenció i observar com cadascú diu el seu nom, evitant trencar el ritme de l'«**onada de noms**».
- Quan tothom hagi dit el seu nom, direm «**stop**» per finalitzar l'activitat.

Durant l'activitat podem recordar amablement als nois i les 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.

Mapejant el talent

Proposem iniciar l'activitat visualitzant el vídeo següent, que proposa situacions que es poden considerar actuacions talentoses.

Per poder comprendre millor el missatge, abans de la visualització repartirem l'Annex 1, amb la traducció al català del missatge del vídeo.

What Is Talent?

Canal Vimeo Paul Emkay [4:14]

<https://vimeo.com/244167744>

Observació: el canal Vimeo requereix inici de sessió, que es pot fer amb un compte de Google o bé registrant-s'hi gratuïtament.



L'autor del vídeo proposa alguns elements per reflexionar sobre què és el talent, qui té talent, tothom té talent, qui decideix què és talent i què no ho és... Amb aquests elements, proposarem a nois i noies que construeixin un mapa mental per expressar quin és el seu propi concepte de talent. Ho farem entre tots i totes.

L'objectiu de l'activitat és que es generi debat i intercanvi d'opinions entre els i les participants, compartint què és allò que cadascú entén per talent mentre van construint el mapa mental. No es tracta de fer una definició acadèmica, sinó de mostrar a través del mapa mental, elaborat amb les làmines disponibles, quina és la idea que el grup té, en aquest moment, del significat d'aquest concepte.

Per fer-ho, poden utilitzar les làmines que hem preparat (impresos a mida DIN A4 a una sola cara):

- informació relacionada amb el talent (Annex 2a)
- imatges que es poden relacionar amb els talents en un o més àmbits cadascuna (Annex 2b)
- connectors: cares somrients o tristes, fletxes... (Annex 2c)

Entre els tres documents, s'hi inclouen un centenar de làmines. L'Annex 2a, a banda de la làmina inicial amb la paraula *talent*, inclou informació (paraules i frases) vinculada al talent des de diferents aspectes:

TIPUS D'INFORMACIÓ	CONTINGUT DE LES LÀMINES
Frases que volen reflectir el significat del concepte talent basades en José Antonio Marina: <i>Objetivo: generar talento. Cómo poner en acción la inteligencia</i> (Conecta, 2016).	La intel·ligència que triomfa / la intel·ligència que tria bé les metes / la intel·ligència que gestiona la informació, les emocions i les habilitats necessàries per assolir les metes / l'ús que fem de les nostres capacitats.
Origen del talent: pot ser innat (Messi ja de jovenet era un crac jugant a futbol) i pot ser après (seguint amb el mateix exemple del futbol, hi ha jugadors i jugadores que no han nascut amb el talent de Messi, però han arribat a ser molt grans!). En ambdós casos, cal treballar dur per mantenir el talent en forma i millorar-lo.	És innat, es pot aprendre.
Evidència de l'existència del talent: els talents evidents són aquells que sabem que tenim (Messi sap que juga molt bé a futbol i és visible per tothom); els talents potencials són aquells que, treballant-los, podem adquirir (sense saber si tenim o no talent per al futbol, podem treballar dur per aprendre a jugar-hi i fer-ho amb prou talent), i els talents ocults són aquells que tenim però no en som conscients (encara no hem descobert que els tenim).	Un talent pot ser potencial. Pot existir un talent ocult. Hi ha talents evidents.
Algunes teories parlen de l'existència de diferents tipus d'intel·ligències associades a la diversitat de talents. Aquest concepte pot ser útil per reflexionar sobre les diferents capacitats que tenim cadascú (podem dir que una jove que tingui molta traça fent dansa urbana destacarà en competències assignades a la intel·ligència corporal i cinestèsica, però també a la intel·ligència espacial, musical...).	Intel·ligència digital / intel·ligència col·laborativa / intel·ligència emocional / intel·ligència social / intel·ligència lingüística / Intel·ligència musical / intel·ligència logicomatemàtica / intel·ligència espacial / intel·ligència interpersonal / intel·ligència naturalista / intel·ligència intrapersonal / intel·ligència existencial / intel·ligència ecològica / intel·ligència corporal i cinestèsica.
Capacitats i habilitats que poden ser útils en el desenvolupament de talents (la capacitat analítica i la de resoldre problemes, per exemple, seran importants per desenvolupar jocs d'estratègia; si aquests jocs són en equip, també seran necessàries la capacitat d'organització, de lideratge, comunicativa...).	Capacitat analítica / facilitat d'adaptació als canvis / capacitat comunicativa / saber cuidar les relacions / capacitat de lideratge / capacitat de gestió de conflictes / capacitat d'iniciativa / saber perdonar / saber escoltar / habilitat per gestionar el fracàs / capacitat per resoldre problemes / capacitat d'organització.
Característiques personals que poden suposar un talent (encomanant als altres la nostra actitud positiva davant la vida, persistint en l'assoliment d'una fita...).	Actitud positiva / altruista / inquieta / autoconfiada / creativa / empàtica / organitzada / pacient / prudent / traçada (manetes) / responsable / simpàtica / detallista / entusiasta / persuasiva / intuïtiva / imaginativa / persistent.
Activitats (coneixements, competències, experiències...) que poden (o no) mostrar que es posseeix un determinat talent: facilitat per aprendre idiomes, per interpretar peces musicals...	Aprendre idiomes, escriure contes, parlar en públic, cuinar, jugar a bàsquet, cantar cançons tradicionals, ballar danses urbanes, tocar un instrument musical, meditar, passejar per la natura, pintar.
Frases fetes relacionades amb el talent.	Ets una fora de sèrie! / És una primera espasa dels escacs / Tens un do especial / Ets un prodigi / Tens mans de plata per dibuixar / Ets una crac! / Hi tens la mà trencada, a fer això / Tens fusta d'artista

Aquestes làmines es poden utilitzar de diverses maneres, en funció de les característiques del grup de joves i de la profunditat de reflexió a què es vulgui arribar:

Pel que fa al nombre de làmines per equip:

- Que cada equip pugui disposar del centenar de làmines (caldrà fer tantes còpies dels annexos 2a i 2b com equips participin en l'activitat). En aquest cas, caldrà que cada equip estigui format per una quinzena de participants, de manera que cadascú tingui entre cinc i set làmines per col·locar. Aquesta opció exigeix un veritable exercici de treball en equip. No és aconsellable per a joves poc habituats a treballar en equip, ja que pot ser que en lloc d'un mapa mental el que aconseguim és escampar les làmines per l'espai sense que hi hagi un esforç per consensuar quina pot ser la connexió existent entre elles.
- Que els diferents equips es distribueixin el centenar de làmines (serà suficient una única còpia d'aquests documents). En aquest cas, barrejarem a l'atzar les làmines, de manera que cada equip tingui la possibilitat de rebre alguna làmina de les diferents categories. En aquest cas, cada jove rebrà entre dues i quatre làmines (dependrà del nombre total de participants).

Pel que fa al tipus de làmines, es pot:

- Utilitzar-les totes alhora (les de tipus text i les que contenen imatges).
- Fer el mapa exclusivament amb les làmines de text.
- Fer el mapa exclusivament amb les làmines d'imatges.
- Utilitzar exclusivament un nombre determinat de làmines (desestimant-ne una part).

Pel que fa a com utilitzar-les:

- Repartir, a l'atzar, les làmines entre totes les participants (això garantirà que tothom participi de manera més o menys similar).
- Situar les làmines de manera visible ordenades per tipus i deixar que nois i noies s'organitzin i decideixin com ho faran per anar seleccionant i col·locant les làmines en el mapa.

En tots els casos, col·locarem la làmina que diu **TALENT** a terra, al centre de l'espai on farem el taller, i convidarem nois i noies a construir un «mapa del talent» col·locant les làmines i els connectors de manera que expliquin visualment el que el grup entén per talent. Poden afegir-hi tot allò que considerin (fent anotacions en alguna làmina, afegint notes amb Post-it o bé incorporant làmines noves creades amb DIN A4, cartolines, colors...). Així mateix, no cal que utilitzin totes les làmines que se'ls han facilitat: poden descartar les que no necessitin o considerin que no són adequades per al mapa que estan creant.

04.

Reflexió

Per iniciar la reflexió, preguntarem al grup com se senten i si volen compartir algun comentari.

Després d'escoltar les aportacions individuals, conjuntament revisarem els mapes que han creat (un únic mapa comú o bé els realitzats per cadascun dels equips). Si heu fet els mapes per equips, probablement seran molt diferents entre si. Aclarem que tots els mapes són correctes, representen la visió que l'equip té en aquest moment sobre el concepte de talent i la seva relació amb altres conceptes que associem al talent (intel·ligència, habilitats, capacitats...).

Demanarem que un o una portaveu expliqui com s'han organitzat per construir el mapa: hi havia algú que dirigia? Cadascú anava col·locant la seva làmina on més li convenia? Abans de començar, han mirat quin era el contingut de totes les làmines que tenia l'equip? Han compartit amb l'equip què pensaven i han consensuat on col·locaven les làmines?

Tots els equips han interpretat de la mateixa manera les làmines? S'han adonat que diverses làmines fan referència a una mateixa idea però des de vessants diferents? (capacitats i habilitats, activitats, característiques personals, imatges...).

Han incorporat alguna làmina nova? Ens expliquen com l'han relacionat amb la resta d'elements i làmines del mapa? Han descartat cap làmina? Per què? Totes les làmines representen diversos aspectes relacionats amb el talent, fins i tot poden tenir diverses lectures des de diferents punts de vista. No obstant, els equips poden considerar que n'exclouen alguna perquè no representa allò que esperen mostrar en el seu mapa.

A nivell individual, quantes làmines contenen informació que consideren que els representa, que mostren algun talent que també posseeixen? S'ho havien plantejat, que també en tenen, de talents? Saben quins són? Amb les activitats d'aquesta guia provarem de descobrir-los!

Proposem que per finalitzar l'activitat es faci una fotografia dels mapes de talent. Serà interessant posar-la en un lloc visible de l'espai on es faran els tallers per recordar les reflexions d'aquest dia.

També pot ser útil repetir aquesta activitat en finalitzar la guia i comparar els mapes fets abans i després; segur que la comparació serà sorprenent i permetrà aprofundir en la reflexió i, sobretot, en l'autoreflexió que nois i noies puguin fer.

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!



Annex 1.

Taller 1: Traducció al català de la locució del vídeo



What Is Talent?

Canal Vimeo Paul Emkay [4:14]

<https://vimeo.com/244167744>

Traducció: L'Apòstrof



Què és el talent?

És una idea o és real?

Com podem descobrir el nostre talent?

Ja se sap, no hi ha res de nou sota el sol, i sembla que tot està cobert.

Per què és tan important trobar talent?

Potser no ho havies pensat mai.

Per què tothom té talent a la seva manera?

Qui dona talent i decideix qui el rep, i per què?

Fins i tot, existeix el talent?

Hi ha diversos motius que poden ocultar la creativitat que potser ens fa por reconèixer: ressentiment, gelosia, remordiments, una tendència a sacrificar-se...

Però hi ha altres coses que guien l'autèntic creatiu.

Ja se sap, l'univers escolta atentament el seu cor, estimulant els somnis de totes les maneres possibles.

Així que recull el millor de si mateix i continua el seu viatge.

Aquest talent únic que l'acompanya és amor. Amor pels que l'envolten, la família i els amics, per la pau, les formes i els colors. Amor per la vida, l'harmonia musical, els materials i els sentiments.

L'amor és com un caramel que emboliquem i oferim als altres.

Probablement, aquest és l'autèntic talent, però... encara ho estic descobrint.

LA INTEL·LIGÈNCIA QUE TRIOMFA

LA INTEL·LIGÈNCIA QUE TRIA BÉ LES METES

**LA INTEL·LIGÈNCIA
QUE GESTIONA
LA INFORMACIÓ, LES EMOCIONS
I LES HABILITATS NECESSÀRIES
PER ASSOLIR LES METES**

L'ÚS QUE FEM DE LES NOSTRES CAPACITATS

ÉS INNAT

ES POT APRENDRE

UN TALENT POT SER POTENCIAL

POT HAVER-HI UN TALENT OCULT

HI HA TALENTS EVIDENTS

INTEL·LIGÈNCIA DIGITAL

INTEL·LIGÈNCIA COL·LABORATIVA

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

INTEL·LIGÈNCIA SOCIAL

INTEL·LIGÈNCIA LINGÜÍSTICA

INTEL·LIGÈNCIA MUSICAL

INTEL·LIGÈNCIA LOGICO- MATEMÀTICA

INTEL·LIGÈNCIA ESPACIAL

INTEL·LIGÈNCIA INTERPERSONAL

INTEL·LIGÈNCIA NATURALISTA

INTEL·LIGÈNCIA INTRAPERSONAL

INTEL·LIGÈNCIA EXISTENCIAL

INTEL·LIGÈNCIA ECOLÒGICA

INTEL·LIGÈNCIA CORPORAL I CINESTÈSICA

CAPACITAT ANALÍTICA

FACILITAT D'ADAPTACIÓ ALS CANVIS

CAPACITAT COMUNICATIVA

SABER CUIDAR LES RELACIONS

CAPACITAT DE LIDERATGE

CAPACITAT DE GESTIÓ DE CONFLICTES

INICIATIVA

SABER PERDONAR

SABER ESCOLLIR

HABILITAT PER GESTIONAR EL FRACÀS

CAPACITAT PER RESOLDRE PROBLEMES

CAPACITAT D'ORGANITZACIÓ

ACTITUD POSITIVA

ALTRUISTA

INQUIETA

(PER SABER PER QUÈ PASSEN LES COSES)

AUTOCONFIADA

CREATIVA

EMPÀTICA

ORGANITZADA

PACIENT

PRUDENT

TRAÇUDA

(MANETES)

RESPONSABLE

SIMPÀTICA

DETALLISTA

ENTUSIASTA

PERSUASIVA

INTUITIVA

IMAGINATIVA

PERSISTENT

APRENDRE IDIOMES

ESCRIBRE CONTES

PARLAR EN PÚBLIC

CUINAR

JUGAR A BÀSQUET

CANTAR CANÇONS TRADICIONALS

BALLAR

DANSES URBANES

TOCAR UN INSTRUMENT MUSICAL

MEDITAR

PASSEJAR PER LA NATURA

PINTAR

**ETS UNA FORA
DE SÉRIE!**

ÉS UNA PRIMERA ESPASA DELS ESCACS

TENS UN DO ESPECIAL

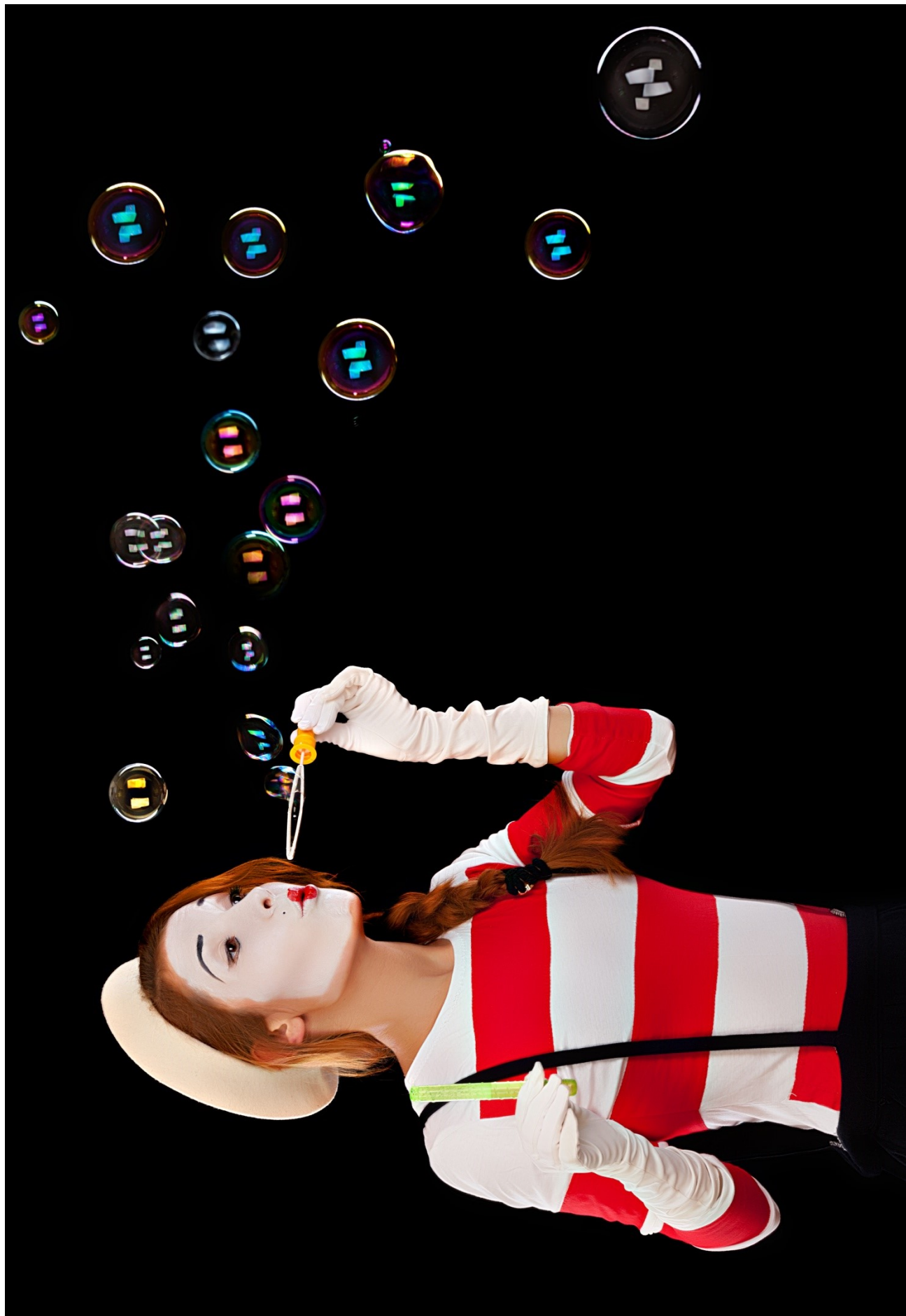
ETS UN PRODIGI

TENS MANS DE PLATA PER DIBUIXAR

ETS UNA CRAC!

HI TENS LA MÀ TRENÇADA, A FER AIXÒ

TENS FUSTA D'ARTISTA







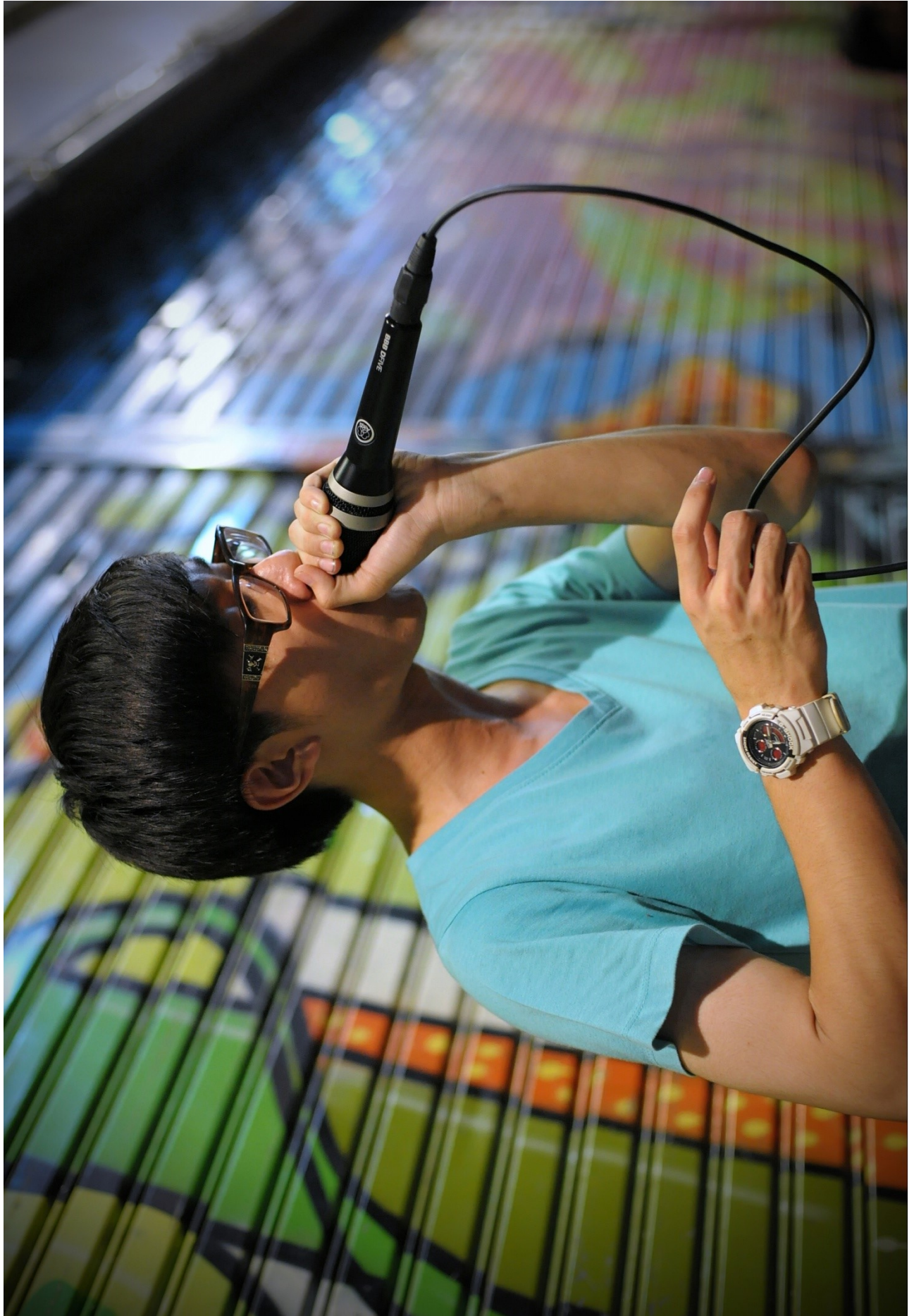
© aleg baranau/Shutterstock.com







© Happy Together/shutterstock.com







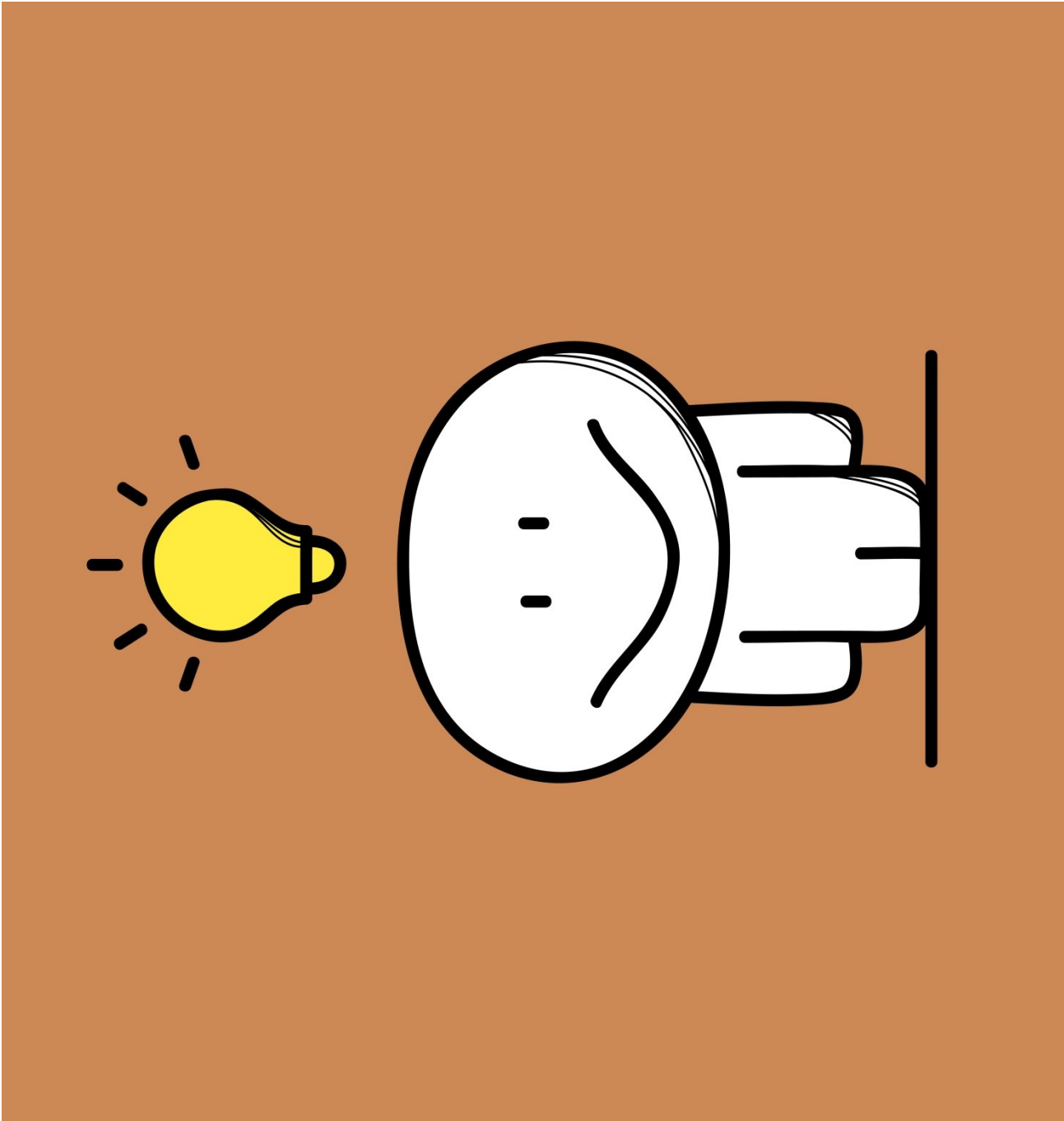


© aerogondo2/shutterstock.com

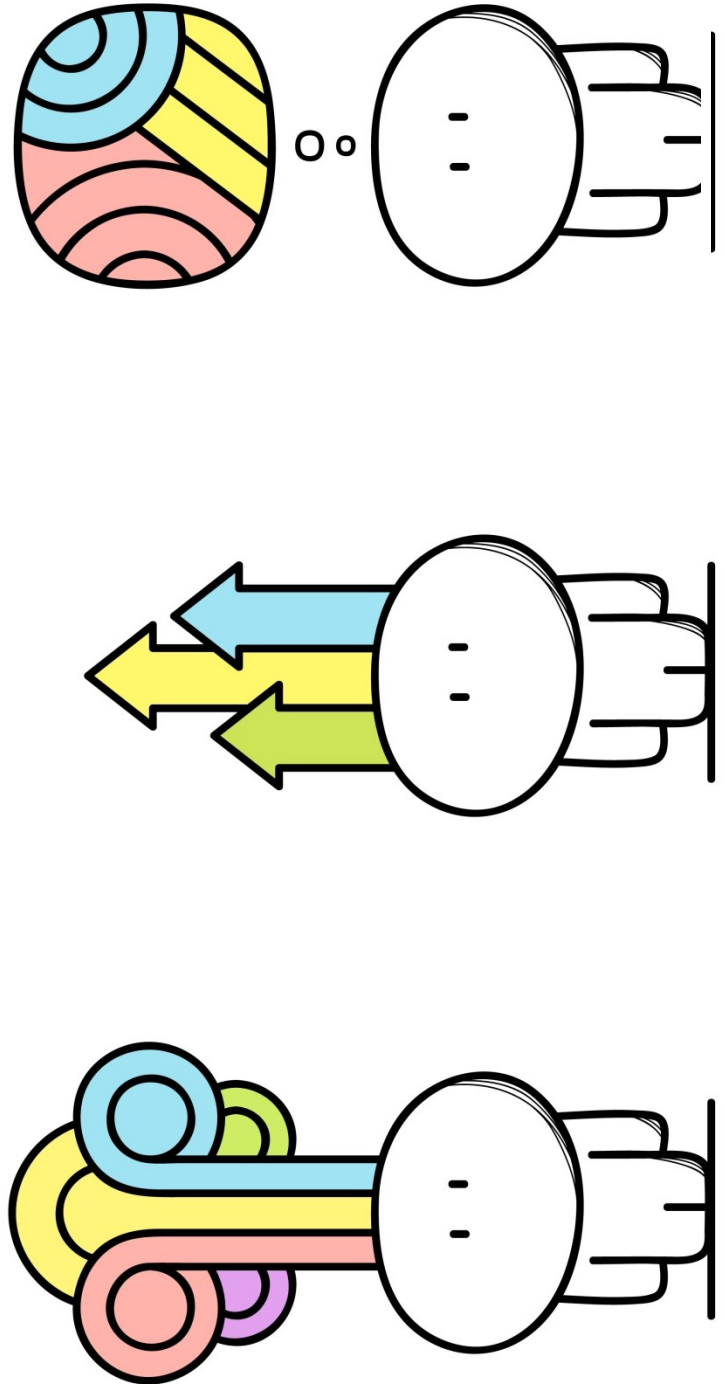
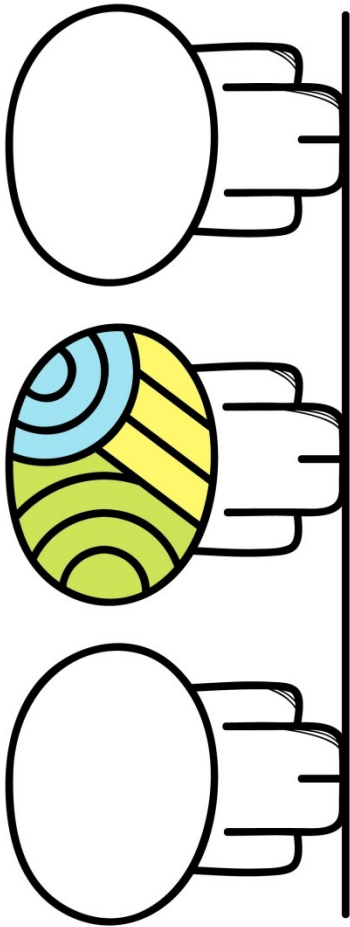


© Microgen/Shutterstock.com





© AlexKaplan/Shutterstock.com







© WAYHOME studio/Shutterstock.com



© Standret/Shutterstock.com



© Anatoliy Karlyuk/Shutterstock.com



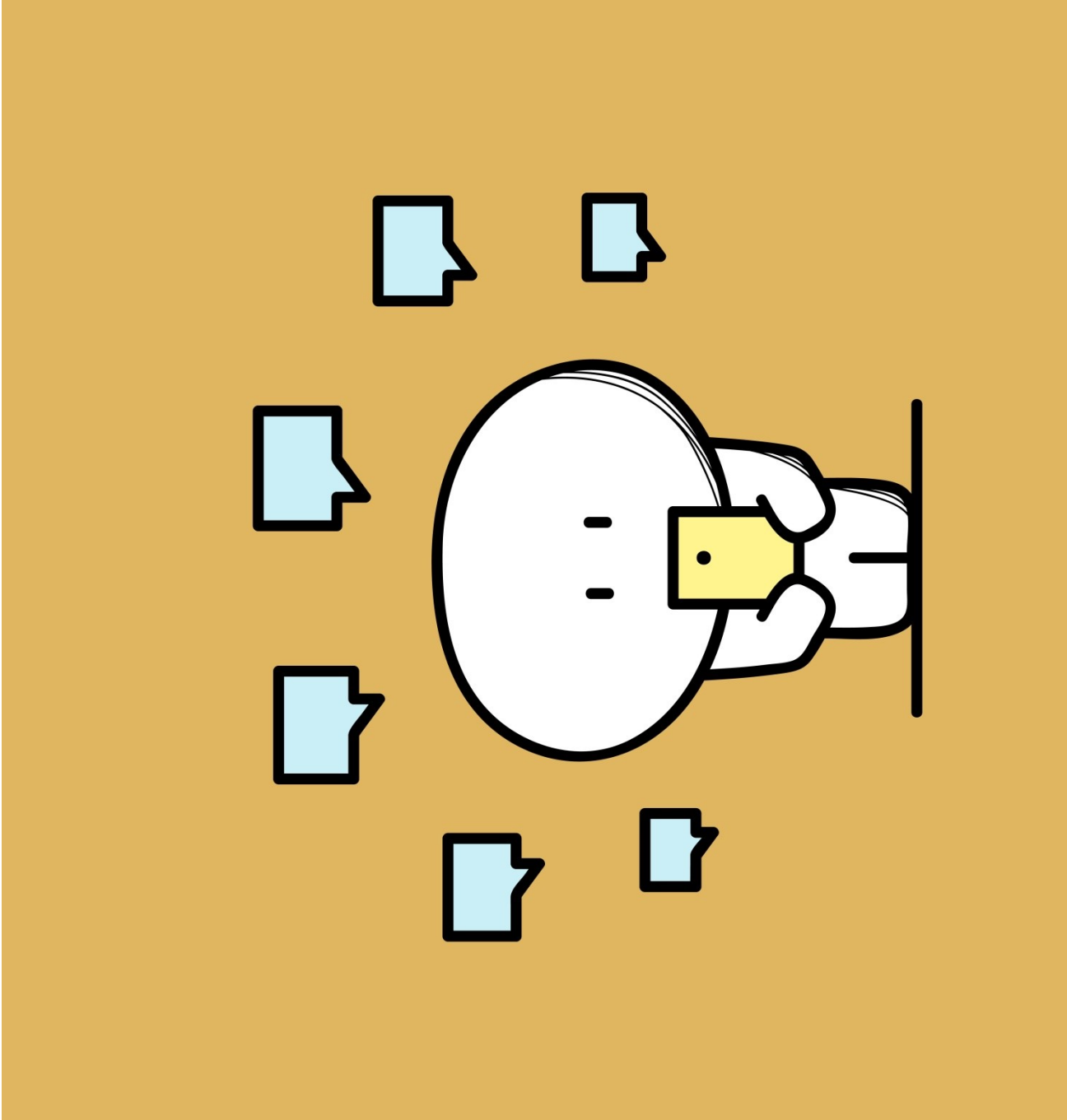


© Andrey_Popov/Shutterstock.com





© Gaie Uchel/Shutterstock.com







© AlexKaplan/Shutterstock.com



© Maxim Artemchuk/Shutterstock.com



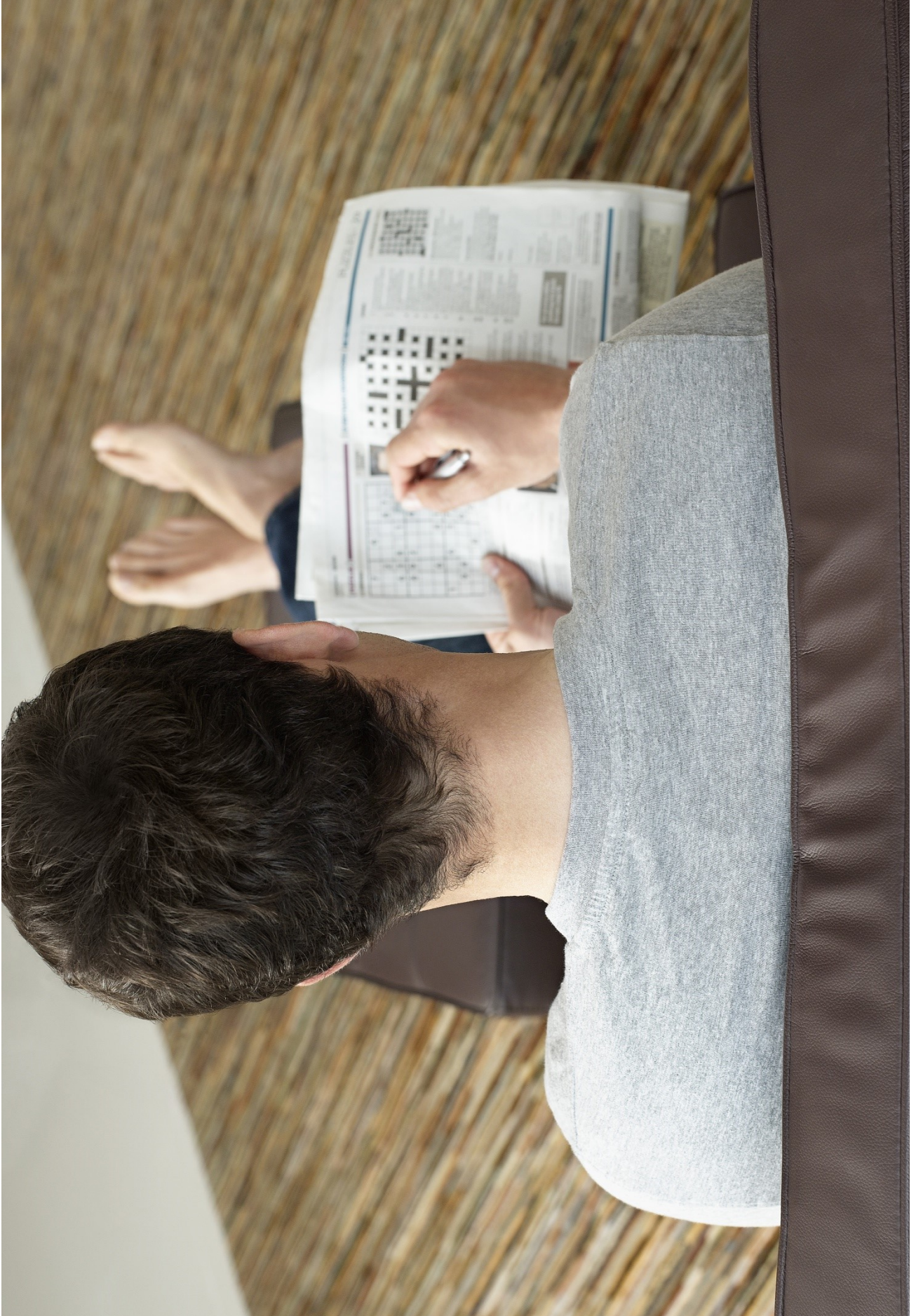
© Dmytro Zinkevych/Shutterstock.com



© Mike_shots/Shutterstock.com







© sirtravelalot/Shutterstock.com







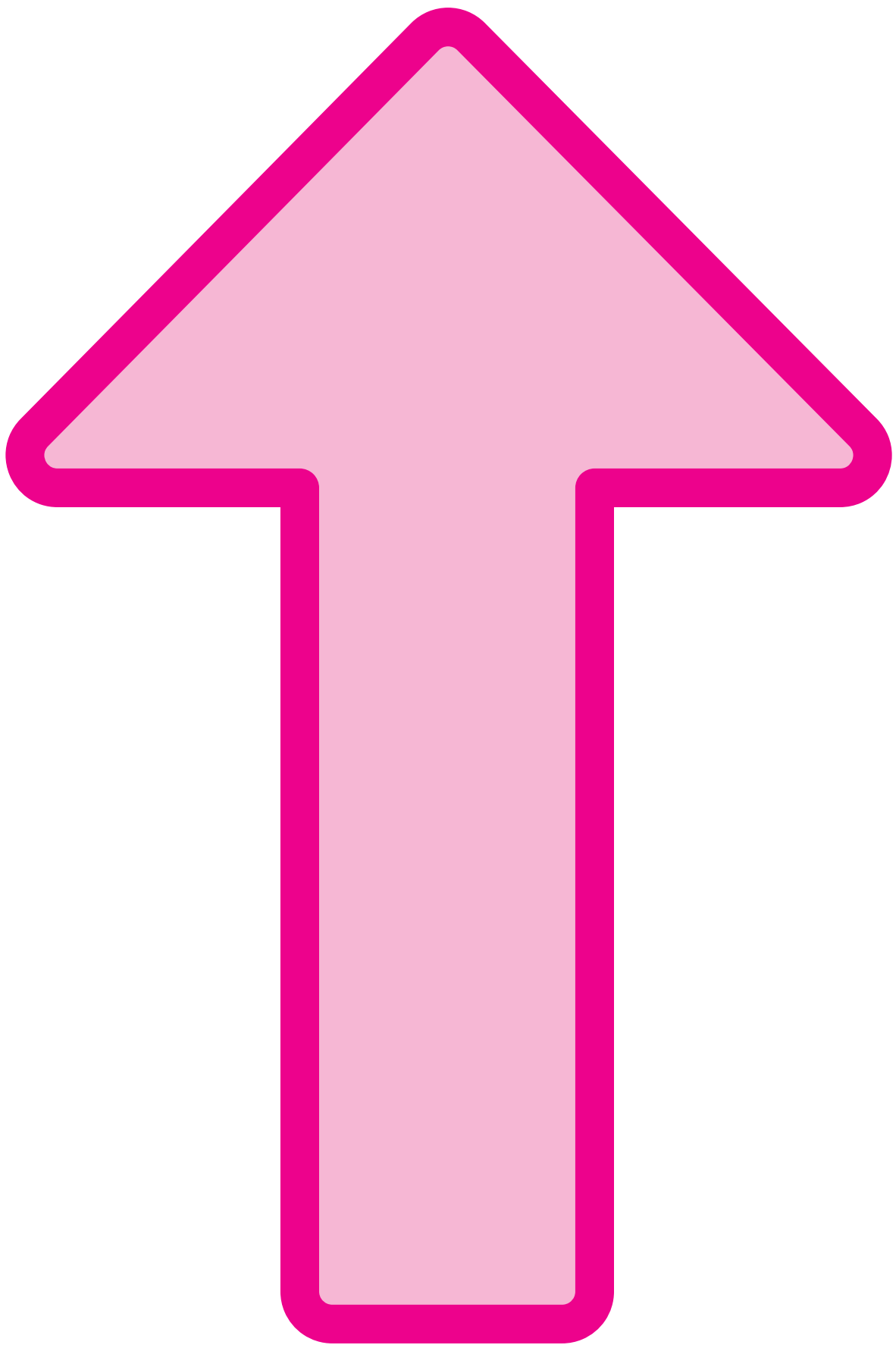


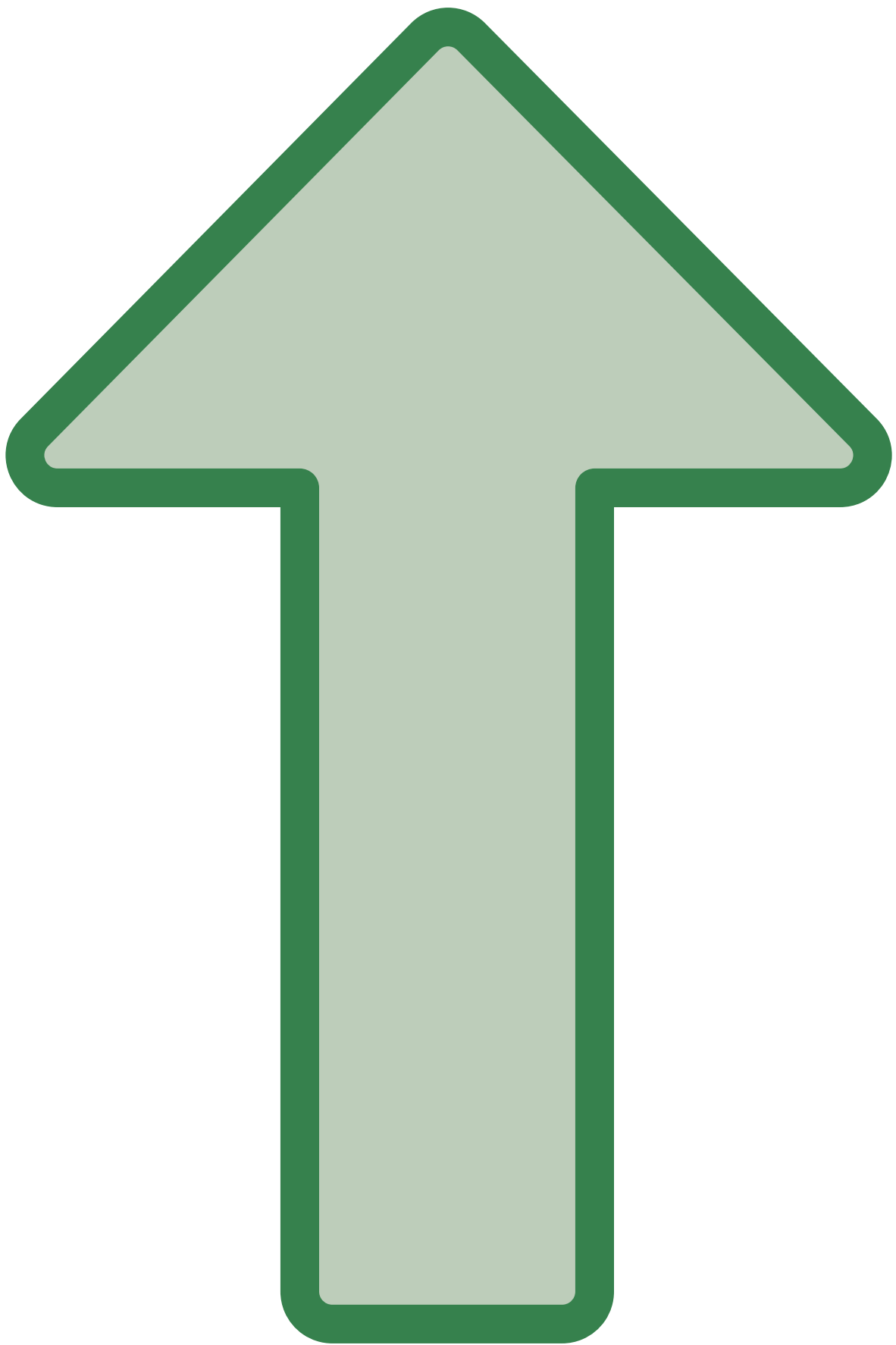


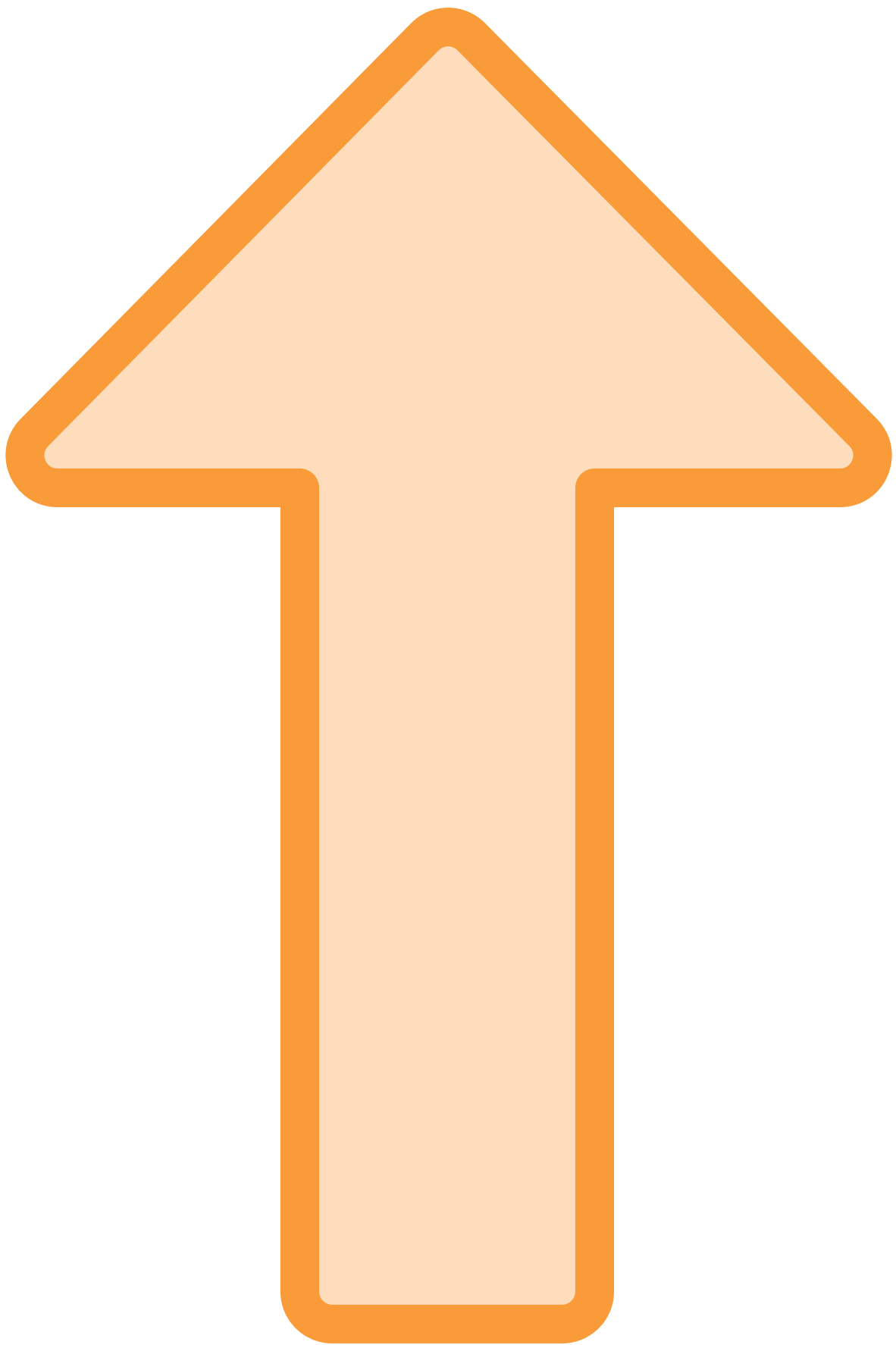
© Viktoriia Hnatiuk/shutterstock.com

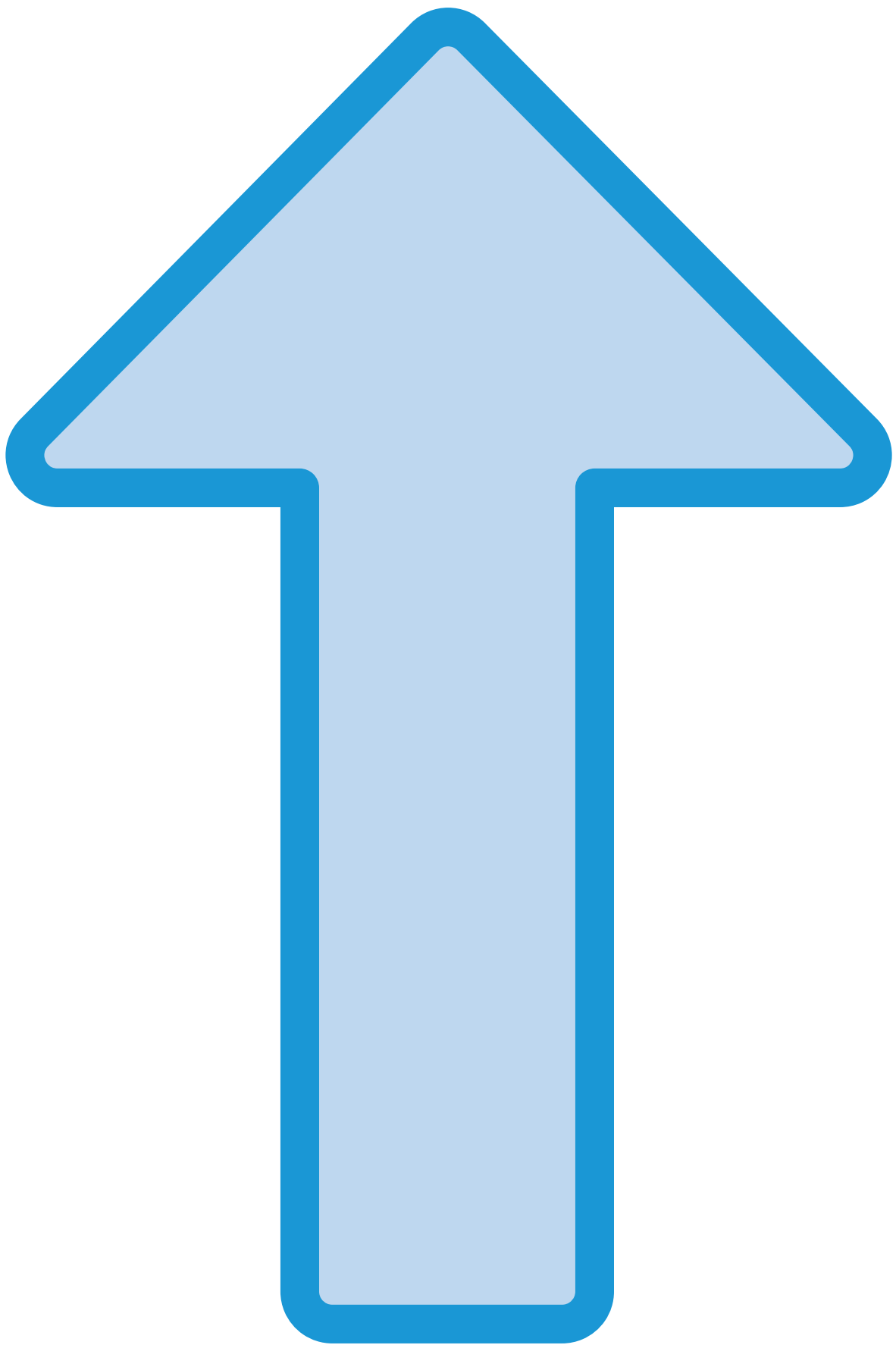


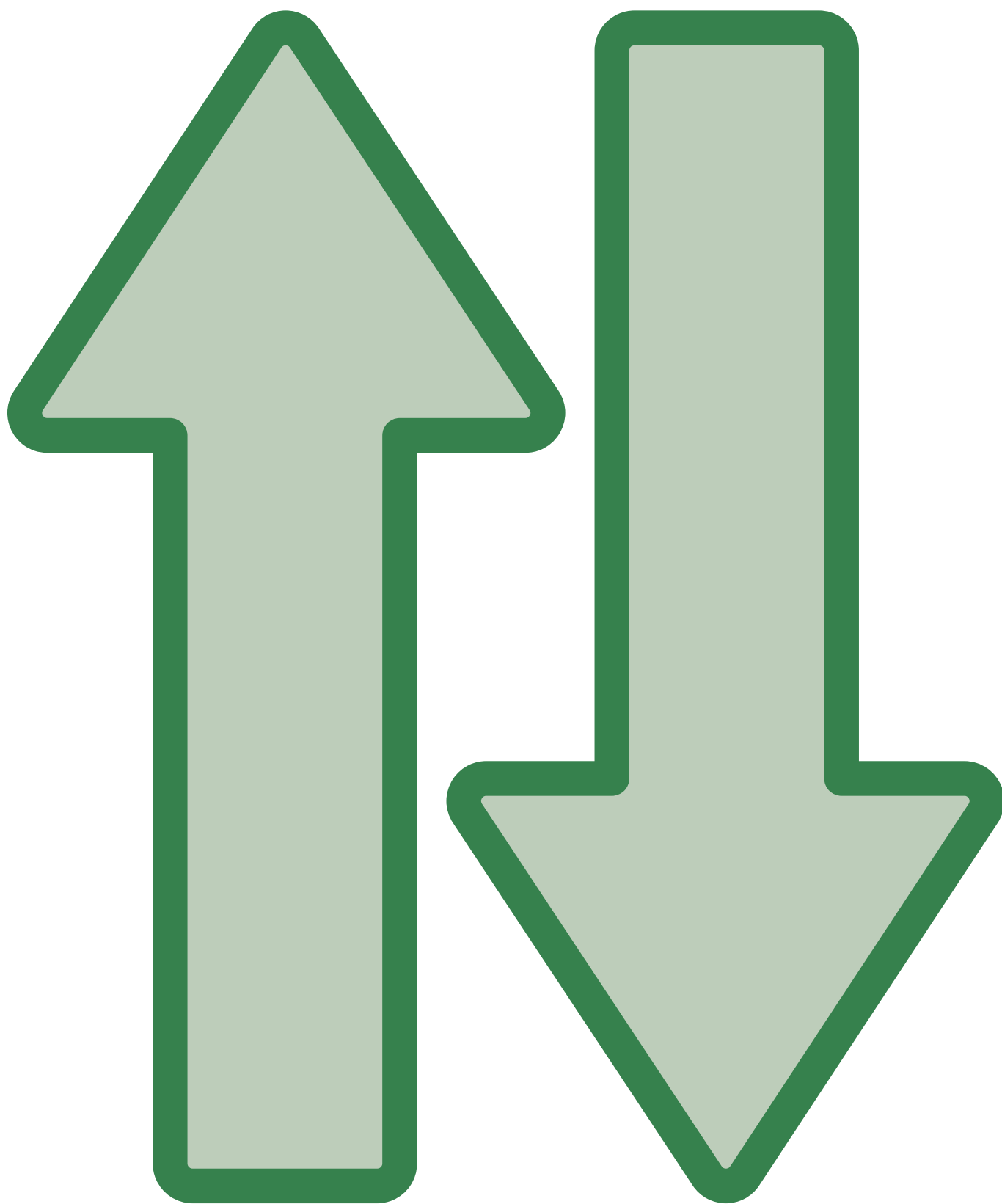


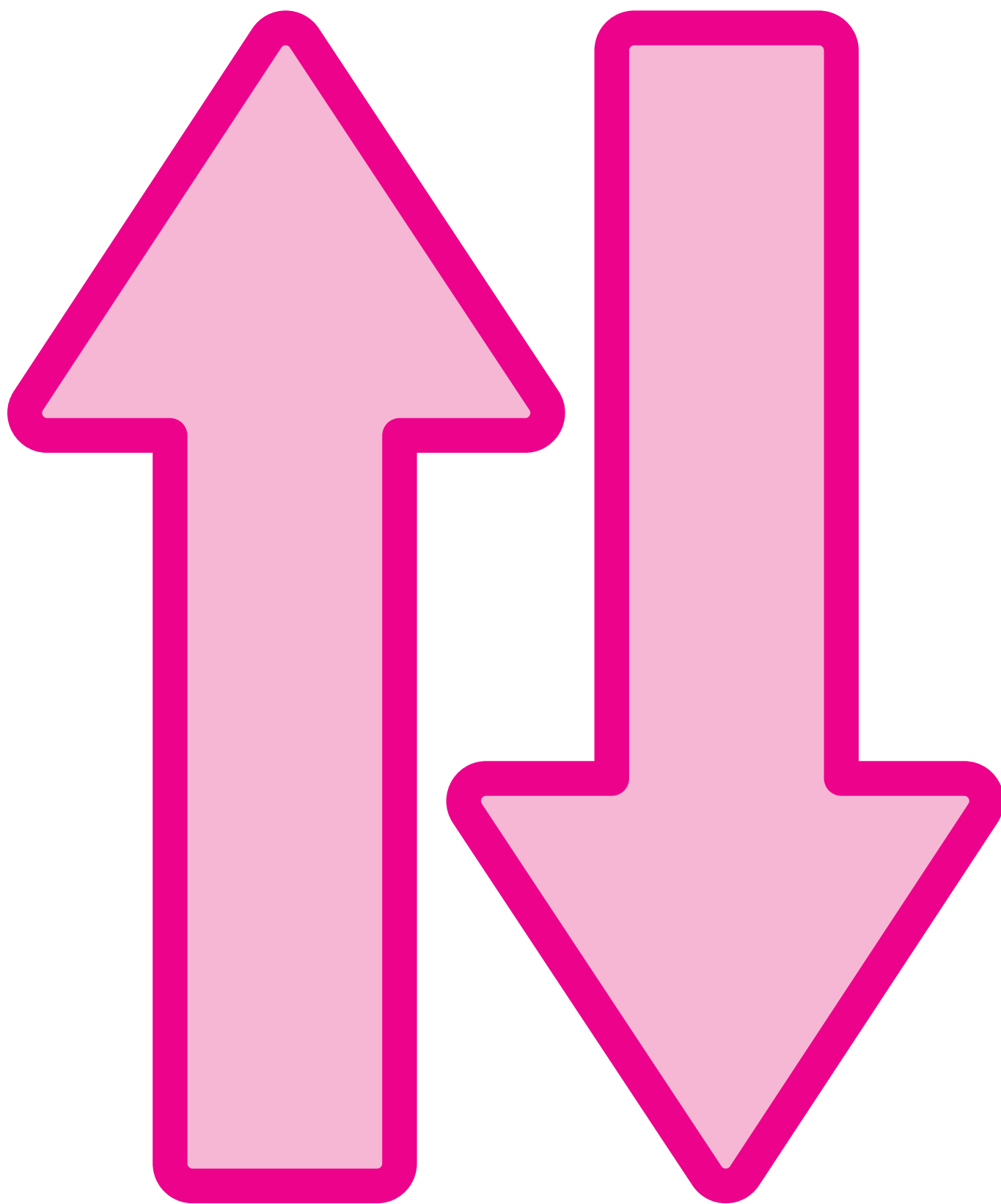


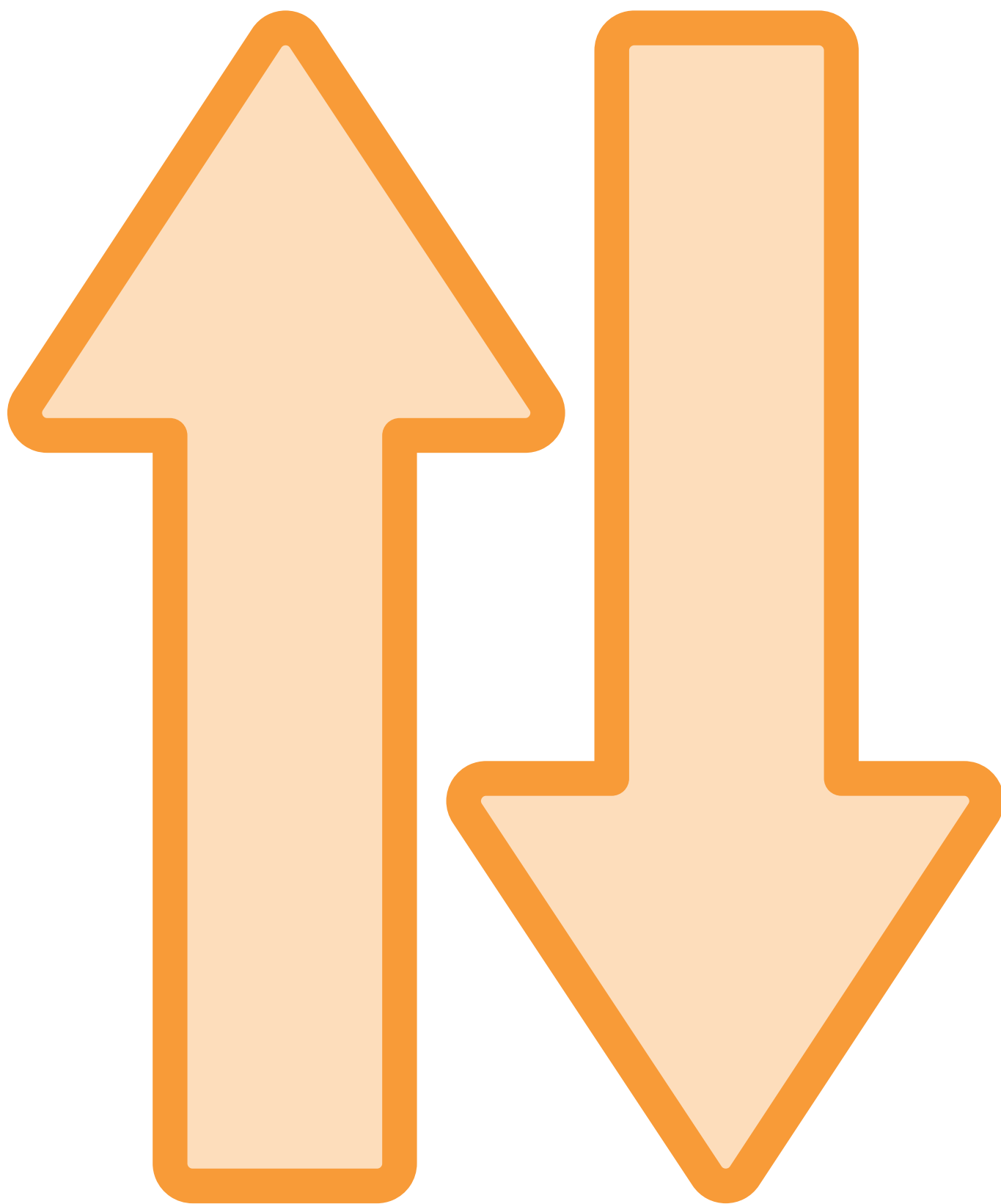


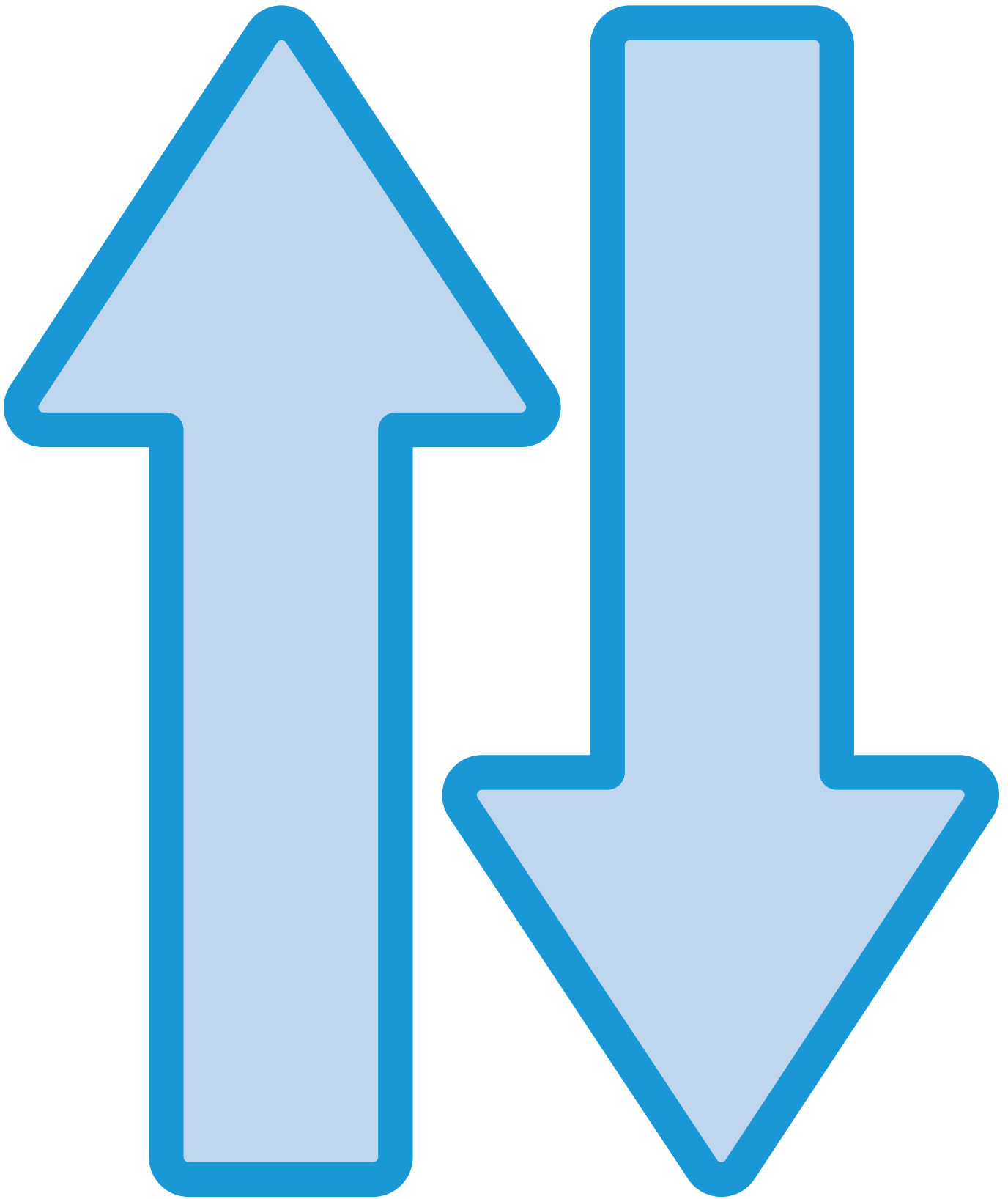


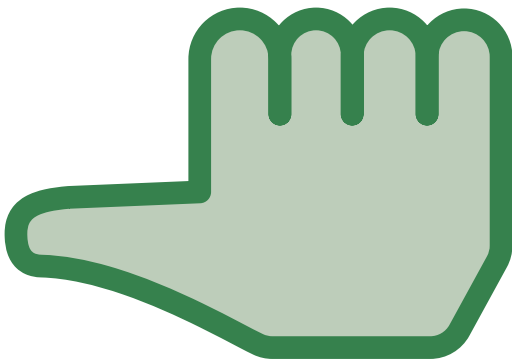
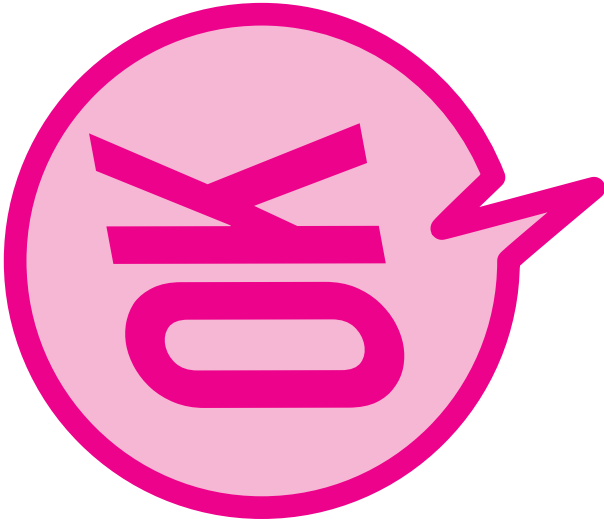


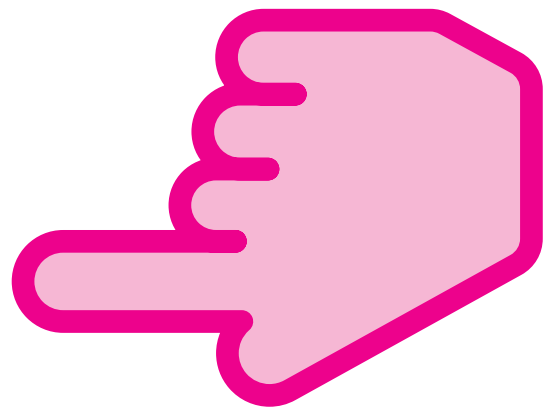
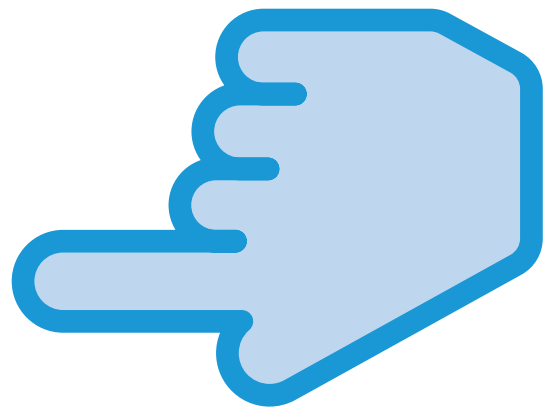
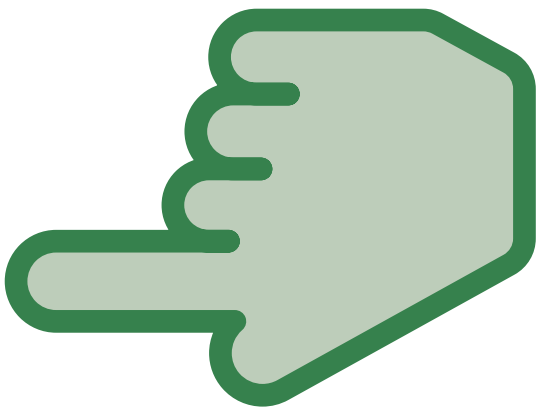
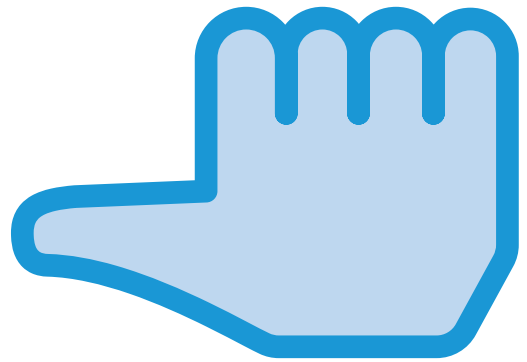
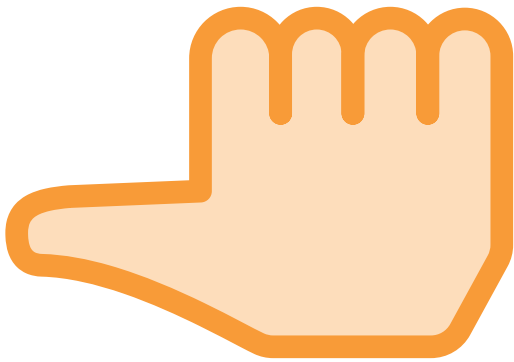


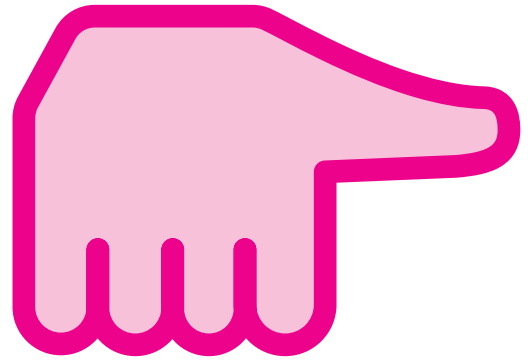
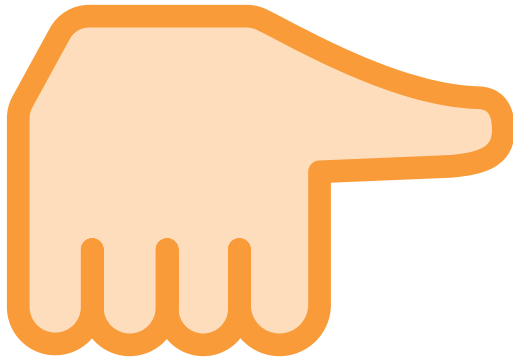
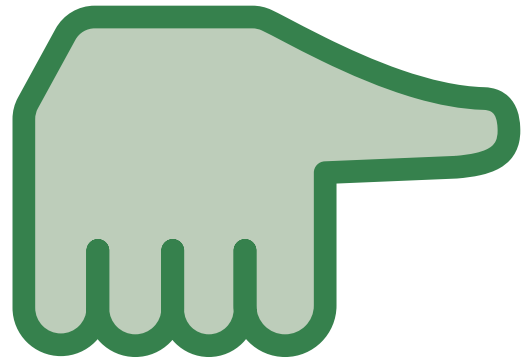
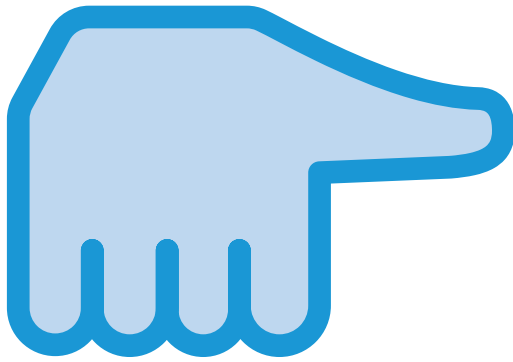














VERMELL

Taller 2

Vermell



Vermell

TALLER 2

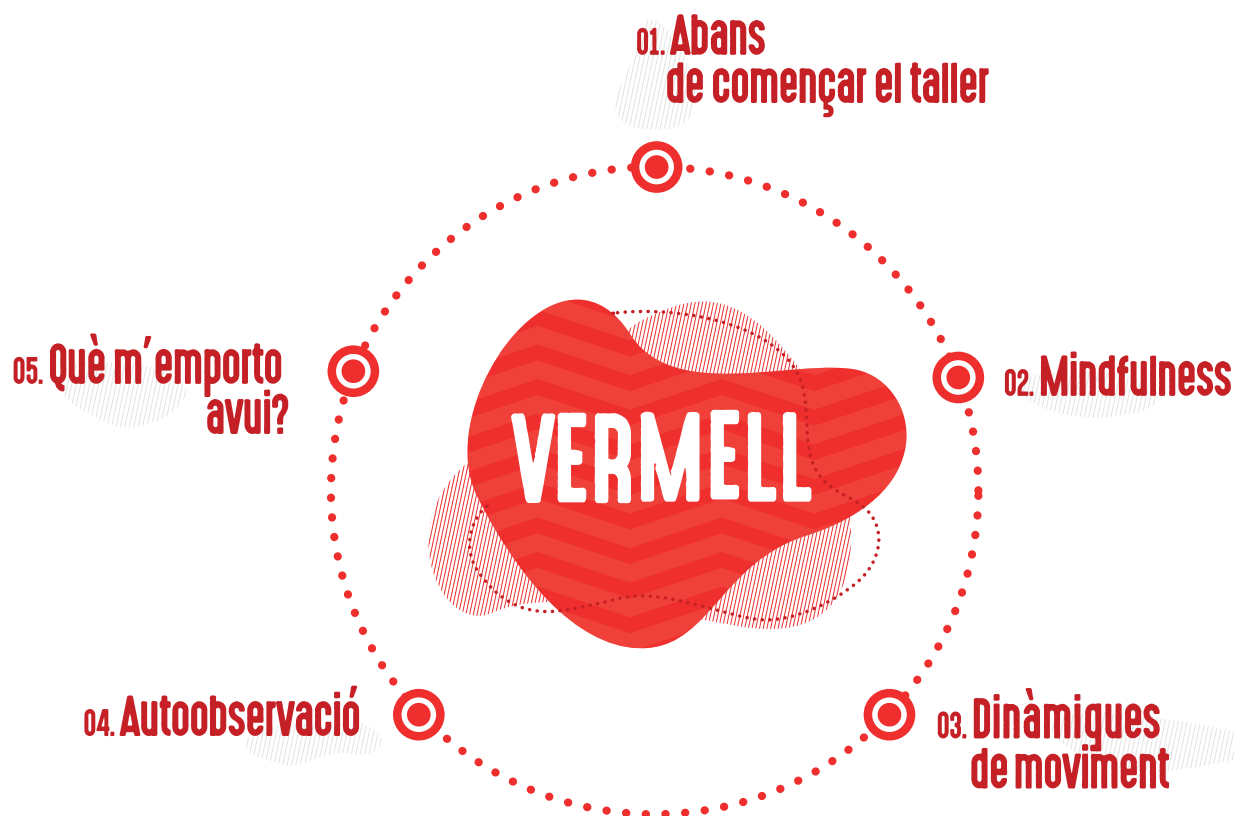
Objectius del taller

Potenciar l'autoconeixement a través de l'autoobservació.

Reconèixer les característiques del perfil del Lleó (vermell).

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 vermell (el que sempre té present a l'hora de fer una elecció): **el futur**.

TRETS D'EFICÀCIA DE LA PERSONA AMB PERFIL VERMELL (PUNTS FORTS)	
Competitiva	Impulsora, innovadora
Exigent	Decidida
Atrevida, aventurera	Segura de si mateixa
Emprenedora	Enfocada a resultats
Vigorosa	Dominant
Franca	Resolutiva
Intuïtiva	Directa
Ferma	Assertiva

TRETS D'INEFICÀCIA DE LA PERSONA AMB PERFIL VERMELL (PUNTS FEBLES)	
Creguda	Va a la seva
Mancada de tacte, freda i poc empàtica	Inquisitiva
No segueix les normes	Egocèntrica
Sarcàstica	Agressiva
Rígida	Obstinada
Dèspota	Contudent
Desafiant	Tossuda
Descuidada	Impacient

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 vermell.

Durant el taller, no donarem informació (ni a l'inici ni al final) sobre les característiques del perfil vermell, 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 vermell

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar mindfulness, pretenem centrar l'atenció en el color vermell amb l'objectiu que nois i noies associïn les dinàmiques i els 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 cent per cent 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 vermell (cirera, tomàquet, rosella, foc, sang, Red [*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 vermell que vol llançar.

Totes les activitats de *mindfulness* que proposem a la guia segueixen el mateix esquema. Serà bo explicar-lo detalladament la primera vegada que es practiquin amb el 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**», 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 vermell** que li està llançant. Aquest noi o noia haurà d'«agafar» i «llançar» ràpidament el seu objecte vermell 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 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 , 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 vermell, mostrats entre parèntesis en el nom de la dinàmica. Les persones en què predominin les característiques del perfil vermell 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 vermells 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 les noies durant la participació en les activitats. Segur que n'obtindreu informació molt valuosa de cara al seu acompanyament i orientació.

Dinàmica 1

Ens saludem (franca)

Ens agruparem per parelles. Cada parella crearà una seqüència de moviments a manera de salutació (picar de mans, tocar-se els colzes, xocar una espatlla contra la del company o companya...).

Deixarem un parell de minuts per a la creació de la seqüència, donant només dues indicacions:

- 1) La salutació comença amb totes dues assegudes a terra, i acaba amb totes dues dempeus.
- 2) Al llarg de la seqüència, heu d'intentar mantenir tota l'estona la mirada fixa en els ulls de l'altre.

Quan tothom hagi creat la seva seqüència, dedicarem un temps perquè totes les parelles puguin mostrar les salutacions a la resta del grup.

Dinàmica 2

La baldufa (competitiva)

Proposarem als nois i les noies que facin voltes durant un minut, sense donar indicacions concretes, amb completa llibertat, des de la creativitat de cadascú: fer voltes sobre si mateix/a, al voltant de la sala, en solitari, en petits grups.

A continuació, preguntarem «quantες voltes creus que pots fer durant un minut?». Cadascú valorarà el que consideri que és capaç de fer i tornarem a fer voltes durant un minut, igualment amb llibertat d'acció.

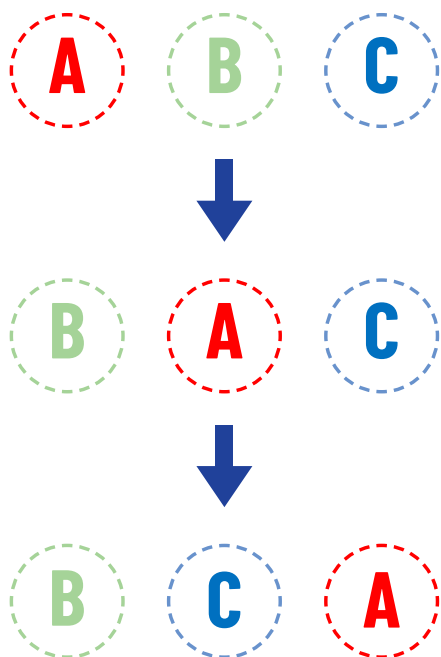
En finalitzar, preguntarem «qui ha assolit l'objectiu que s'ha plantejat?». En cas afirmatiu, «quantes voltes pots fer durant un minut?». En acabar, proposarem si ho volen tornar a intentar per millorar el nombre de voltes.

Dinàmica 3

Onades (resolutiva)

Farem grups de tres joves i ens posarem en línia una persona al costat de l'altra per fer la seqüència següent:

- La persona del centre inicia un moviment que acaba en suspensió (és a dir, el comença però no l'acaba, sinó que el deixa suspès en l'aire).
- Les dues persones dels costats imiten aquest principi de moviment i hi proposen finals possibles. Ho enllaçaran quasi immediatament, sense pensar.
- Quan la persona central hagi fet tres propostes diferents, es posarà a un costat i deixarà al centre una nova iniciadora de moviments. Quan hagi fet les seves tres propostes, la persona restant prendrà el rol central.



Dinàmica 4

Fotogrames (impulsora, innovadora)

En grups d'entre sis i vuit joves farem una seqüència de fotogrames. Una persona adopta una arquitectura corporal (una fotografia individual). La segona imagina la posició següent del cos estàtic si estigués en moviment. Adopta aquesta arquitectura al lloc de la sala que trobi adient. La tercera es fixa en la segona i imagina la posició següent del cos estàtic si estigués en moviment. Els següents fan exactament el mateix. Quan l'última s'ha ubicat, la primera es posa en moviment, per convertir-se en el fotograma següent (després de l'últim). La segona fa el mateix, després la tercera, etc.



istockphoto-
1183657492-1024x1024

04.

Autoobservació

En finalitzar les dinàmiques, preguntarem als nois i les 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'empporto 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!



Annex 1.

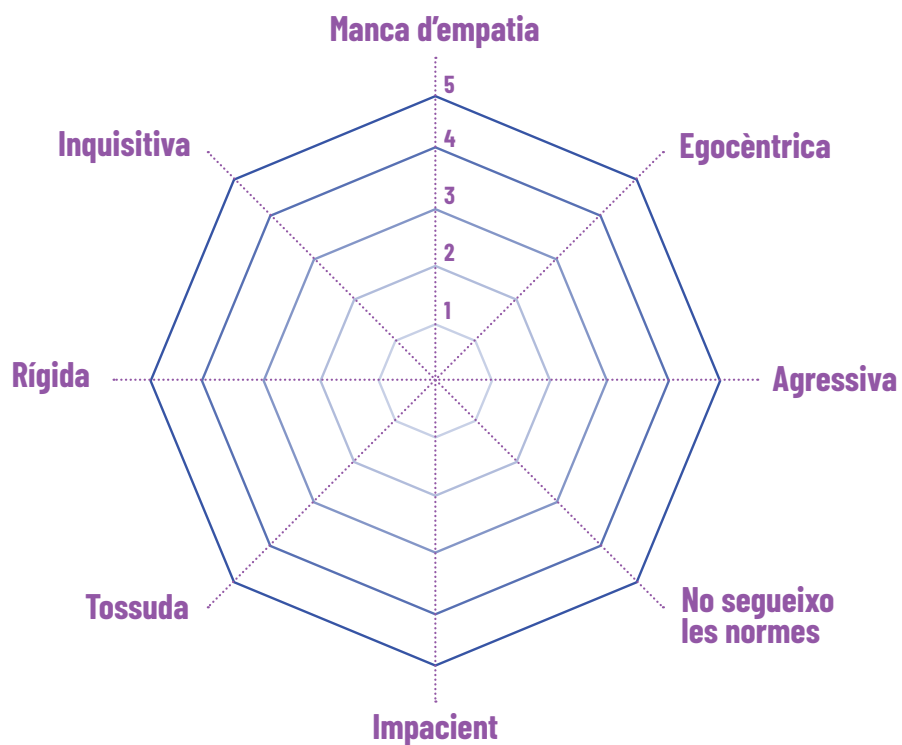
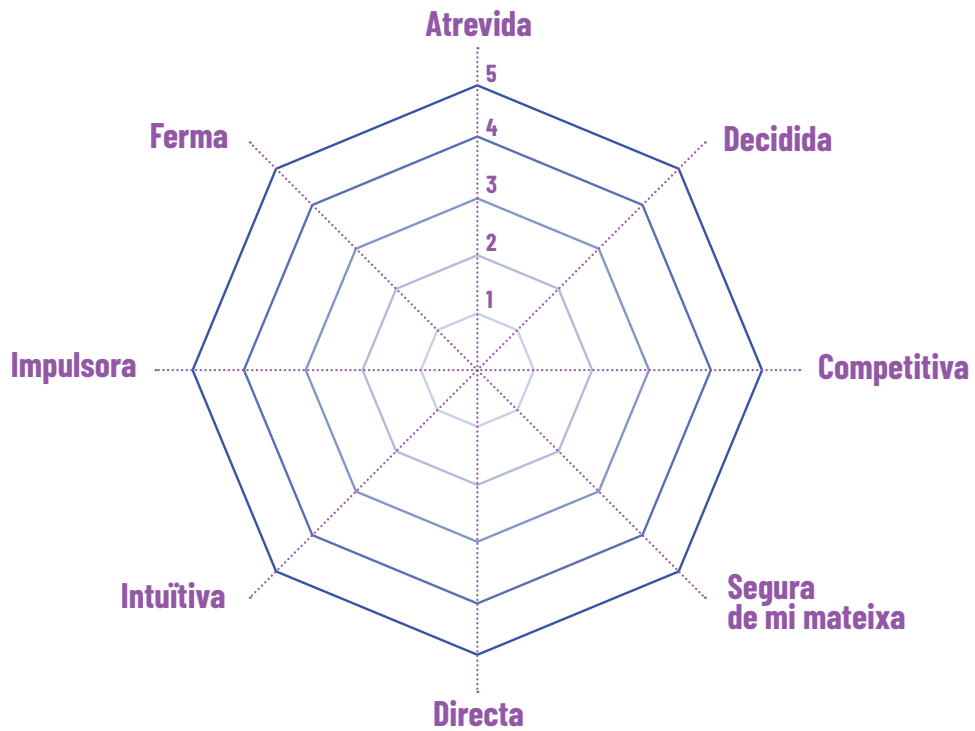
Taller 2: Vermell



Nom Data

	ESCRIU ALGUNES PARAULES QUE SINTETITZIN COM T'HAS SENTIT FENT LA DINÀMICA	VALORA D'1 (PITJOR) A 5 (MILLOR) COM T'HAS SENTIT DURANT LA REALITZACIÓ DE LA DINÀMICA
Dinàmica 1 Ens salutem		
Dinàmica 2 La baldufa		
Dinàmica 3 Onades		
Dinàmica 4 Fotogrames		

Marca als gràfics com t'autovalores en cadascuna d'aquestes competències (1: poc, 5: molt)





Taller 3

Groc



Groc

TALLER 3

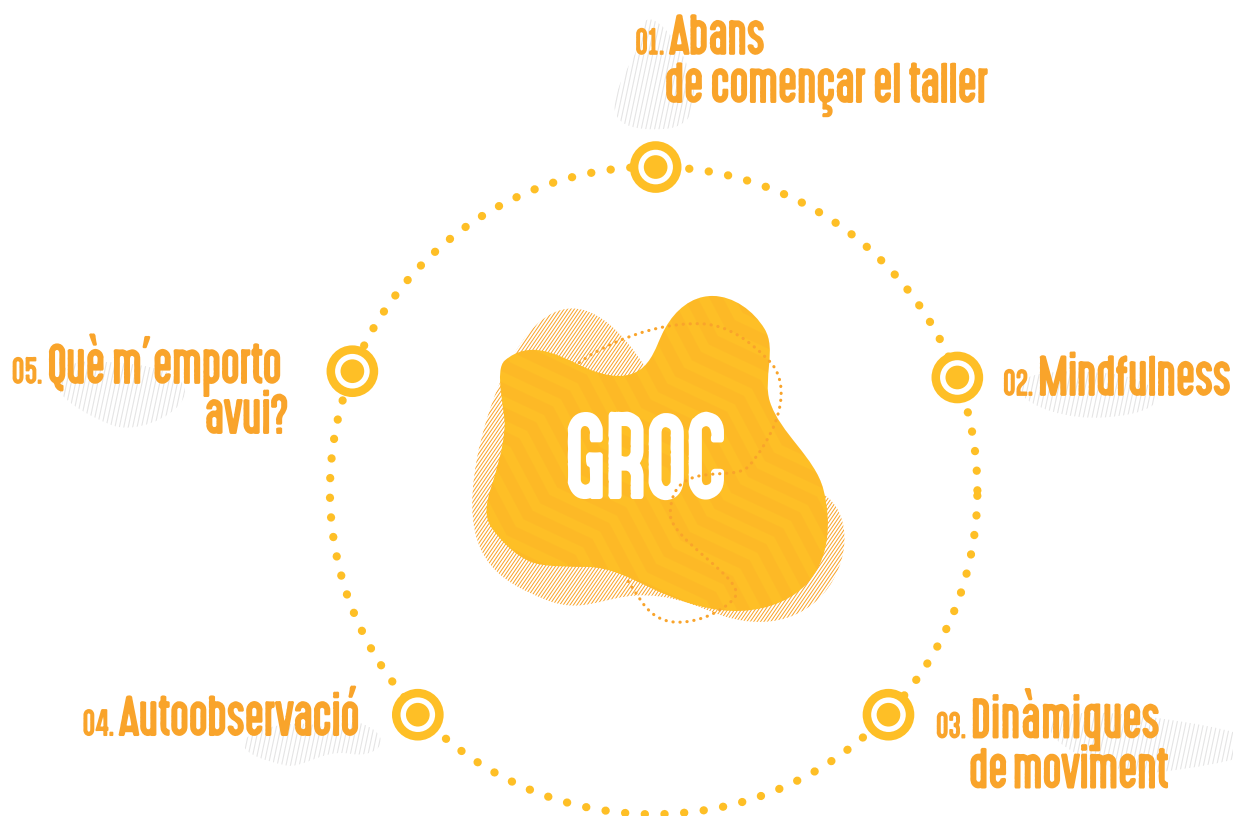
Objectius del taller

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, cridaran 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.

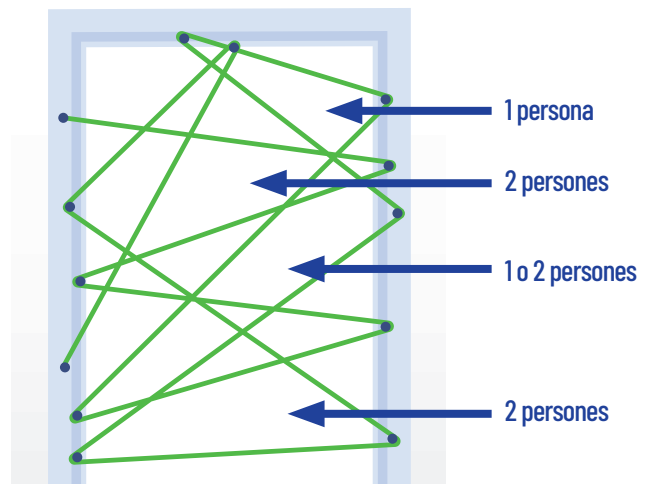


Dinàmica 4

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.

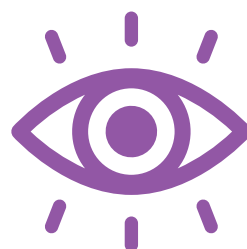
05.

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!



Annex 1.

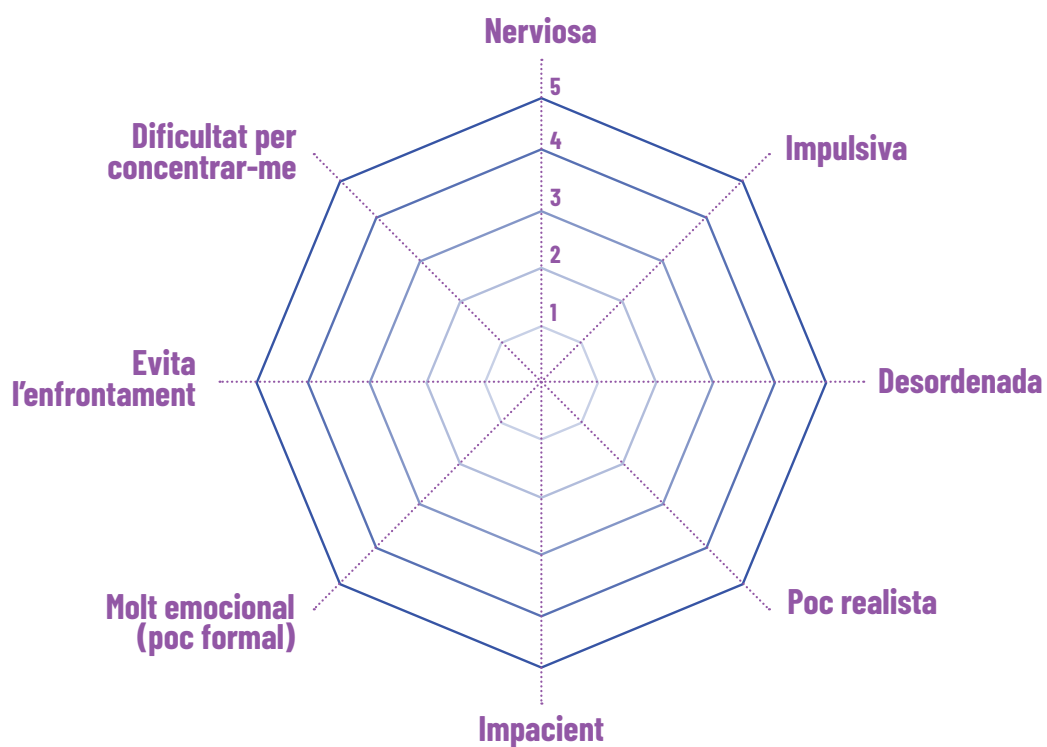
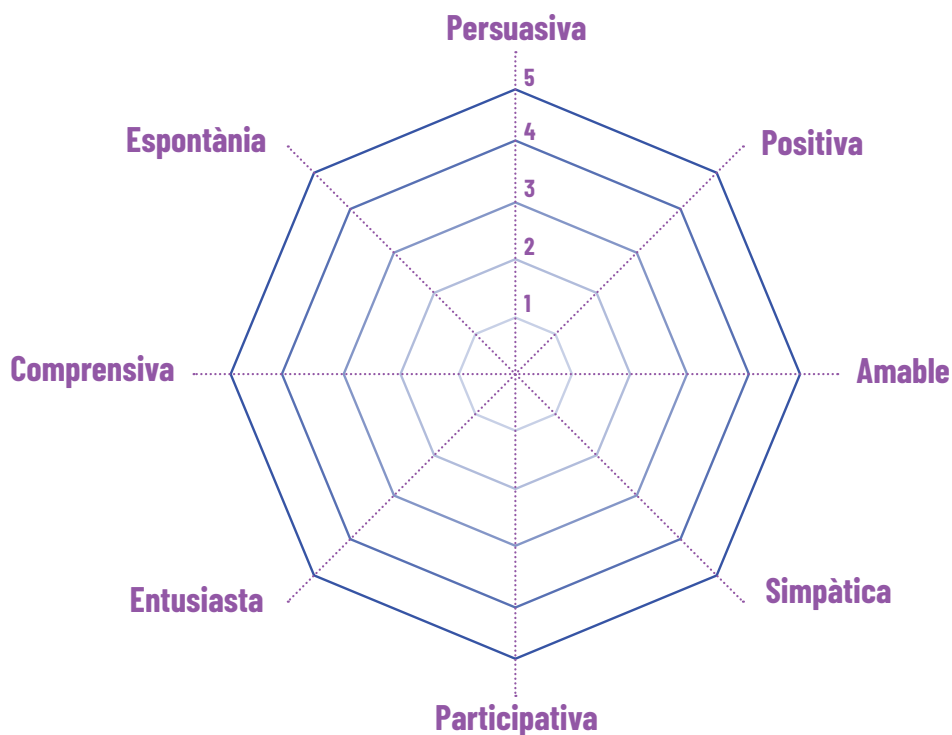
Taller 3: Groc



Nom Data

	ESCRIU ALGUNES PARAULES QUE SINTETITZIN COM T'HAS SENTIT FENT LA DINÀMICA	VALORA D'1 (PITJOR) A 5 (MILLOR) COM T'HAS SENTIT DURANT LA REALITZACIÓ DE LA DINÀMICA
Dinàmica 1 L'objectiu		
Dinàmica 2 Foto!		
Dinàmica 3 Quin embolic!		
Dinàmica 4 Teranyina		

Marca als gràfics com t'autovalores en cadascuna d'aquestes competències (1: poc, 5: molt)





Taller 4

Verd



Verd

TALLER 4

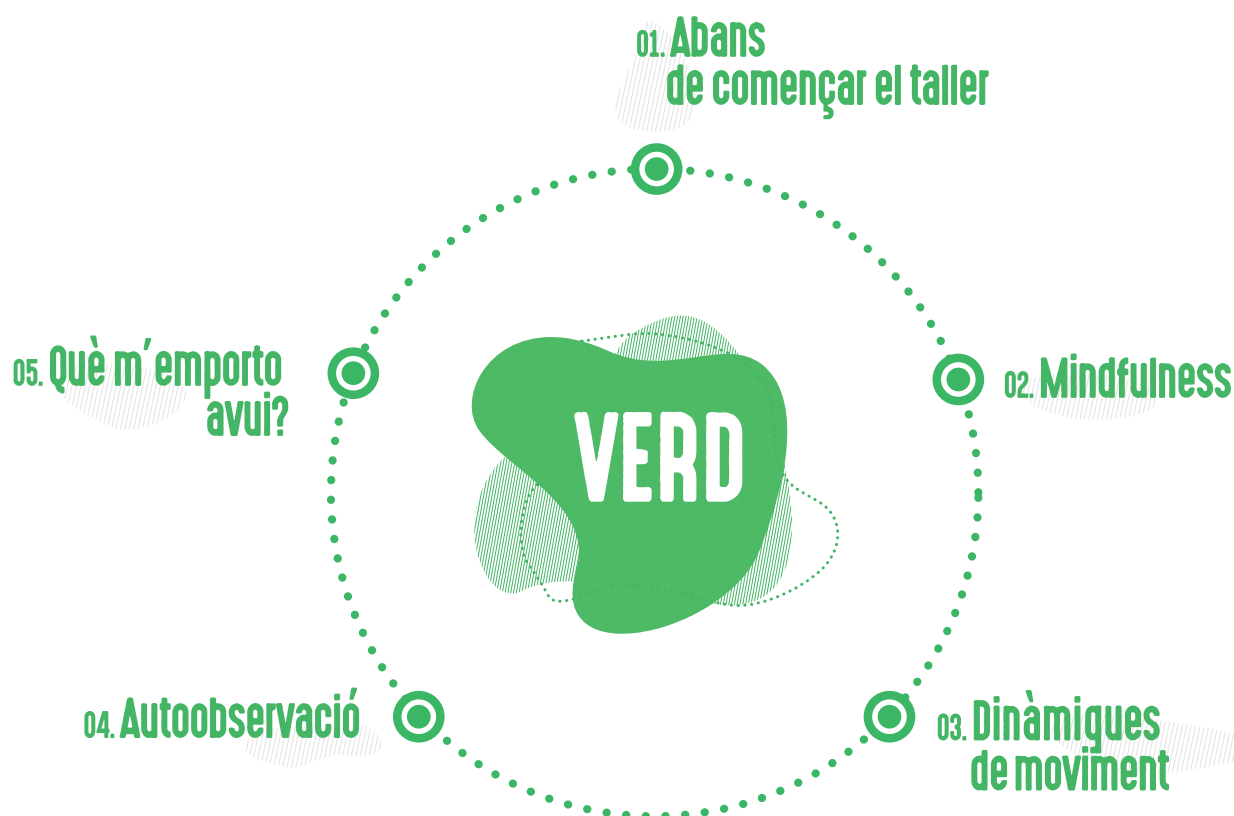
Objectius del taller

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!



Annex 1.

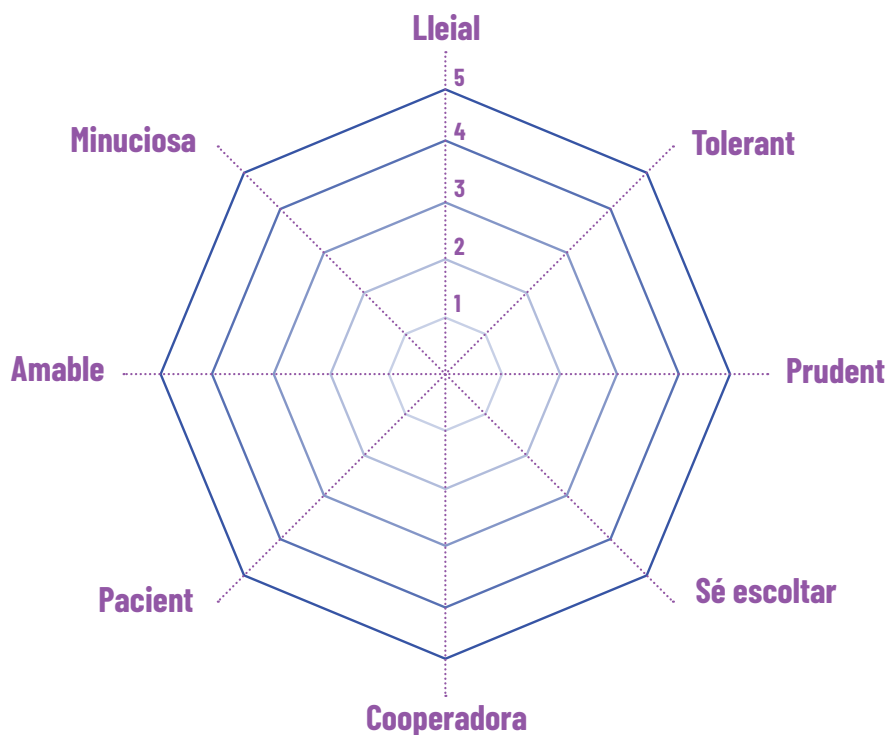
Taller 4: Verd



Nom Data

	ESCRIU ALGUNES PARAULES QUE SINTETITZIN COM T'HAS SENTIT FENT LA DINÀMICA	VALORA D'1 (PITJOR) A 5 (MILLOR) COM T'HAS SENTIT DURANT LA REALITZACIÓ DE LA DINÀMICA
Dinàmica 1 Parts del cos		
Dinàmica 2 Coreografia bàsica		
Dinàmica 3 Coreografia amb música		
Dinàmica 4 Demostració		

Marca als gràfics com t'autovalores en cadascuna d'aquestes competències (1: poc, 5: molt)





Taller 5

Blau



Blau

TALLER 5

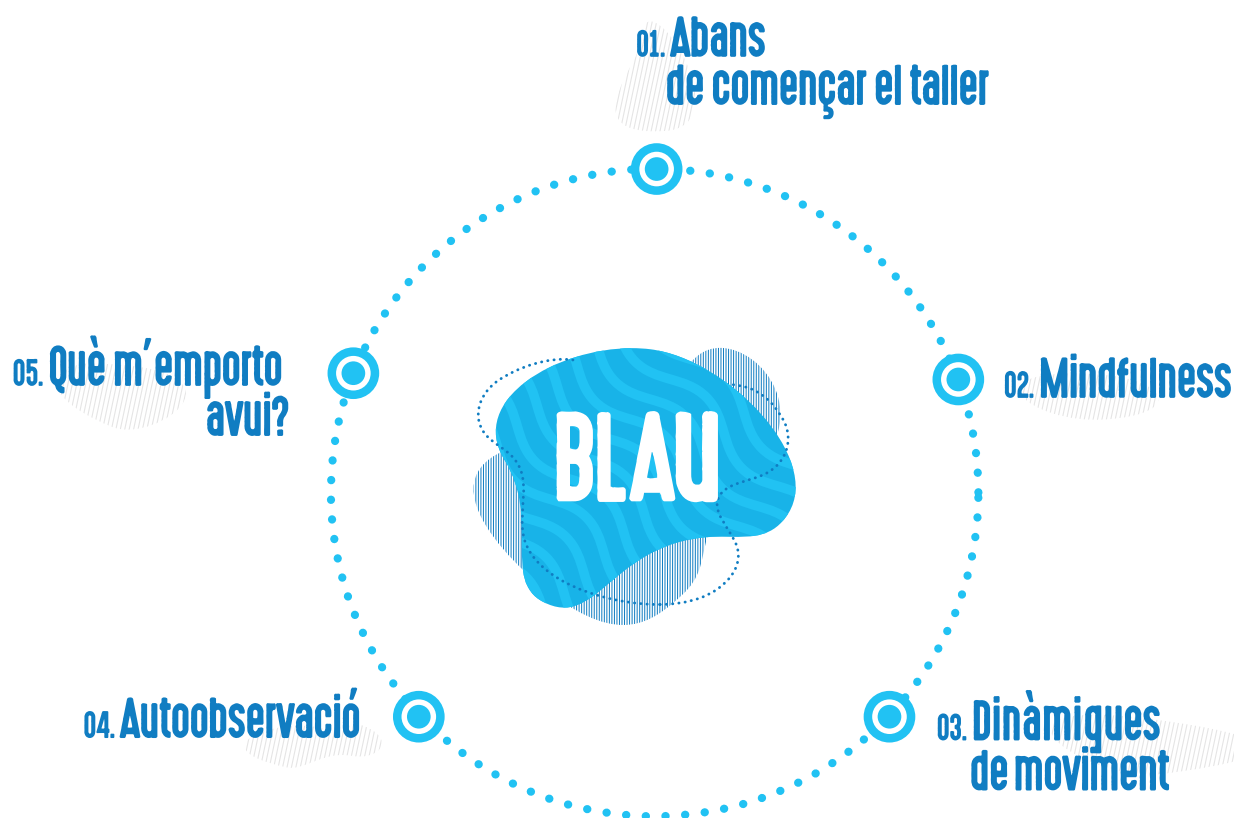
Objectius del taller

Potenciar l'autoconeixement a través de l'autoobservació.

Reconèixer les característiques del perfil del Gat (blau).

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 blau (el que sempre té present a l'hora de fer una elecció): **les normes**.

TRETS D'EFICÀCIA DE LA PERSONA AMB PERFIL BLAU (PUNTS FORTS)	
Disciplinada	Complidora
Ordenada	Perfeccionista
Convencional	Discreta
Lògica	Enfocada a la qualitat i a la precisió
Tècnica	Tenaç
Independent	Assertiva
Li agraden els detalls	Analítica
Minuciosa	Conservadora

TRETS D'INEFICÀCIA DE LA PERSONA AMB PERFIL BLAU (PUNTS FEBLES)	
Extremadament perfeccionista	Hipersensible, irritable
Crítica	Té dificultats amb els canvis
Individualista: li pot costar treballar en equip	Molt reservada
Poc comunicativa	Té falta d'empatia
Pessimista	Inflexible, intransigent
Tossuda	Lenta, «paràlisi per anàlisi»
Poruga	Tímida, tancada
Insegura	Evasiva

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 blau.

Durant el taller, no donarem informació (ni a l'inici ni al final) sobre les característiques del perfil blau, 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 blau

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, pretenem centrar l'atenció en el color blau 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 blau (aigua, riu, mar, cel, barrufet/a, Doraemon...). 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 blau 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 blau** que li està llançant. Aquest noi o noia haurà d'«agafar» i «llançar» ràpidament el seu objecte blau 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 blau, 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 blau, mostrats entre parèntesis en el nom de la dinàmica. Les persones en què predominin les característiques del perfil blau 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 blaus 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

Entorn (detallista)

Durant un minut, cada jove prendrà nota de tot allò que veu (persones, objectes, accions...) amb la màxima precisió possible. Quants elements has anotat?

Dinàmica 2

Mecànica (minuciosa)

En grups de tres o quatre, un dels joves descriu diversos moviments del cos enllaçats (per exemple: estiro el braç dret cap enlaire, obro la mà mentre em poso de puntetes amb els dos peus i salto enlaire). La resta del grup farà l'acció.

Tothom ha fet el mateix? L'acció l'han feta tal com pensava qui l'ha descrit? Podem millorar la descripció? Ho farem tantes vegades com membres tingui el grup, de manera que cadascun pugui dirigir l'activitat.

Dinàmica 3

Robot (analítica)

En grups de tres, on hi haurà tres rols:

- **Robot:** es mou sota la premissa de dibuixar línies rectes, com si fos un robot; en cada moviment només s'activa una articulació.
- **Lector:** descriu els moviments que fa el robot.

- **Transcriptor:** es col·loca d'esquena al robot, de manera que no el pot veure mentre fa el moviment. Escriu el que li dicti el lector.

El transcriptor dicta al robot el que ha escrit i tots tres observen què ha passat. Es repeteix el moviment inicial?

Dinàmica 4

Paraules en moviment (perfeccionista)

A cada jove li donem la frase següent en un paper (o la que considereu) i els direm que no la comparteixin amb ningú (no han de saber que tots tenen la mateixa frase).

Demà anem a Port Aventura i pujarem al Dragon Khan.

Tindran un parell de minuts per imaginar com representar la frase en una seqüència de diversos moviments i la representaran tots alhora. S'han assemblat les representacions? S'han adonat que tothom representava el mateix?

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.

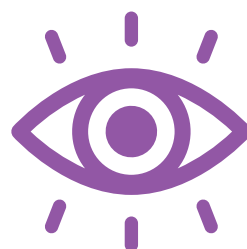
05.

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.

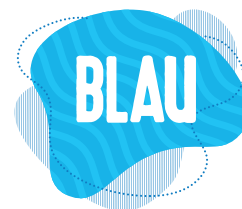
Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar. Només escoltarem, sense comentar les respostes o, en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



Annex 1.

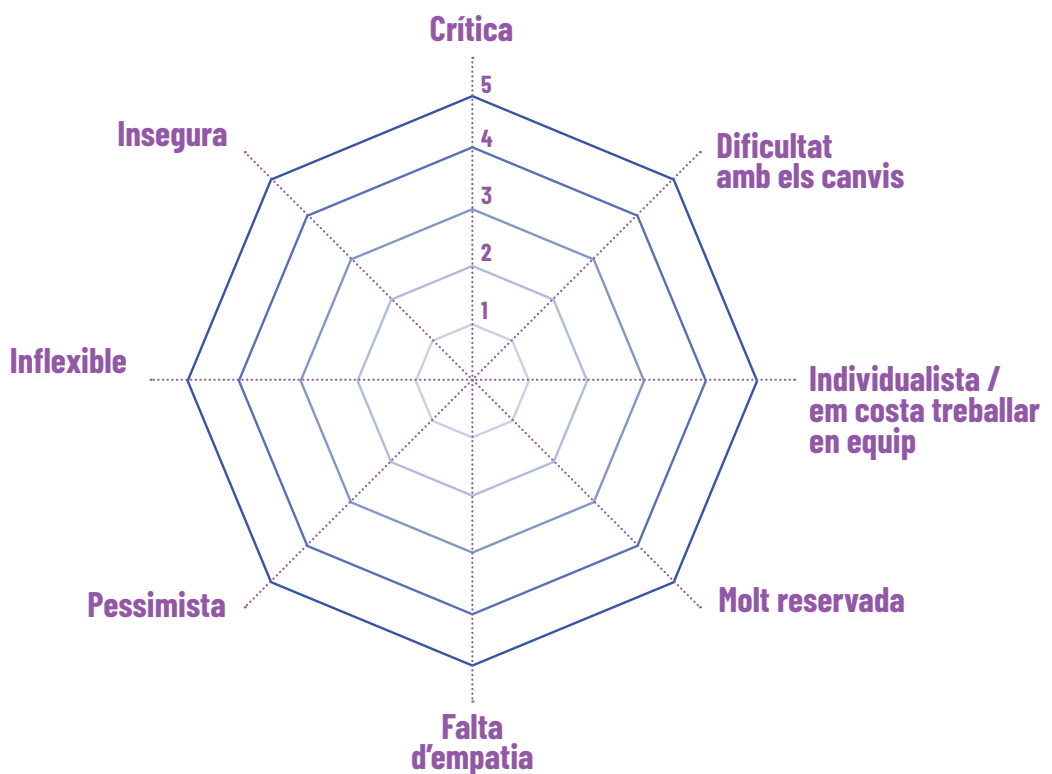
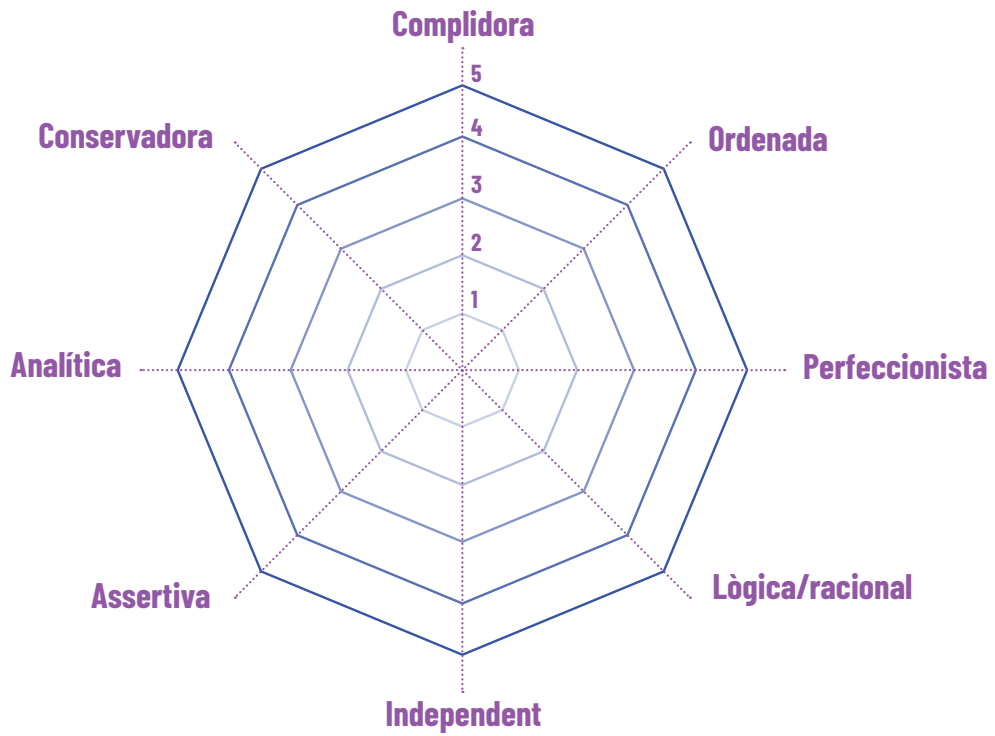
Taller 5: Blau



Nom Data

	ESCRIU ALGUNES PARAULES QUE SINTETITZIN COM T'HAS SENTIT FENT LA DINÀMICA	VALORA D'1 (PITJOR) A 5 (MILLOR) COM T'HAS SENTIT DURANT LA REALITZACIÓ DE LA DINÀMICA
Dinàmica 1 Entorn		
Dinàmica 2 Mecànica		
Dinàmica 3 Robot		
Dinàmica 4 Paraules en moviment		

Marca als gràfics com t'autovalores en cadascuna d'aquestes competències (1: poc, 5: molt)





Taller 6

L'eina dels quatre perfils



L'eina dels quatre perfils

TALLER 6

Objectius del taller

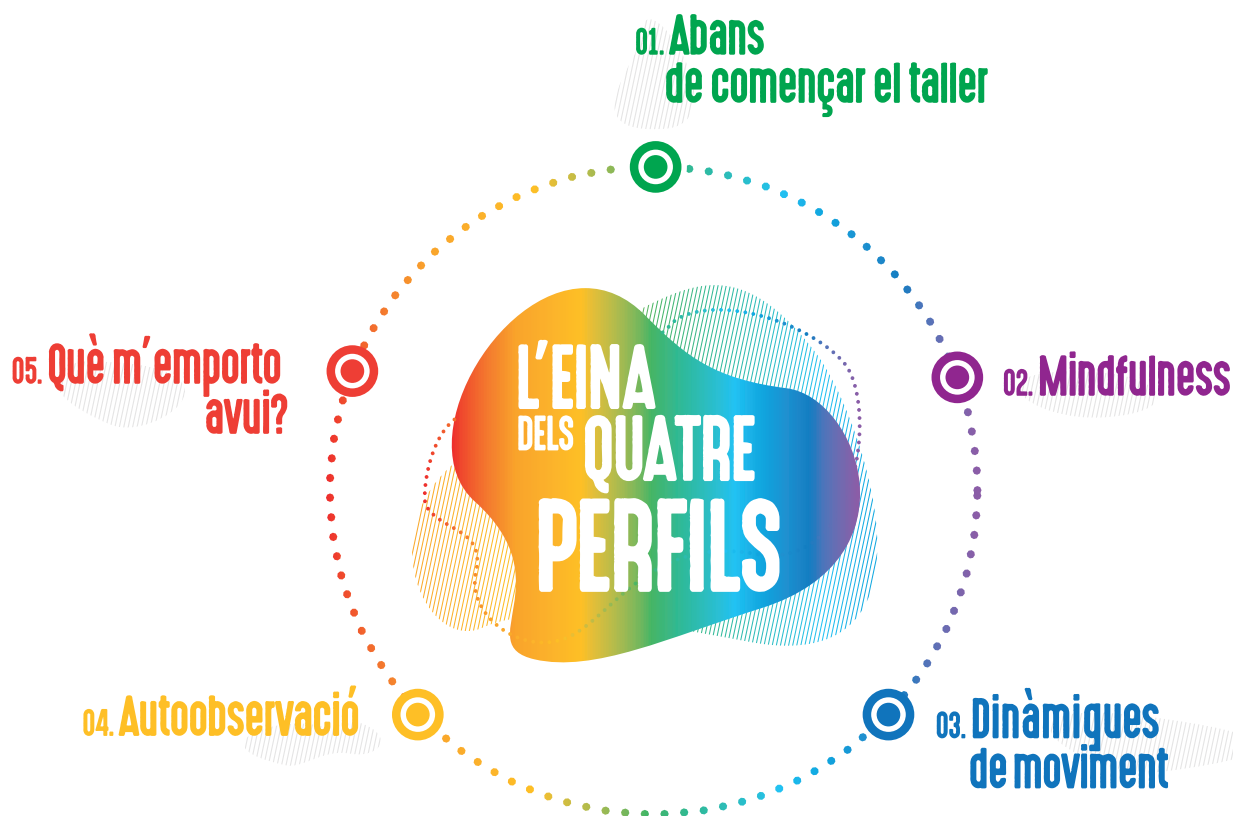
Comprendre que, lluny de ser esclaus de la nostra genètica, podem canviar i millorar els nostres trets i competències.

Identificar el perfil de comportament propi i intuir quin pot ser el de qui ens envolta.

Entendre com adaptar la nostra comunicació per connectar amb diferents perfils.

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)
- Annex 2 (una còpia per a cadascú)
- Annex 3 (una còpia per a cadascú)
- Fulls DIN A4 i sobres (un per a cada jove)

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 i les característiques bàsiques dels quatre perfils de comportament.



La comunicació efectiva i l'efecte mirall

Com em puc adaptar als perfils de comportament diferents del meu per connectar-hi, en lloc de xocar-hi o tenir-hi conflictes?

Cada perfil de comportament té una forma natural (automatitzada) de comunicació. Si coneixem el perfil de comportament del nostre interlocutor i les característiques principals del seu mecanisme de comunicació, podrem comprendre com li agrada rebre la informació a cada un d'ells. I aquí, la clau per a una comunicació efectiva i positiva és

fer l'efecte mirall: parlar i expressar-me verbal i no verbalment de la forma més semblant a la del meu interlocutor. Tenir present el focus d'aquell perfil i focalitzar-m'hi també durant la conversa.

A continuació, detallem com adaptar-nos a cada perfil, quan hi tinguem una conversa, quan hàgim de treballar en equip amb aquests perfils de comportament, etc.

Com adaptar el meu estil comunicatiu davant d'algú amb un perfil de:



GAT

- ✓ Parla de forma racional, comentant dades i fets al detall.
- ✓ Focalitza't en la qualitat i la precisió.
- ✓ Evita les solucions noves, aferra't als resultats demostrats.
- ✓ Centra't en la tasca i evita socialitzar.
- ✓ Qüestiona els fets, no les persones.
 - ✓ Evita el contacte físic.
 - ✓ Dona-li temps per pensar.



LLEÓ

- ✓ Sigues directe, breu i objectiu.
 - ✓ Orienta't a resultats.
- ✓ Identifica les oportunitats i els reptes.
- ✓ Parla des d'un enfocament lògic, no emocional.
- ✓ Focalitza't en la tasca, en la feina, no a parlar de temes personals.
- ✓ No toquis la persona, mantén les distàncies.



OVELLA

- ✓ Parla de forma pausada, sigues pacient.
 - ✓ Dedica temps a raonar les coses.
- ✓ Facilita un enfocament lògic dels fets.
- ✓ Defineix totes les àrees amb claredat.
 - ✓ Involucra'l en la planificació.
- ✓ Demana i anima a fer que expressi les seves opinions.
- ✓ Demuestra-li com les solucions el beneficiaran a ell/a i l'equip.



DOFÍ

- ✓ Dedica part del teu temps a ser sociable, preguntar per la vida personal.
 - ✓ Aporta simpatia, calidesa.
- ✓ Somriu molt i utilitza el contacte físic (amb sentit comú, fer una abraçada si hi ha confiança).
- ✓ Pregunta per sentiments, opinions, noves idees.
- ✓ Facilita un ambient agradable i còmode.
 - ✓ Pren decisions amb rapidesa.

01.

Abans de començar

En aquest taller explicarem les característiques bàsiques dels quatre perfils de comportament i començarem a familiaritzar-nos amb l'estil comunicatiu de cadascun dels perfils.

Passarem una adaptació del test per fer una aproximació als perfils de comportament amb què cadascú s'identifica millor. També recollirem la informació sobre l'autoobservació realitzada en els tallers del dos al cinc per complementar les conclusions extretes del resultat del test. La identificació amb un perfil no és una classificació estàtica, sinó que hem de transmetre el missatge que cadascú pot modificar els seus trets i desenvolupar o modelar qualsevol atribut seu.

És molt important explicar als nois i noies que no pretenem posar etiquetes, sinó que precisament volem fugir del fet que se sentin etiquetats i de la idea que hi ha un perfil millor que un altre. Ningú és bo ni dolent pel fet d'encaixar en un perfil o en un altre, i tothom encaixa en un perfil predominant i característiques de diversos perfils.

02.

Mindfulness.

Projectant l'arc de Sant Martí

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, pretenem centrar l'atenció en la diversitat de colors amb l'objectiu que els nois i noies associïn les dinàmiques i conceptes del taller d'avui a la diversitat en els perfils de comportament de les persones.

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 pilotes gegants de colors. 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 una pilota gegant, tot dient en veu alta **un color**, el primer que li vingui al cap, sense pensar. Aquest noi o noia haurà d'«agafar» i «llançar» ràpidament la pilota a un altre dient en veu alta el primer color que li vingui al cap, sense aturar-se a pensar. I així successivament fins que tothom hagi rebut i enviat la pilota. Tothom haurà de parar atenció i observar com cadascú rep la pilota i la reenvia al seu torn, evitant que hi hagi cap repetició de qui rep la pilota (els colors sí que es poden repetir!).
- Quan tothom hagi rebut la pilota, 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.

L'eina dels quatre perfils

Repartirem un exemplar de l'Annex 1 a cada jove i explicarem que avui els proposem omplir un test que els ajudarà a descobrir la seva «roda de perfil», és a dir, una aproximació a quin és el seu perfil de comportament predominant i en quin grau té característiques dels altres perfils.

Comentarem que el test consta de cinquanta-dues parelles de paraules. A vegades tenen relació i d'altres poden ser conceptes independents. A cada parella han de posar un 1 i un 0, o bé un 0 i un 1. El número 1 correspon al concepte amb el qual s'identifiquin millor, el que trobin que encaixa més amb la seva manera de ser, i el 0 correspon al concepte amb el qual menys identificats se sentin. Caldrà escollir una opció per a totes les parelles.

Els donarem quinze minuts per fer-ho, explicant que no han de patir, perquè si cal una mica més de temps, disposarem del temps que calgui. Haurem de vetllar perquè tothom tingui paciència i respecti el ritme dels altres (segurament perfils vermells [Lleó] s'impacientaran perquè perfils blaus [Gat] trigaran una mica més a decidir les seves opcions).

És probable que algú es queixi de la dificultat a decidir. És habitual que en alguns casos els costi triar, però no està permès posar dos 1 o dos 0 a la mateixa parella. En cada parella, han d'intentar trobar el matís que els permeti decidir quina de les dues opcions els encaixa més amb la seva forma de ser.

La taula següent conté les paraules comentades, amb l'objectiu de facilitar la comprensió de les parelles de paraules, per fer l'explicació si algun jove la requereix i per tal que sigui més senzill respondre el test:

Verifica (t'agrada revisar, comprovar les coses)	Sent (t'agrada decidir per les teves emocions o intuïció)	Analítica (t'agrada analitzar tots els detalls)	Holística (t'agrada analitzar la visió global d'una situació, sense entrar en els detalls)	Detallada (quan fas alguna cosa, t'agrada cuidar els detalls, ets una persona precisa).	Segura de si mateixa (no ets una persona vacil·lant, insegura)	La informació (gaudeixes més centrant-te en dades, informació)	La relació (gaudeixes més parlant, relacionant-te amb els altres)
Controlada (no explotes, gestiones les emocions amb facilitat)	Emocional (les emocions et dirigeixen, no les pots amagar)	Argumenta (per a tu és important explicar els teus punts de vista)	Experimenta (per a tu és important provar, fer les coses, viure-les)	Seqüencial (t'agrada fer una cosa després d'una altra)	Flexible (t'adaptes bé als altres i als canvis)	Alta tecnologia (t'agrada utilitzar les noves tecnologies)	El toc personal (t'agrada aportar el teu punt de vista, personalitzar allò que fas)
Realitzadora (t'agrada executar, fer coses)	Extravertida (ets una persona oberta i sociable)	Racional (analitza fets i situacions des de la lògica, racionalment)	Intuïtiva (estàs connectada amb la teva intuïció i confies en aquesta veu)	Prudent (no prens decisions ni et llances a fer coses sense analitzar bé els pros i els contres abans)	Optimista (t'agrada veure el costat positiu de les coses)	Intel·lectual (gaudeixes amb activitats que comportin fer servir el cervell, pensar, aprendre...)	Sensual (gaudeixes utilitzant i potenciant la teva sensualitat)
Procediments (t'agrada estudiar o treballar seguint un ordre establert)	Forma lliure (no t'agrada seguir unes normes o planificació)	Digital (t'agrada el món digital, on les variables són discontinües)	Analògica (t'agrada el món analògic, on les variables són contínues)	Procediments (t'agrada seguir un ordre, un sistema establert a l'hora de fer les coses)	Et saltas les normes (coneixes les normes però no les segueixes al peu de la lletra)	Aquí i ara (et focalitzes en el moment present)	L'eternitat (t'agrada pensar més enllà del temps present)
Submisa (fas tot el que se t'ordena sense qüestionar-ho mai, fins i tot si això et situa en una posició inferioritat)	Tova (no ets dura amb els altres, a vegades ets massa flexible)	Explicita (et comuniquis dient les coses clarament, de forma explícita)	Tàctica (t'agrada preparar estratègies, seguir una tàctica)	Evites l'ambigüïtat (no t'agrada que les coses siguin confuses)	Acceptes l'ambigüïtat (entens i et sents còmode amb el fet que les coses tenen diverses perspectives)	Persistent (ets perseverant, no deixes d'insistir o lluitar per aconseguir allò que vols)	Receptiva (et consideres oberta a rebre altres opinions, punts de vista...)
La forma (analitza i decideixes pel que veus, allò tangible)	La sensació (decideixes i analitza pel que sents, per la intuïció)	Precisa (per a tu és important fer les coses amb precisió)	Global (tens visió global, entens el conjunt de diversos elements)	Calculadora (per a tu és important calcular bé què suposa fer x tasca)	Exigent (ets una persona exigent amb tu mateixa i amb els altres)	Objectiva (et bases en fets i dades objectives, no en opinions personals)	Subjectiva (t'agrada i valores rebre les opinions personals dels altres)
L'organització (t'agrada organitzar)	Les relacions (t'agrada crear i desenvolupar relacions positives amb les altres persones)	Focalitzada (t'és fàcil mantenir la concentració en un tema o objectiu)	Difusa (vas d'un tema a un altre)	Disciplinada (quan et proposes fer alguna cosa, et mantens concentrada)	Vigorosa (valenta)	Franca (ets una persona sincera)	Intuïtiva (estàs connectada amb la teva intuïció i confies en aquesta veu)
Estable (no t'alteres amb facilitat)	Agradable (per a tu és important ser amable i agradable amb els altres)	Lògica (analitza fets i situacions des de la racionalitat)	Impetuosa (sovint et precipites, ets impulsiva)	Execució (prefereixes dur a terme les coses, més que pensar-les)	Concepció (prefereixes pensar les coses, més que executar-les)	Paraules (t'agrada la comunicació basada en el llenguatge)	Música (per a tu és important la comunicació a través de la música)
Seqüencial (segueixes un ordre a l'hora de fer les coses)	Harmoniosa (per a tu és important que hi hagi calma i pau, harmonia al teu voltant)	Directa (dies les coses sense filtres)	Reflexiva (prefereixes pensar les coses abans de parlar)	Planificada (t'ajuda fer un pla de les accions que has de fer i t'agrada seguir-lo)	Impulsiva (et deixes endur pels teus impulsos)	Mundana (vius enfocada en allò terrenal)	Espiritual (la teva vida espiritual és molt important)
Dogmàtica (defenses amb fermesa com si fos una veritat allò que pot ser discutible)	Espiritual (dones importància a la teva vida espiritual)	Paraules (et bases en el llenguatge verbal, allò que es diu)	Imatges (ets visual, analitza les imatges, allò que veus)	Estructurada (la teva ment i la teva forma de fer segueixen una estructura clara)	Estil lliure (no t'agrada seguir una estructura rígida)	Fets (les accions, els fets són el més important per a tu)	Sentiments (el més important és com et sents i com se senten les altres persones)
Conservadora (no t'agraden els canvis)	Caritativa (t'agrada ajudar els més desfavorits)	Realista (et bases en els fets, en allò que passa a la vida real)	Imaginativa (t'agrada imaginar-te noves possibilitats, somnis, il·lusions...)	Controlada (no et deixes endur pels teus impulsos)	Oberta (ets una persona sociable i oberta a interactuar amb els altres)	Els coneixements (processes les coses a través del coneixement que en tens)	Els sentits (processes el món a través dels cinc sentits)
Obedient (t'agrada seguir les normes i les ordres que et donen)	Atractiva (la gent del teu voltant et troba una persona enlluernadora)	Independent (t'agrada anar al teu aire, no dependre de ningú)	Dominant (t'agrada manar)	Operacional (t'agrada dur a terme les coses, les operacions)	Estratègica (t'agrada pensar com fer les coses, definir una estratègia)	Les coses (et focalitzes en allò tangible, en les coses que es veuen i es poden analitzar)	La gent (el teu focus són les persones)
Detallista (t'agrada analitzar els detalls)	Oberta (ets una persona sociable i oberta a interactuar amb els altres)	Literal (fas i et prens les coses tal com es diuen literalment)	Valenta (t'agrada assumir reptes)	Organitzada (tens un ordre per fer les coses i t'agrada seguir-lo)	Desorganitzada (et sents còmoda en el caos, no fas les coses ni les tens ordenades)	Racional (analitza el que et passa racionalment, prens decisions racionals)	Emocional (les emocions són importants per a tu i t'afecten molt)

Quan tothom hagi acabat, explicarem com corregir el test:

Sumarem el valor de les cel·les de cada columna i l'escriurem a la casella inferior de la columna. Ha de ser un valor entre 0 i 13.

Escriurem, al costat de la paraula «Total» de la darrera línia, les lletres: B, C, A, D, B, D, A, C. És important fer-ho en aquest ordre. Hauria d'haver-hi una lletra a cada columna, tal com figura a l'exemple següent.

Sumarem l'import de les dues columnes que tenen la mateixa lletra, tal com s'indica en aquest exemple:

Verifica	Sent	Analítica	1	Holística	Detallada	Segura de si mateixa	La informació	La relació	
Controlada	Emocional	Argumenta		Experimenta	Seqüencial	Flexible	Alta tecnologia	1	El toc personal
Realitzadora	Extravertida	Racional		Intuïtiva	Prudent	Optimista	Intel·lectual	1	Sensual
Procediments	Forma lliure	Digital		Analògica	Procediments	Et saltes les normes	Aquí i ara		L'eternitat
Submisa	Tova	Explicita	1	Tàctica	Evites l'ambigüïtat	Acceptes l'ambigüïtat	Persistent	1	Receptiva
La forma	La sensació	Precisa		Global	Calculadora	Exigent	Objectiva		Subjectiva
L'organització	Les relacions	Focalitzada		Difusa	Disciplinada	Vigorosa	Franca		Intuïtiva
Estable	Agradable	Lògica		Impetuosa	Execució	Concepció	Paraules	1	Música
Seqüencial	Harmoniosa	Directa		Reflexiva	Planificada	Impulsiva	Mundana		Espiritual
Dogmàtica	Espiritual	Paraules		Imatges	Estructurada	Estil lliure	Fets	1	Sentiments
Conservadora	Caritativa	Realista		Imaginativa	Controlada	Oberta	Els coneixements		Els sentits
Obedient	Atractiva	Independent		Dominant	Operacional	Estratègica	Les coses		La gent
Detallista	Oberta	Literal		Valenta	Organitzada	Desorganitzada	Racional		Emocional
TOTAL B:	TOTAL C:	TOTAL A:	2	TOTAL D:	TOTAL B:	TOTAL D:	TOTAL A:	5	TOTAL C:

Nota: totes les caselles haurien d'estar plenes amb 0 i 1; només n'hem omplert unes quantes per facilitar la comprensió de l'exemple.

Després, repartirem l'Annex 2 i demanarem que representin els resultats obtinguts al gràfic, fent una creu o un punt a l'eix diagonal de cada perfil, tenint en compte que cada lletra representa un perfil de comportament, que identifiquem amb un animal:

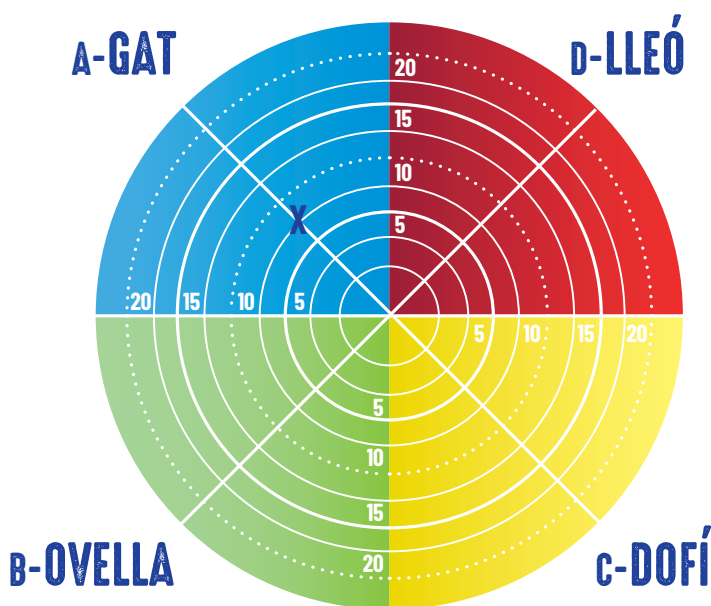
A – perfil blau: Gat = 2 + 5 = 7

B – perfil verd: Ovel·la

C – perfil groc: Dofí

D – perfil vermell: Lleó

Per a cada perfil, el valor obtingut pot oscil·lar entre 0 i 26. Per exemple, si he obtingut un 7 a la lletra A, ho indicaria així:



Quan tothom hagi representat el seu perfil, proposarem una breu reflexió sobre com s'han trobat mentre responien el test, si els ha sorprès o no el perfil dominant que n'ha resultat...

Segurament hi haurà intervencions sobre l'esforç i/o dificultat que els haurà suposat respondre el test. Els tallers del 2 al 5 han estat un intent de preparació per a l'autoobservació, però aquesta no és una tasca fàcil. En qualsevol cas, com més ho fem, més senzill ens resultarà, i reflexionar

sobre el nostre comportament ens aporta una informació molt valuosa per comprendre les nostres accions i reaccions davant de situacions o del comportament dels altres.

També és probable que mostrin acord (o desacord) amb el perfil de comportament que han obtingut. Encara no en saben gaire res; l'objectiu d'avui és que coneguin els diferents perfils, però és segur que se senten més o menys afins a les característiques dels animals que han trobat. I és molt probable que manifestin acord (o desacord) sobre els animals que han trobat els altres companys i companyes. Estarà bé dedicar una estona a comentar-ho, a reflexionar sobre el fet que cada persona té un perfil dominant i característiques d'altres perfils i que no sempre el que demostrem correspon al nostre perfil dominant, sinó que ens mostrem com volem que els altres ens vegin.

L'eina dels quatre perfils de comportament és una eina per ajudar les persones joves a prendre consciència de possibles característiques personals per així, un cop en són conscients, puguin tenir la llibertat i capacitat de decidir canviar allò que desitgin, de poder assumir la responsabilitat de millorar, polir aquelles competències o característiques que volen canviar, com també prendre consciència de competències i punts forts que tenim de manera natural, aquells en els quals excel·lim.

Ser-ne conscients ens ajudarà a millorar l'autoconeixement i l'autoestima, com també ens ajudarà a poder enfocar-nos més fàcilment cap al camí de descobrir els nostres talents, la nostra vocació.

04.

Autoobservació

En acabar, demanarem als nois i noies que, per parelles, recuperin els annexos 1 dels tallers anteriors (tallers del 2 al 5) i que comparin les sensacions que van tenir en els diferents tallers amb els resultats del test d'avui.

Per ajudar-los en aquesta revisió, els lliurarem l'Annex 3 perquè coneguin millor les característiques dels seus perfils dominants (pot ser que només en sigui un, però habitualment tenim característiques de dos o més perfils). L'objectiu de fer-ho per parelles és afavorir que comparteixin les seves sensacions. Per facilitar l'observació, podem anar guiant el grup amb qüestions del tipus:

- Les sensacions que van tenir al final de cadascun dels tallers, es corresponen amb els perfils dominants que hem obtingut al test?
- Ens sentim identificades amb les característiques que representen aquest perfil?
- El nostre estil de comunicació, es correspon amb el del perfil dominant que he obtingut? Què n'opinen els meus companys i companyes?

Acabarem amb una reflexió de tot el grup sobre el grau d'acord amb el resultat del test, si la realització del test els ha fet adonar d'alguna característica que no havien identificat... Pensen que aquesta informació els pot resultar d'utilitat?

Segur que hi ha aportacions molt interessants i totes són vàlides. En qualsevol cas, valdrà la pena que ens assegurem que apareixen les idees següents:

- Ningú té els atributs d'un sol perfil, sinó normalment la combinació de dos i, en algun cas, fins i tot de tres.
- És essencial explicar que cap dels trets d'ineficàcia dels perfils és dolent per si mateix, només que si els portem a l'extrem i, en segons quins contextos, pot ser que no encaixin amb allò que l'entorn necessita.
- Aquest test permet prendre consciència de les característiques, talents i competències naturals (potenciant així l'autoconeixement, l'autoestima i l'autoconfiança).
- També ajuda a reconèixer l'estil propi de comunicació i el dels altres, i ens permet entendre com connectar millor amb els altres.
- A partir del perfil de comportament i l'anàlisi dels punts forts, podem identificar l'encaix del nostre perfil amb les característiques de les diferents opcions formatives a l'abast. També podem prendre consciència de les diferents opcions professionals en què podem encaixar segons les competències i talents requerits.

05.

Organitzem-nos!

Amb els joves distribuïts per perfils de comportament, els demanarem que facin grups de quatre (tots del mateix perfil). Cada grup tindrà un nom del tipus «vermell 1», «vermell 2», «groc 1»...

Cada jove escriurà el seu nom en un paper i el posarà dins d'un sobre. Insistirem en el fet que han de plegar bé el paper de manera que el nom no es transparenti al sobre. Reunirem tots els sobres i els barrejarem. Quan estiguin ben barrejats, distribuïrem els sobres per tot l'espai on farem el taller.

Explicarem als i les joves que cada grup ha d'aconseguir localitzar els sobres de tots els seus membres i que mesurarem el temps que tardaran. No es tracta d'una competició, però no els ho direm: cadascú que adopti l'opció que vulgui.

Quan tothom hagi entès l'objectiu de l'activitat, posarem en marxa el cronòmetre i demanarem que trobin els sobres. Hi ha una consigna important: poden obrir els sobres i mirar-los, però els papers han de quedar dins del sobre. No ho explicarem, però interpretarem aquesta norma amb màxima flexibilitat. Per exemple, pot ser que quan algú obri un sobre per mirar-ne l'interior i, sense treure el paper del sobre, el deixi de manera que el nom de l'interior resti visible i faciliti així la feina de qui vingui darrere...

A mesura que els grups vagin acabant, anotarem el nom del grup i el temps del cronòmetre en una llista que tothom podrà veure.

Quan tots els grups hagin acabat, sense comentar la llista, tornarem a recollir tots els sobres (amb els noms a dins) i els barrejarem. Mentre repartim

novament els sobres per l'espai, demanarem als i les joves que facin grups en què hi hagi un participant de cada perfil (groc, vermell, blau i verd) i que es numerin: grup 1, grup 2...

Demanarem als nous grups que trobin els sobres de tots els seus membres, mantenint la consigna que poden obrir els sobres i mirar-los, però no en poden extraure els papers. Posarem en marxa el cronòmetre.

A mesura que els grups vagin acabant, anotarem el nom del grup i el temps del cronòmetre en una llista, al costat de la llista anterior, per permetre una comparació fàcil.

En acabar, preguntarem als i les joves com es troben i si algú vol compartir com s'ha sentit. Segurament han passat una estona divertida; també hi haurà qui haurà volgut competir per guanyar i potser s'ha molestat perquè algun company o companya no hi ha ajudat prou...

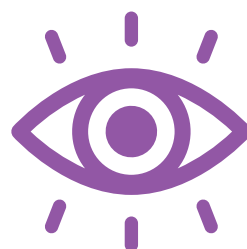
Quan tothom hi hagi dit la seva, si no ha sorgit de manera espontània, podem proposar que comparin les dues llistes (previsiblement en la segona ronda els temps seran inferiors). Volen proposar alguna hipòtesi que ho expliqui? A banda que el fet de repetir l'exercici probablement afavoreixi que es faci amb més facilitat en la segona ronda pel fet que els grups estiguin formats per joves amb perfils diferents, amb competències probablement complementàries, hauria d'haver facilitat la realització més eficient de l'activitat. Serà interessant que expliquin com s'han sentit en cada ronda: en quina s'han trobat millor? Quan els ha resultat més fàcil coordinar-se? Si haguessin d'entomar una nova tasca, amb quin dels dos grups preferirien fer-ho?

06. 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!



Annex 1.

Taller 6 – Test de perfil de comportament



Instruccions.

Com respondre aquest test?

A l'hora de respondre el test, intenta pensar com ets realment, no com t'agradaria ser o en la imatge que vols donar als altres.

El test consta de cinquanta-dues parelles de paraules. A vegades tenen relació i d'altres poden ser conceptes independents. A cada parella has de posar un 1 i un 0, o bé un 0 i un 1. El número 1 correspon al concepte amb el qual t'identifiques millor, el que trobes que encaixa més amb la teva manera de ser, i el 0 correspon al concepte amb el qual et sents menys identificada.

Cal escollir una opció per a totes les parelles. És habitual que en alguns casos et costi decidir, però no està permès posar dos 1 o dos 0 a la mateixa parella. En cada parella, intenta buscar el matís que et permeti decidir quina de les dues opcions encaixa més amb la teva forma de ser.

Disposarem de quinze minuts per fer-ho. No has de patir, perquè si et cal una mica més de temps, esperarem el que faci falta.

Annex 1.

Taller 6: Test de perfil de comportament



Verifica	Sent	Analítica	Holística	Detallada	Segura de si mateixa	La informació	La relació
Controlada	Emocional	Argumenta	Experimenta	Seqüencial	Flexible	Alta tecnologia	El toc personal
Realitzadora	Extravertida	Racional	Intuitiva	Prudent	Optimista	Intel·lectual	Sensual
Procediments	Forma lliure	Digital	Analògica	Procediments	Et saltes les normes	Aquí i ara	L'eternitat
Submisa	Tova	Explicita	Tàctica	Evites l'ambigüitat	Acceptes l'ambigüitat	Persistent	Receptiva
La forma	La sensació	Precisa	Global	Calculadora	Exigent	Objectiva	Subjectiva
L'organització	Les relacions	Focalitzada	Difusa	Disciplinada	Vigorosa	Franca	Intuitiva
Estable	Agradable	Lògica	Impetuosa	Execució	Concepció	Paraules	Música
Seqüencial	Harmoniosa	Directa	Reflexiva	Planificada	Impulsiva	Mundana	Espiritual
Dogmàtica	Espiritual	Paraules	Imatges	Estructurada	Estil lliure	Fets	Sentiments
Conservadora	Caritativa	Realista	Imaginativa	Controlada	Oberta	Els coneixements	Els sentits
Obedient	Atractiva	Independent	Dominant	Operacional	Estratègica	Les coses	La gent
Detallista	Oberta	Literal	Valenta	Organitzada	Desorganitzada	Racional	Emocional
TOTAL B:	TOTAL C:	TOTAL A:	TOTAL D:	TOTAL B:	TOTAL D:	TOTAL A:	TOTAL C:

Annex 2.

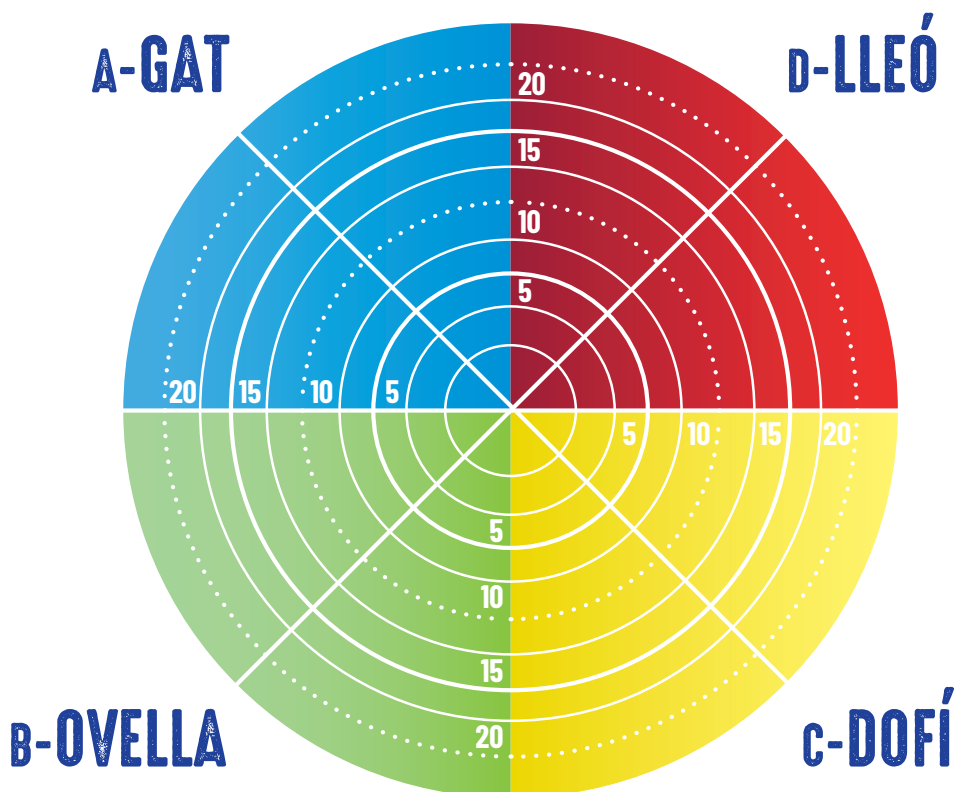
Taller 6 – Test de perfil de comportament.

Resultats



Instruccions. Com represento els resultats del test de comportament?

Representa en el cercle els resultats del test que acabes de fer, fent una creu o un punt a la bisectriu del sector que correspon a cada lletra:



Annex 3.

Taller 6 -

Característiques dels quatre perfils de comportament



Instruccions. Com represento els resultats del test de comportament?

L'eina dels quatre perfils de comportament es basa en les investigacions i teories elaborades a principis del segle XX per Carl G. Jung i William M. Marston, que se centren en els aspectes de la personalitat humana condicionats per l'herència genètica, és a dir, el nostre temperament. Ara bé, aquesta informació genètica es pot modificar per voluntat pròpia, o també a conseqüència de les influències de l'ambient.

En síntesi, l'eina dels quatre perfils de comportament, proposa que:

Cada perfil té unes característiques concretes, uns punts forts i punts febles. Aquests trets no són estàtics, sinó que es poden treballar, desenvolupar.

Tot i que hi ha persones amb un sol perfil predominant, la majoria de persones en tenen un de predominant i trets dels altres perfils. Així, la diferència entre el comportament de les persones es deu a la diferent intensitat amb què es manifesten els quatre perfils.

Quan ens relacionem amb altres persones, ens hi podem adaptar per aconseguir una comunicació més eficient.

Cap perfil és millor que un altre. Segons les característiques del context, un perfil podrà encaixar-hi millor que un altre.

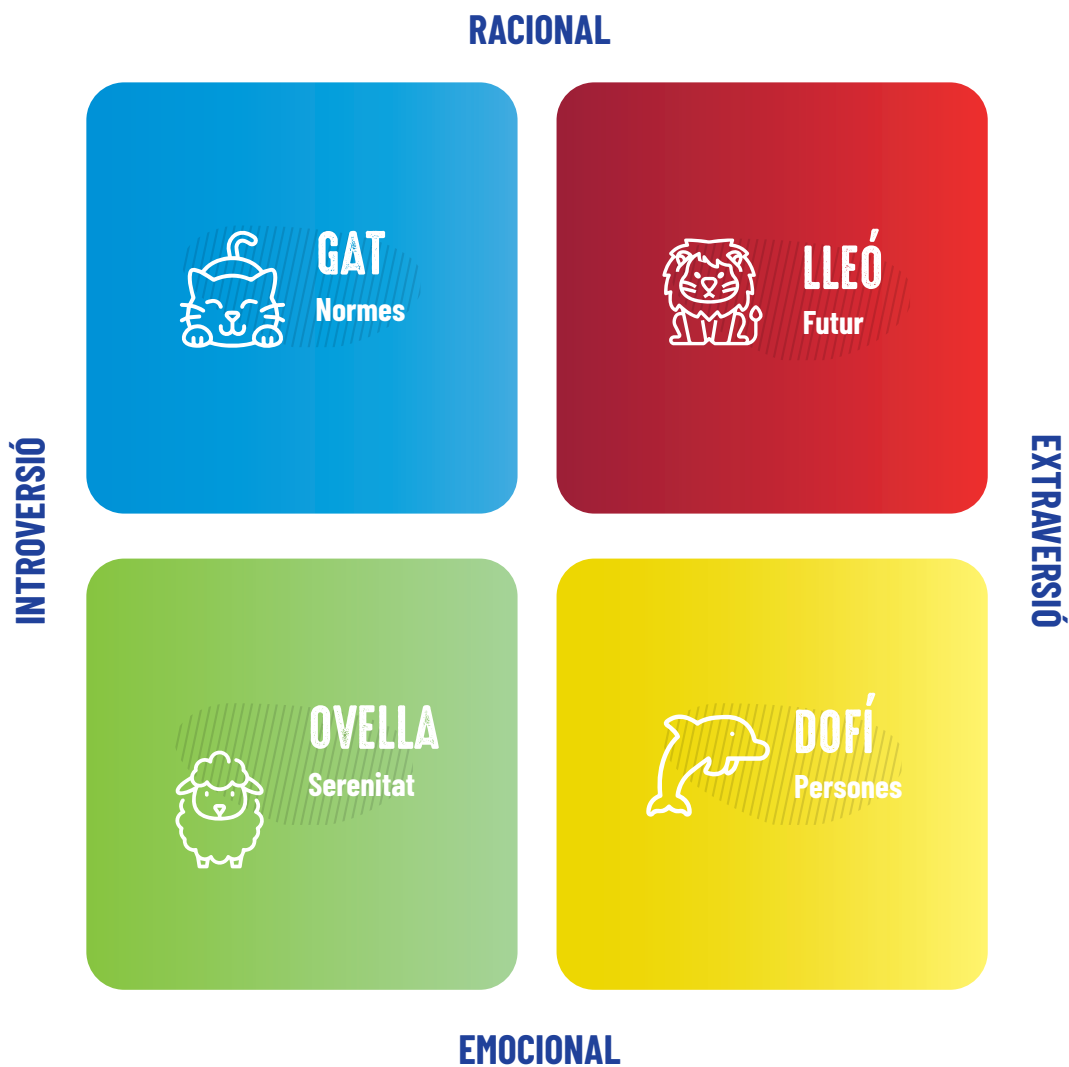
Tothom està ubicat en algun punt d'aquests dos eixos:

Primer eix, referent al grau d'introversió (ritme lent) o extraversió (ritme ràpid).

Segon eix, referent al pes relatiu dels factors racionals i els emocionals en la presa de decisions.

A partir de l'encreuament dels dos eixos s'obtenen els quatre perfils de comportament i les seves característiques bàsiques. La paraula que apareix entre parèntesis és el focus del perfil, cap a on s'orienten, facin el que facin i siguin en el context que siguin:

Annex 3. Taller 6: Característiques dels quatre perfils de comportament



A continuació, detallem les característiques de comportament i de comunicació principals de cada perfil.

Annex 3.

Taller 6: Característiques dels quatre perfils de comportament



El perfil vermell: LLEÓ

Focus (allò que té sempre en compte a l'hora de prendre decisions): el FUTUR

Trets d'eficàcia de la persona amb perfil vermell (punts forts):

Competitiva	Impulsora, innovadora
Exigent	Decidida
Atrevida, aventurera	Segura de si mateixa
Emprenedora	Enfocada a resultats
Vigorosa	Dominant
Franca	Resolutiva
Intuïtiva	Directa
Ferma	Assertiva

Trets d'ineficàcia de la persona amb perfil vermell (punts febles):

Creguda	Va a la seva
Mancada de tacte, freda i poc empàtica	Inquisitiva
No segueix les normes	Egocèntrica
Sarcàstica	Agressiva
Rígida	Obstinada
Dèspota	Contudent
Desafiant	Tossuda
Descuidada	Impacient

En què excel·leix

- Visió de futur, de negoci
- Orientació a resultats
- Capacitat per iniciar projectes
- Capacitat d'assumir riscos
- Iniciativa
- Autoconfiança

Com es comunica

Gesticulació (el cos i la cara):

- Li agrada que es respecti el seu espai personal (mantenir les distàncies amb altres persones).
- La seva gesticulació amb les mans és enèrgica i oberta.
- Quan fa una encaixada, ho fa prement la mà amb força.
- Estableix un contacte visual directe, té una mirada penetrant que a vegades pot semblar intimidant, no aparta la vista de l'interlocutor.
- Normalment parla inclinada cap endavant. Aquesta característica és perceptible sobretot quan està asseguda.

To de veu:

- Parla amb un to de veu contundent, clar i fort.
- Transmet seguretat i és directa.

Annex 3.

Taller 6: Característiques dels quatre perfils de comportament



El perfil groc: DOFÍ

Focus (allò que té sempre en compte a l'hora de prendre decisions): les PERSONES

Trets d'eficàcia de la persona amb perfil groc (punts forts):

Influent	Persuasiva
Propera, accessible	Positiva, optimista
Il·lusionada	Carismàtica
Amable	Efusiva
Sociable, simpàtica	Comprensiva
Generosa	Encantadora
Comunicativa, expressiva	Participativa, activa
Mediadora	Espontània

Trets d'ineficàcia de la persona amb perfil groc (punts febles):

Nerviosa	Crítica
Massa optimista i confiada	Parla massa i escolta poc
Inquieta, impacient	Impetuosa
Impulsiva	Tensa
Molt emocional (poc formal)	Poc realista, molt somniadora
Desorganitzada	Desordenada
Falta d'autoritat	Ansiosa
Vol ser el centre d'atenció	Té dificultat per seguir les normes

En què excel·leix

- Persuasió
- Impacte i influència
- Autoconfiança
- Desenvolupament de relacions personals
- Empatia, comprensió dels altres

Com es comunica

Gesticulació (el cos i la cara):

- Sempre sol tenir un somriure a la cara, fruit també d'una mirada directa que transmet alegria i entusiasme.
- La seva gesticulació amb les mans i els braços és molt expressiva i oberta.
- Li agrada el contacte físic amb els altres, li permet comunicar de forma no verbal el seu afecte envers l'interlocutor. Podrà fer abraçades i petites carícies al braç, a la mà, a l'espatlla... (que seran més o menys formals/subtils segons el context).

To de veu:

- Parla amb un to de veu molt expressiu, entusiasta i amable.
- Persuadeix els altres amb la seva forma de parlar, motiva i il·lusiona a qui l'escolta.

Annex 3.

Taller 6: Característiques dels quatre perfils de comportament



El perfil verd: OVELLA

Focus (allò que té sempre en compte a l'hora de prendre decisions): la SERENITAT

Trets d'eficàcia de la persona amb perfil verd (punts forts):

Persona lleial, de fiar	Serena, 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	Dificultat per prendre decisions
Reticent al canvi	Indecisa
Insegura	No exigent
Lenta	Molt dependent dels altres
Poc creativa	Li costa dir que no

En què excel·leix

- Perseverança
- Capacitat d'escolta
- Flexibilitat
- Autocontrol
- Col·laboració i cooperació
- Seguiment de normes i directrius
- Pacència

Com es comunica

Gesticulació (el cos i la cara):

- Pot tenir un somriure a la cara, a vegades molt subtil o fins i tot imperceptible, però la seva cara sol transmetre amabilitat.
- La seva gesticulació és poc expressiva. Quan fa moviments, solen ser suaus i poc oberts.
- Es troba còmoda amb gesticulació «tancada».
- No li agrada el contacte físic amb els altres.

To de veu:

- Parla amb un to de veu molt suau i amable. No aixeca mai la veu (si ho fa, és només quan explota, que pot passar un cop cada diversos anys; llavors podria cridar perfectament).
- Parla de forma calmada.
- Li pot costar parlar en contextos desconeguts, quan els interlocutors no són persones de la seva confiança (pot estar durant tota una reunió en silenci, si és que no se li fa una pregunta directa).

Annex 3.

Taller 6: Característiques dels quatre perfils de comportament



El perfil blau: GAT

Focus (allò que té sempre en compte a l'hora de prendre decisions): les NORMES

Trets d'eficàcia de la persona amb perfil blau (punts forts):

Disciplinada	Complidora
Ordenada	Perfeccionista
Convencional	Discreta
Lògica	Enfocada a la qualitat i a la precisió
Tècnica	Tenaç
Independent	Assertiva
Li agraden els detalls	Analítica
Minuciosa	Conservadora

Trets d'ineficàcia de la persona amb perfil blau (punts febles):

Extremadament perfeccionista	Té dificultats amb els canvis
Crítica	Hipersensible, irritable
Individualista: li pot costar treballar en equip	Molt reservada
Poc comunicativa	Té falta d'empatia
Pessimista	Inflexible, intransigent
Tossuda	Lenta, «paràlisi per anàlisi»
Poruga	Tímida, tancada
Insegura	Evasiva

En què excel·leix

- Enfocament en l'ordre i la qualitat
- Pensament analític
- Seguiment de normes i directrius
- Capacitat d'anàlisi d'informació detallada
- Perseverança

Com es comunica

Gesticulació (el cos i la cara):

- Li costa mantenir la mirada amb l'interlocutor perquè és una persona tímida, sol tenir un diàleg intern amb si mateixa i mira a altres punts mentre reflexiona.
- La seva gesticulació no és gens expressiva. Gairebé no mou les mans ni els braços. Té el cos rígid.
- Es troba còmoda amb la gesticulació «tancada»: espatlles cap avall, braços encreuats, mans encreuades o a les butxaques, pot tenir les mans ocupades amb algun objecte...
- No li agrada el contacte físic amb els altres, li agrada que es mantingui una distància entre persones.

To de veu:

- El seu to de veu sol ser directe, monòton i poc expressiu.
- Pot parlar baixet.

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

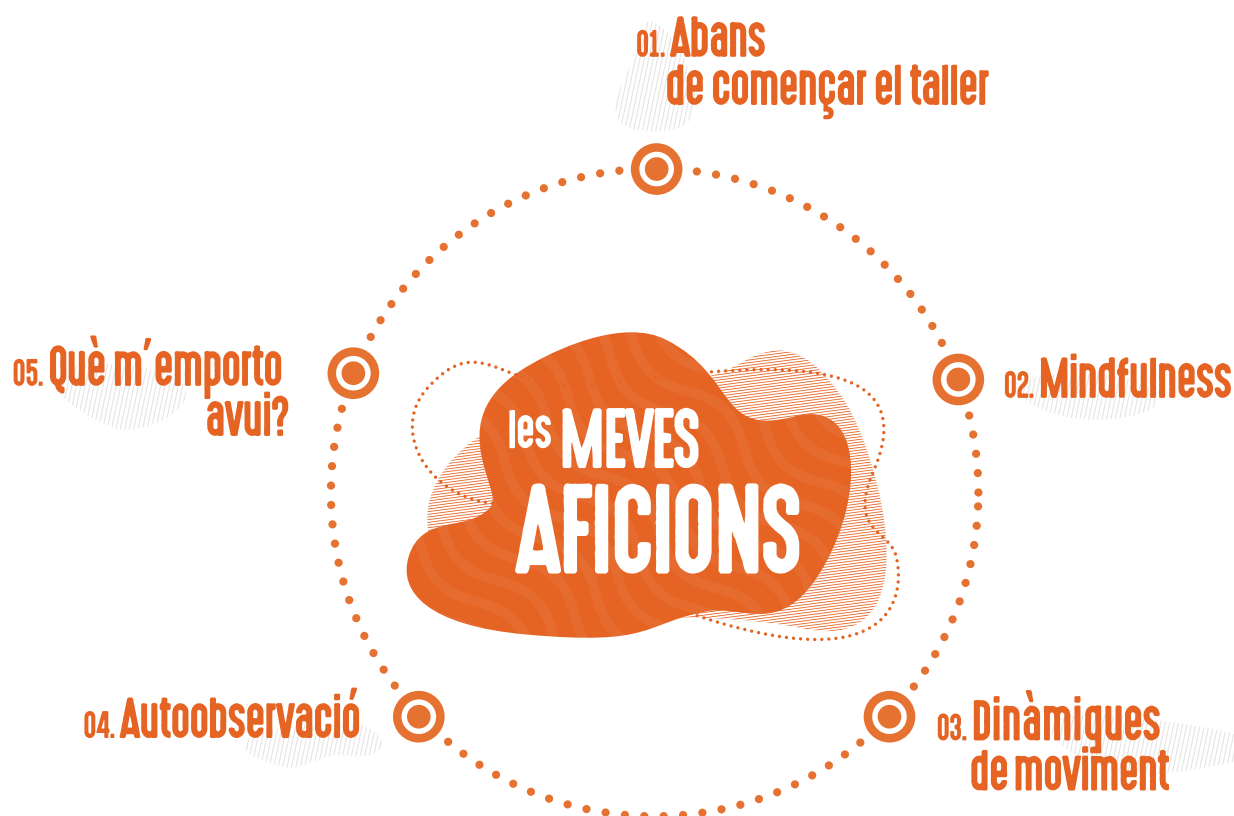
Objectius del taller

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!



Annex 1. Taller 7

Les meves aficions.

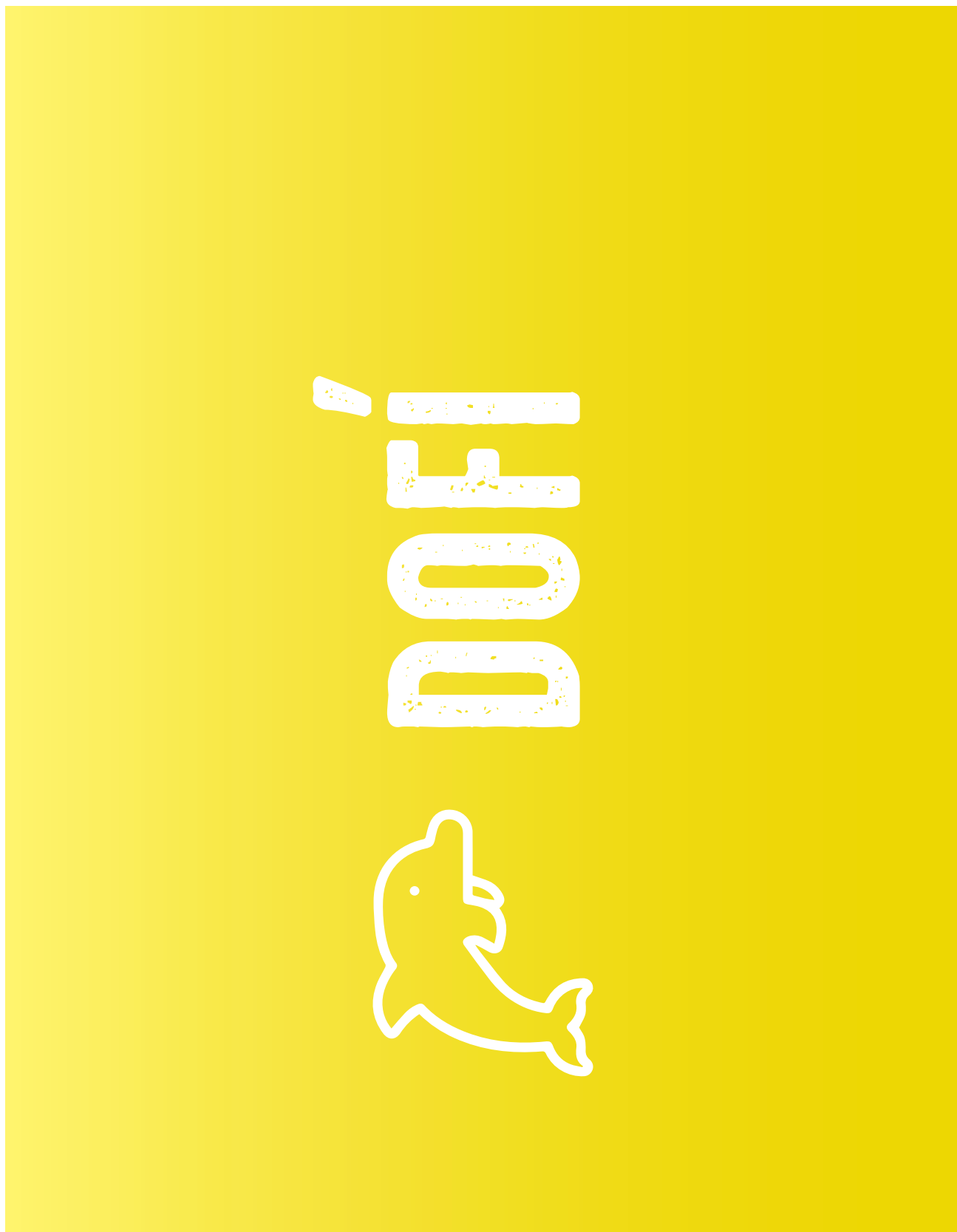
Temps lliure o trampolí?



¡O
T
L
L



Annex 1.
Taller 7: Les meves aficions.
Temps lliure o trampolí?



Annex 1.
Taller 7: Les meves aficions.
Temps lliure o trampolí?



Annex 1.
Taller 7: Les meves aficions.
Temps lliure o trampolí?



Annex 2.

Taller 7 – Exemples d'aficions amb relació als quatre perfils



Aficions del perfil vermell

LLEÓ

La persona amb perfil vermell sol ser molt competitiva, amant dels reptes, vol ser líder, se sent còmoda sota pressió, li agrada la creativitat i superar-se.

- Líder o entrenadora d'esports d'equip (li agrada liderar, dirigir, té visió de com assolir els resultats proposats i sap empènyer i motivar les altres persones per aconseguir-ho)
 - Teatre (li agrada dirigir i també ser a l'escenari, per ser el centre d'atenció)
- Esports extrems, amb risc i/o d'alt impacte: skateboarding, paracaigudisme, escalada extrema, maratons, triatlons, alpinisme, BMX, crossfit, culturisme, surf...
(li agrada posar-se a l'extrem físicament, superar-se, plantejar-se nous reptes i anar-los assolint)
- Videojocs competitius (el perfil vermell és amant de l'estratègia i sempre vol guanyar)
 - Esports competitius i de grup, com futbol, bàsquet, rugbi, hoquei... (gaudeix sent la líder d'un equip, competir contra altres equips (per guanyar sempre)
 - Jocs de taula (els gaudeix pel fet de pensar una estratègia i guanyar els altres)
- Art en general: pintura, escultura, cinema... (per la seva part creativa, perquè li agrada ser el centre d'atenció i ser admirada)
 - Dansa (per l'exigència física d'aquesta disciplina, per ser a l'escenari i ser admirada)
- Cuina creativa (més que seguir una recepta, li agrada crear plats nous, per la seva creativitat, perquè no li agraden les idees de sempre, perquè li agrada superar-se i fer coses noves)
- Viatjar a l'aventura, sense cap planificació (li agrada descobrir llocs nous, improvisar i no seguir un ordre establert)



Aficions del perfil groc

DOFI

La persona amb perfil groc es mou de forma còmoda en el caos, és una persona activa, entusiasta, creativa, molt sociable i expressiva amb el cos.

- Formar part d'associacions, clubs, etc. (pel fet de pertànyer a un grup i poder-hi desenvolupar relacions positives)
 - Voluntariat (l'omple ajudar altres persones)
 - Teatre (li agrada comunicar-se de forma expressiva, formar part d'un grup, utilitzar la seva imaginació, el reconeixement del públic...)
 - Dansa (li agrada expressar-se amb el cos)
- Música: integrant d'un grup de música, coral o d'una orquestra (pel fet de pertànyer a un grup, gaudir de la música de forma social; segurament la part d'assajar a casa de forma individual serà la part que menys li agradarà)
 - Art en general: escriptura, pintura, cinema... (per la seva part creativa, expressiva)
 - Instagramer, youtuber (comunicació amb el públic, ser admirada i valorada pels altres, inspirar i motivar altres persones...)
 - Esports d'impacte i de grup, com futbol, bàsquet, hoquei, spinning, running, escalada... (li agrada formar part d'un equip i sol ser-ne la líder; és molt entusiasta i li agraden les activitats intenses)
 - Videojocs en què es pugui jugar en grup
- Viatjar a l'aventura (sense planificar, li agrada improvisar i no seguir un ordre establert)



Aficions del perfil verd

OVELLA

Gaudeix amb activitats que li permetin seguir un ordre, programar, fer alguna tasca meticulosa, formar part d'un grup i desenvolupar relacions estables i de confiança.

És una persona sensible.

- Qualsevol afició que impliqui formar part d'un grup (ser membre d'una associació, organitzar un club de lectura, grup per fer junts un esport com bicicleta, pàdel...)
- Cuidar un jardí, hort (feina minuciosa, delicada)
 - Voluntariat
- Música (gaudeix de la part introspectiva d'assajar sola a casa, com també formar part d'un grup de música, orquestra, etc.)
- Escriptura (li agrada el procés de treball individual, introspecció)
 - Activitats amb les mans: bricolatge, fusteria, ceràmica, dibuix, pintura... (activitats pausades, minucioses)
- Cuina (seguir els passos d'una recepta, mesurar ingredients...)
- Esports de poca intensitat/impacte (ioga, pilates, senderisme, paddle surf, pesca)
 - Meditació (és una activitat de calma, d'introspecció, buscar un sentit a la vida...)
- Jocs de taula (li agrada seguir unes normes, unes pautes, jugar en equip)
 - Cinema
- Pel fet de ser persones introvertides, poden buscar activitats on sentir-se «segures» per expressar-se i transformar-se: teatre, dansa...



Aficions del perfil blau

GAT

Al perfil blau, pels seus trets que el fan gaudir fent coses individualment, l'enfocament al detall, la precisió i la concentració, li poden agradar activitats com:

- Fer col·lecció d'objectes (segells, monedes, antiguitats...)
 - Videojocs
 - Jocs de taula, trencaclosques
- Lectura (li agrada perquè és una activitat individual, moment de relaxació) i/o escriptura (activitat d'introspecció, d'estar amb si mateix)
- Robòtica (tot allò relacionat amb l'enginyeria, la tècnica, la programació...)
 - Informàtica
 - Experiments (microscopi, química)
 - Astrologia
 - Construccions (Lego, mecano...)
 - Música (composició, tocar un instrument)
- Escacs (activitat de concentració, molt individual), papiroflèxia (focus en una activitat en què la precisió i el detall són molt importants)
 - Cosir (detall, precisió, concentració...)
- Esports individuals i de concentració: atletisme, judo, ciclisme, natació, pesca...
- Sudokus, mots encreuats (concentració, anàlisi de dades...)
 - Cinema
- Fer viatges programats (serà important poder seguir les normes i la planificació establertes)
- Pel fet de ser persones introvertides, poden buscar activitats per sentir-se «segures» per expressar-se i transformar-se: teatre, dansa...

ORIENTACIÓ LABORAL I FORMATIVA

Taller 8

Orientació laboral i formativa
a partir de les aficions
i els talents



Orientació laboral i formativa a partir de les aficions i els talents

TALLER 8

Objectius del taller

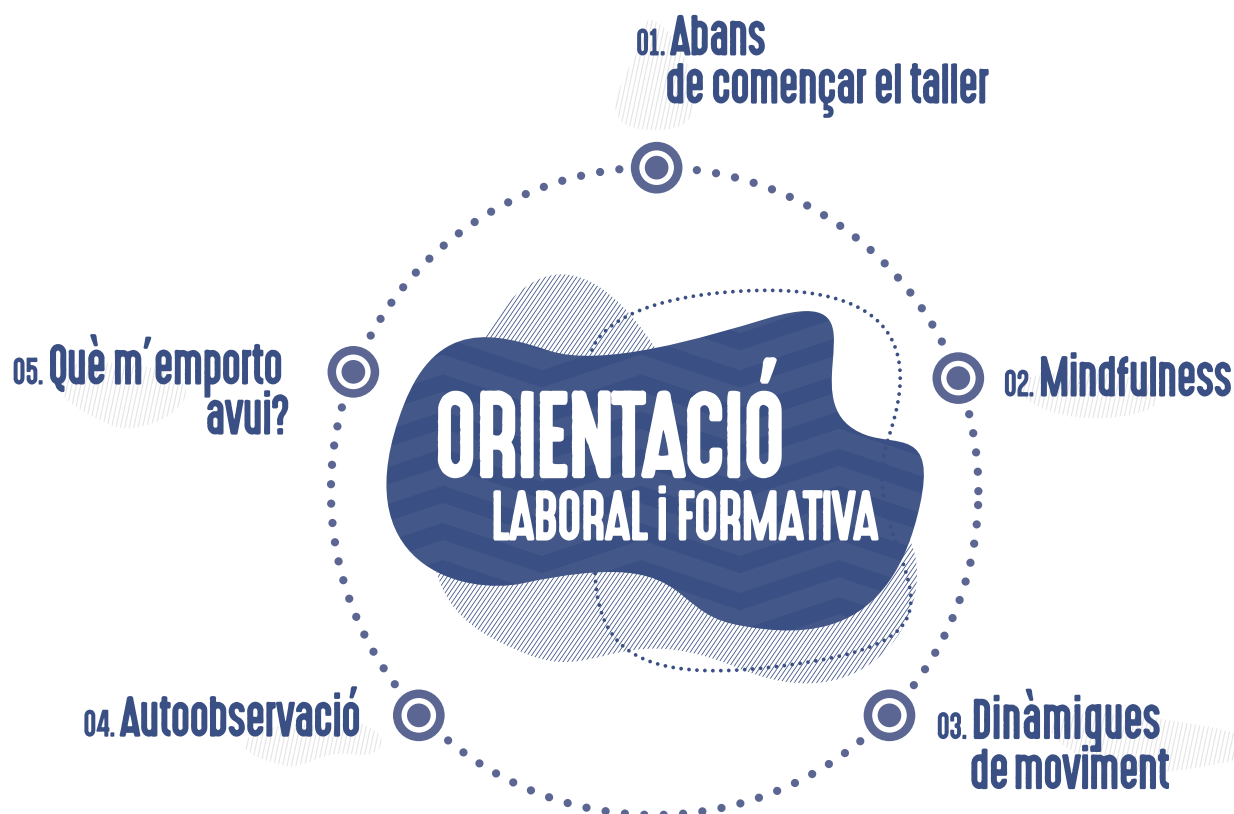
Identificar i potenciar les nostres fortaleses.

Reflexionar sobre quines poden ser les nostres vocacions (vocació: aptitud, disposició, inclinació natural a exercir una professió, art, estudiar una carrera...) a partir de les nostres aficions i perfil.

Entendre i identificar quins camins professionals i formatius poden encaixar amb el nostre perfil, competències i aficions.

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 cada grup de joves)
- Annex 2 (una còpia per a cadascú, millor a través de correu electrònic, per poder accedir als enllaços)
- Post-it (un bloc per a cada grup de joves)
- Cartolines (una per a cada grup de joves)
- Material de dibuix
- Ordinador o telèfon mòbil

Conceptes clau

Com puc ser feliç i tenir èxit a la meva vida?

Pretenem allunyar les persones joves dels prejudicis sobre l'èxit (com si l'èxit només volgués dir tenir una quantitat molt gran de diners, arribar a una determinada posició professional, etc.) i volem reforçar la idea que hi ha molts tipus d'èxit. Entenent que la persona tindrà èxit quan senti que fa allò que és la seva passió, la seva vocació. Així doncs, per a una persona l'èxit pot ser poder-se dedicar a fer pastissos de pastanaga i per a una altra ser astronauta. I volem transmetre que no hi ha un èxit millor que un altre, ja que l'important és que la persona se senti realitzada, sigui feliç.

Com pot ajudar les persones joves conèixer les seves aficions, el seu perfil i les seves competències per a la seva orientació formativa i laboral?

Tots els passos que hauran fet les persones joves participants en els tallers anteriors els hauran dut fins aquí: són conscients de quin perfil tenen, de quines competències tenen o en les quals es poden focalitzar, com també quines aficions els agraden.

Arribats fins aquí, en aquest taller volem acompanyar els nois i les noies a veure com les seves competències, els seus gustos i aficions es poden transformar en una professió.

01.

Abans de començar

Al llarg de la guia hem anat reconeixent activitats que ens fan sentir bé.

A través del test de comportament, hem descobert quins perfils són els que ens caracteritzen majoritàriament i les seves característiques bàsiques. També hem revisat, i potser descobert, aficions que poden ser un camí cap a la vocació de futur o que desenvolupen els talents personals. Al taller d'avui coneixerem diverses propostes formatives i laborals adequades a cadascun dels perfils que hem conegut durant els tallers.

02.

Mindfulness

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar mindfulness, pretenem centrar l'atenció en nosaltres mateixos i la feina d'autoobsevació que hem fet al llarg dels tallers.

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 cent per cent i que restem en silenci.

En l'activitat d'avui ens presentarem, direm el nostre nom i què voldríem fer en el futur, tal com ho sentim avui mateix i suposant que no tinguéssim cap mena de restricció (per les notes de tall, econòmiques...). Exemple: «Jo soc la Teresa i avui mateix m'agradaria fer d'enginyera» o bé «Hola, soc el Jan i avui mateix m'agradaria tenir cura de les persones que ho necessiten». No donarem cap indicació sobre la manera com han

d'expressar-ho. Per afavorir que es puguin centrar en la realització de l'activitat, abans d'iniciar-la, deixarem uns segons perquè cadascú pensi en silenci quina ocupació voldria compartir amb el grup.

Totes les activitats de *mindfulness* que proposem a la guia segueixen el mateix esquema. Serà bo explicar-lo detalladament la primera vegada que es practiquin amb el 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», qui dinamitzi l'activitat **dirà la seva proposta («soc... i avui mateix voldria...»)**. Tot seguit, ho farà qui es trobi a la seva esquerra. Així successivament anirem fent la volta al cercle. Tothom haurà de parar atenció i observar com cadascú s'expressa, evitant trencar el ritme de l'«onada».
- Quan tothom hagi fet la seva aportació, 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

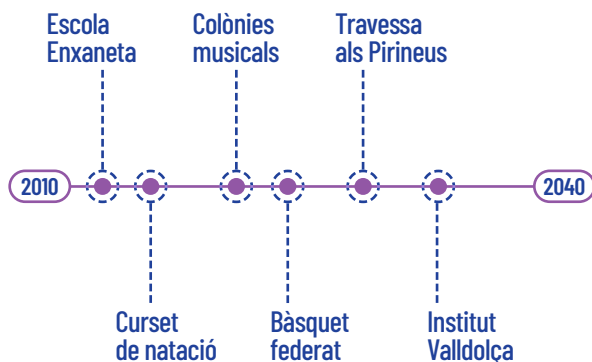
Dinàmica 1

Línia del temps

Imaginarem que aquesta línia representa el temps de la nostra vida des que vam néixer fins al futur (immediat, d'aquí a 10 o 20 anys, cadascú triarà segons com se senti i es vegi). Explicarem que és important que deixin un espai per al temps futur, que utilitzarem més tard, en una altra dinàmica, però no forçarem a ningú a revisar un període més llunyà del que senti que pot imaginar en aquest moment.

En aquesta línia representarem els moments corresponents als estudis que hem fet, les aficions, esports... que hem practicat fins a l'actualitat. Què hem après en cadascun d'aquests períodes?

La imatge següent mostra un exemple de com podria ser aquesta línia:



Dinàmica 2:

Volem canviar el món!

Abans de fer la dinàmica, podem fer una breu explicació de què són els ODS utilitzant el vídeo editat per les Nacions Unides:

We The People for The Global Goals

[<https://youtu.be/RpqVmvMCmp0>](2:38).

Farem aquesta dinàmica en grups de cinc o sis joves. Repartirem a cada grup de treball l'Annex 1 i els demanarem que distribueixin sobre la taula de treball o bé enganxin a la paret les disset icones dels ODS. Donarem un bloc de Post-it a cada grup i els demanarem que proposin almenys dues actuacions que podrien fer per avançar cap a cada un dels objectius, enganxant el Post-it en el full de la icona.

D'aquestes n'han de seleccionar deu amb l'objectiu d'explicar en format 10 x 10 x 10 què farien per canviar el món (10 propostes en 10 paraules que pugui entendre un nen de 10 anys). Les escriurem de manera clara en una cartolina (afegint-hi els elements que considerem necessaris: dibuixos, grafisme, logotips ODS...). Quan tothom hagi acabat, cada grup presentarà la seva cartolina llegint en veu alta les deu propostes i rebrà el feedback positiu de la resta del grup.

Dinàmica 3:

Com m'imagino d'aquí a deu anys

De totes les actuacions proposades, i tenint en compte el feedback rebut, cadascú seleccionarà una actuació i, entre els membres del grup, pensaran quins professionals poden dur a terme cadascuna de les actuacions seleccionades.

Animarem als nois i noies a fer-ho sense límits (per exemple, per a l'ODS 2, «Fam zero», els perfils poden ser (entre molts altres): agricultor/a, cuiner/a, reposador/a, gerent/a, biòleg/a, bioenginyer/a, informàtic/a, enginyer/a de telecomunicacions, agrònom/a...).

Quan n'haguem proposat una bona colla (almenys vint propostes), a nivell individual, cadascú seleccionarà el perfil professional que voldria arribar a ser.

04.

Autoobservació

Repartirem l'Annex 2 amb una relació de sortides professionals i formatives que poden ser adequades per a cada perfil.

Demanarem als i les joves que, a nivell individual, seleccionin el perfil professional que voldrien arribar a ser, quines activitats formatives podrien fer per arribar-hi. Els proposarem que, quan hagin traçat un itinerari, el representin en la línia de vida que hem elaborat a la dinàmica 1.

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...

Probablement sorgirà de manera espontània la revisió dels ODS que s'han escollit entre els grups i es mostrarà una visió més o menys optimista del seu futur amb relació a la proposta de contribuir a assolir-los. Si no, podem dirigir el debat amb preguntes de tipus: els ODS que heu seleccionat els diversos grups, són els mateixos o molt diferents? Quin és el que més es repeteix? El grup es troba focalitzat en una direcció concreta? Se senten capaços de canviar el món? Entre els membres del grup han trobat el camí per on

començar? Pensen que poden arribar a ser allò que es proposin? Qui es troba més desorientat o desorientada, sap on podria acudir per trobar orientació?

05.

Mindfulness (Autoobservació)

Avui repetirem la dinàmica de *mindfulness* que hem fet en iniciar el taller. Naturalment, podem canviar com ens veiem en un futur si ho desitgem.

Aquesta vegada proposarem que es faci l'activitat cridant tan fort com puguin. També poden utilitzar expressions de reforç com ara «tinc clar que...», «estic segura que...», «faré tot el que pugui per...». Per exemple: «Estic segura que en un futur faré els pastissos més bons de la ciutat» o bé «Tinc clar que en un futur faré de pastor».

Per afavorir que es puguin centrar en la realització de l'activitat, abans d'iniciar-la, deixarem uns segons perquè cadascú pensi en silenci quina ocupació voldria compartir amb el grup i iniciarem les 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 dirà la seva proposta («soc la... avui mateix tinc clar que d'aquí a cinc anys faré de...»). Tot seguit,

ho farà qui es trobi a la seva esquerra. Així successivament anirem fent la volta al cercle. Tothom haurà de parar atenció i observar com cadascú s'expressa, evitant trencar el ritme de l'«onada».

- Quan tothom hagi fet la seva aportació, direm «**stop**» per finalitzar l'activitat.

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

En finalitzar l'activitat preguntarem als nois i noies com es troben. És probable que hi hagi una certa eufòria després de cridar, però segur que aviat arriba la calma. Algú ha canviat de proposta de la primera activitat de *mindfulness* a la que acabem de fer? Vol compartir amb la resta del grup què és i per on vol començar a caminar-hi? Algú més s'hi apunta?

06.

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!



Annex 1.

Taller 8 – ODS



1 FI DE LA POBRESA



2 FAM ZERO



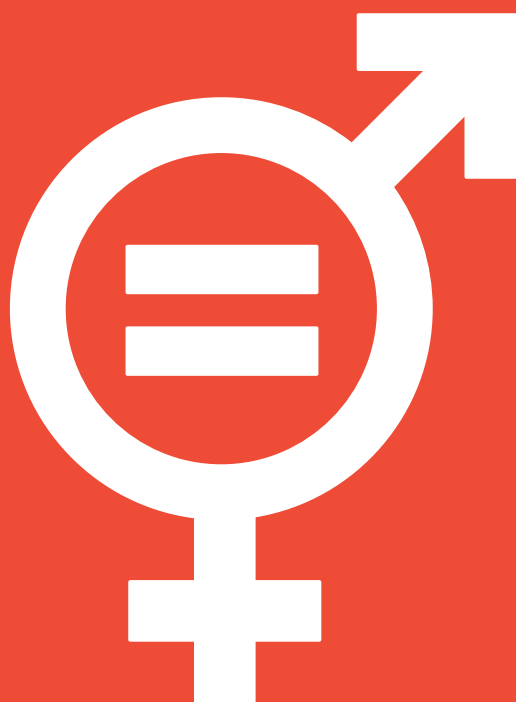
3 SALUT I BENESTAR



4 EDUCACIÓ DE QUALITAT



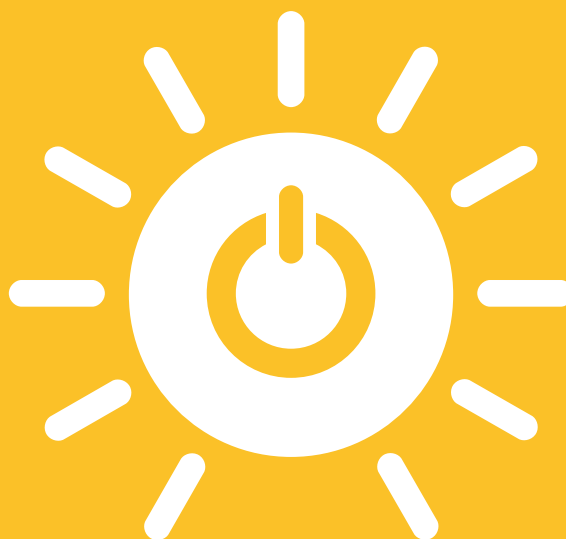
5 IGUALTAT DE GÈNERE



6 AIGUA NETA I SANEJAMENT



7 ENERGIA NETA I ASSEQUIBLE



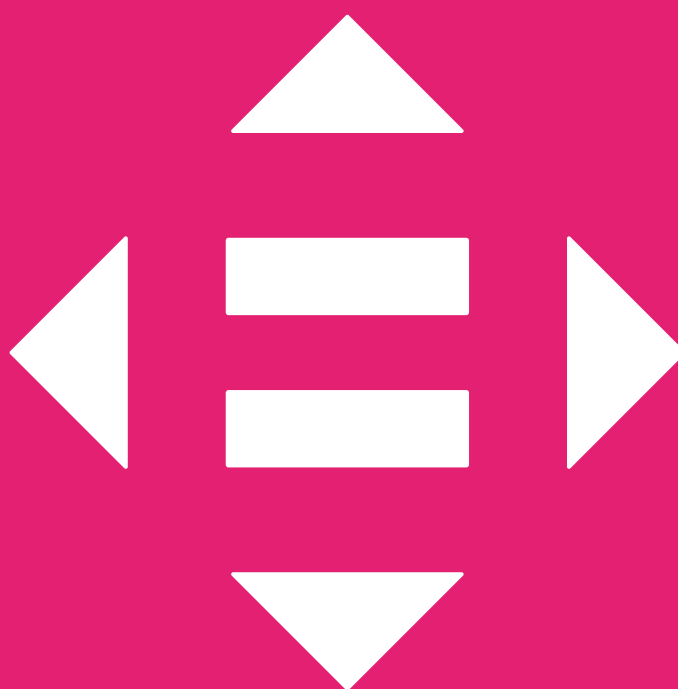
8 TREBALL DIGNE I CREIXEMENT ECONÒMIC



9 INDÚSTRIA INNOVACIÓ I INFRAESTRUCTURES



10 REDUCCIÓ DE LES DESIGUALTATS



11 CIUTATS I COMUNITATS SOSTENIBLES



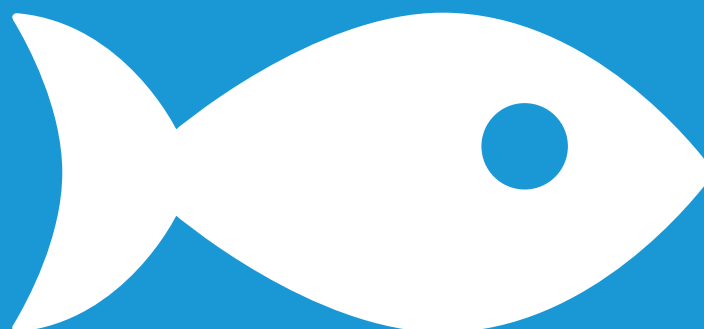
12 CONSUM I PRODUCCIÓ RESPONSABLES



13 ACCIÓ CLIMÀTICA



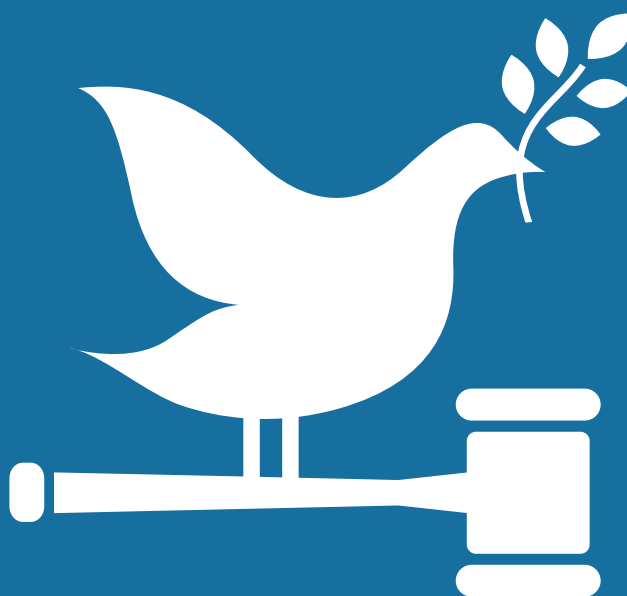
14 VIDA SUBMARINA



15 VIDA TERRESTRE



16 PAU, JUSTÍCIA I INSTITUCIONS SÒLIDES



17 ALIANÇA PELS OBJECTIUS



Annex 2.

Taller 8 – Orientació formativa i laboral



Us presentem una relació de propostes formatives i professionals que encaixen amb les competències i els trets de cada perfil.

No es tracta d'una llista estàtica, ni limitadora o tancada, sinó que vol servir per inspirar i acompanyar a l'hora de projectar oportunitats de futur.

Us proposem que, partint dels aprenentatges i reflexions dels tallers anteriors, especialment de l'observació d'aquelles competències amb què us sentiu bé, del tipus de treball o manera d'aprendre que us motiva, doneu una ullada al ventall de possibilitats que us presentem i en seleccioneu les que més casin amb la vostra manera de ser, tenint molt en compte el que us agrada i el que us agradaria fer.

Us animeu a explorar-les? Val la pena!



Perfil Vermell

LLEÓ

Tenint present que, a trets generals, la persona amb perfil vermell sol ser molt competitiva, amant dels reptes, vol ser líder, se sent còmoda sota pressió, li agrada la creativitat i superar-se...

Orientació laboral

Activitats en què hi hagi reptes i es pugui desenvolupar la seva capacitat de superació i la seva competitivitat. Exemples:

- Venedora o venedor, representant comercial... pel fet que el/la valorin per aconseguir clients, especialment sense conèixer-los.
- Esportista i activitats relacionades amb l'esport professional i/o de competició, per la seva predisposició per superar-se, perquè es troba còmoda sota pressió...

Activitats que encaixin amb la seva capacitat de lideratge, visió estratègica, empènyer les persones a assolir objectius:

- Desenvolupar un lloc de treball en qualsevol sector professional que impliqui dirigir el treball i liderar un grup o equip de persones (jardineria, restauració, comerç, logística, obra i edificació...).
- Crear i gestionar el propi negoci (emprenedoria), pel seu enfocament a resultats, esperit de superació i visió de futur.

Orientació formativa

Estudis/formacions sobre **direcció, administració i organització d'empreses, serveis i departaments** on exercir la seva capacitat de lideratge i visió de negoci, per gestionar la visió global de com funcionen les coses i prenent decisions...

CICLES FORMATIUS

de les famílies professionals:

Administració i gestió
Comerç i màrqueting
Hoteleria i turisme

...

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Cursos de les famílies professionals:

Administració i gestió
Comerç i màrqueting
Hoteleria i turisme

...

<https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosAvancat.do>

GRAUS UNIVERSTARIS

ADE, Dret, Direcció d'empreses
tecnològiques, Direcció hotelera, Gestió
d'empreses
en comerç i distribució...

<https://universitats.gencat.cat/ca/cercador/>

MÀSTERS I POSTGRAUS

Programes d'alta direcció, innovació, gestió
en àmbits específics...

<https://universitats.gencat.cat/ca/cercador/>



Perfil Vermell

LLEÓ

Tenint present que, a trets generals, la persona amb perfil vermell sol ser molt competitiva, amant dels reptes, vol ser líder, se sent còmoda sota pressió, li agrada la creativitat i superar-se...

Estudis i formacions relacionades amb **l'esport, la competitivitat i la superació** vinculada a la pràctica d'una activitat esportiva, per ser una persona a qui li agrada estar sota pressió, superar-se, i amant dels reptes, valenta i competitiva:

CICLES FORMATIUS

de les famílies professionals:

Activitats físiques i esportives

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

ENSENYAMENTS ESPORTIUS

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/esportius/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Cursos de les famílies professionals:

Activitats físiques i esportives

Certificats que habiliten per treballar:

Condicionament físic

Animació fisicoesportiva...

<https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosAvancat.do>

GRAUS UNIVERSITARIS

Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

<https://universitats.gencat.cat/ca/cercador/>



Perfil Groc DOFÍ

A trets generals, la persona amb perfil groc es mou de forma còmoda en el caos, és activa, entusiasta, creativa, molt sociable i expressiva amb el cos.

Orientació laboral

Per la seva capacitat de persuasió, entusiasme i comunicació, li encaixa qualsevol **activitat professional que suposi parlar en públic, relacionar-se amb gent, ajudar i connectar amb les altres persones...** Per exemple:

- Dependenta i dependent, comercial (podrà vendre el producte que sigui), activitats relacionades amb el màrqueting, les relacions públiques i la publicitat...
- Monitora o monitor de lleure i temps lliure, monitora/educadora ambiental, animadora o animador turístic, educadora o educador infantil, professor o professora, formador o formadora, mediador o mediadora, psicòleg o psicòloga, guia turística...
- Organitzadora o organitzador d'esdeveniments/espectacles, locutora o locutor de ràdio, periodista, guionista, intèrpret...

Com que li agrada tenir **responsabilitat, gestionar imprevistos i el caos** (diferents feines i persones alhora), té un optimisme que li dona força per superar entrebancs, per la qual cosa mostra capacitat de motivar la gent, animar les persones a superar-se i que surti endavant la feina:

- Desenvolupar un lloc de treball en qualsevol sector professional (transport, seguretat, comerç, serveis socials...) que impliqui dirigir projectes, persones o serveis.

Activitats relacionades amb l'**expressió artística i la creativitat**: arts plàstiques, música i dansa, disseny, creació de continguts...

- Ballarina o ballarí, assistent de coreografia, dinamitzadora o dinamitzador d'activitats de lleure i espectacles musicals, de circ, actriu o actor, música o músic, monitora o monitor de pintura i dibuix, dibuixant, guionista de teatre, ràdio i/o cinema...
- Treballar en el disseny d'il·lustracions, disseny gràfic i audiovisual, videojocs...

Orientació formativa

Li encaixen estudis/formacions que tinguin a veure amb l'**expressió artística i amb un component creatiu important**, així com també la part de **sociabilització** a l'hora de realitzar aquest tipus d'activitats:

CICLES FORMATIUS

de les famílies professionals:

Arts gràfiques, Imatge i so...

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Cursos de les famílies professionals:

Arts gràfiques, Imatge i so...

<https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosAvanCat.do>

ENSENYAMENTS ARTÍSTICS

Arts plàstiques i disseny, Música, Dansa, Arts escèniques...

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/artistics/apd/>



Perfil Groc
DOFÍ

A trets generals, la persona amb perfil groc es mou de forma còmoda en el caos, és activa, entusiasta, creativa, molt sociable i expressiva amb el cos.

GRAUS UNIVERSITARIS

Branca d'arts i humanitats:

Belles Arts, Història de l'Art, Arts...

Branca de ciències socials i jurídiques:

Comunicació, Comunicació audiovisual...

<https://universitats.gencat.cat/ca/cercador/>

GRAU EN ENSENYAMENTS ARTÍSTICS SUPERIORS

Art Dramàtic, Disseny, Dansa, Música...

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/artistics-superiors/>

Tots aquells estudis relacionats amb **fer sentir millor les persones**, orientar-les i assessorar-les per al seu benestar i el benestar comú, estudiar com pensen i es relacionen les persones...

CICLES FORMATIUS

de les famílies professionals:

Imatge personal, Serveis socioculturals i a la comunitat, Seguretat i medi ambient...

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Cursos de les famílies professionals:

Imatge personal, Serveis socioculturals i a la comunitat, Seguretat i medi ambient...

Certificats que habiliten per treballar:

Activitats de lleure infantil i juvenil, Dinamització d'activitats de lleure educatiu infantil i juvenil...

<https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosAvancat.do>

GRAUS UNIVERSITARIS

Branca de ciències socials i jurídiques:

Educació (infantil, primària), Educació Social, Pedagogia, Psicopedagogia, Psicologia...

<https://universitats.gencat.cat/ca/cercador/>

Estudis relacionats amb parlar **altres idiomes, la lingüística, la comunicació i relacions socials, màrqueting...**

CICLES FORMATIUS

Famílies professionals:

Comerç i màrqueting, Hoteleria i turisme

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Cursos de les famílies professionals:

Hoteleria i turisme, Comerç i màrqueting...

Certificats que habiliten per treballar:

Guia turístic, Promoció turística local i informació al visitant...

<https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosAvancat.do>

GRAUS UNIVERSITARIS

Branca de ciències socials i jurídiques:

Filologia, Periodisme, Comunicació cultural, Publicitat i relacions públiques, Turisme, Logopèdia...

<https://universitats.gencat.cat/ca/cercador/>

IDIOMES

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/idiomes/>



Perfil Groc **DOFI**

A trets generals, la persona amb perfil groc es mou de forma còmoda en el caos, és activa, entusiasta, creativa, molt sociable i expressiva amb el cos.

Estudis orientats a la pràctica d'**esports, estar actiu, millorar i vetllar per la salut i també pel medi natural...**

CICLES FORMATIUS

Famílies professionals:

Activitats físiques i esportives, Seguretat i medi ambient...

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Cursos de les famílies professionals:

Activitats físiques i esportives, Seguretat i medi ambient...

<https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosAvancat.do>

Certificats que habiliten per treballar:

Condicionament físic, Animació fisicoesportiva, Socorrisme en instal·lacions/espais aquàtics...

GRAUS UNIVERSITARIS

Branca de ciències de la salut:

Ciències de l'activitat física i l'esport

<https://universitats.gencat.cat/ca/cercador/>



Perfil Verd OVELLA

Gaudeix amb activitats que li permetin seguir un ordre, programar, fer alguna tasca meticulosa, formar part d'un grup i desenvolupar relacions estables i de confiança. És una persona sensible.

Orientació laboral

És molt bona planificant, organitzant, fent que es compleixin totes les fases d'un projecte, complint terminis... També li agrada la feina ben feta i la minuciositat i, en general, se sent bé en activitats rutinàries:

- Feines relacionades amb la gestió administrativa, comptabilitat, finances, comercial, documentació sanitària, secretariat... També treballar en una botiga, comerç o magatzem, en la gestió de comandes, mercaderies, a caixa...
- Cuinera o cuiner, pastisser o pastissera...
- Feines en qualsevol sector professional que suposin supervisar la realització de serveis, muntatges o instal·lacions...

Professions per **tenir cura de les persones o éssers vius**, en què el treball en equip sigui un factor primordial i la feina ben estructurada i ordenada tingui un pes important:

- Recepció i atenció al públic/client (hotels, restaurants, botigues, serveis sanitaris...), assessoria d'imatge, perruqueria, estètica...
- Assistenta o assistent de persones dependents, auxiliar d'infermeria, tècnic o tècnica de farmàcia, auxiliar d'infermeria, infermer o infermera, fisioterapeuta, treballadora social, psicòleg o psicòloga, ajudanta veterinària, veterinari o veterinària...

Feines **artesanals i artístiques**, i també aquelles en les quals es treballi amb les mans i eines de manera minuciosa i detallista:

- Feines relacionades amb la decoració ceràmica artesanal i industrial, decoració d'aparadors, d'interiors, disseny gràfic, enquadració artística,

patronatge i disseny tèxtil...

- Treballadora o treballador en jardins, zones verdes..., florista; treballadora o treballador en fusta; dissenyadora de mobiliari; ajudant o tècnica/tècnic en fabricació, muntatge, manteniment i/o reparació d'instal·lacions, maquinària...

Orientació formativa

Estudis que suposin desenvolupar-se en **activitats en què sigui important la planificació, l'organització, seguir un ordre i un sistema de treball establert:**

CICLES FORMATIUS

de les famílies professionals:

**Administració i gestió,
Comerç i màrqueting, Hoteleria i turisme**

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Cursos de les famílies professionals:

**Administració i gestió, Comerç i màrqueting,
Hoteleria i turisme**

**Electricitat i electrònica, Instal·lacions i
manteniment, Fabricació mecànica, Fusta,
moble i suro...**

[https://www.oficinadet treball.gencat.cat/socfuncions/
CercadorCursosAvancat.do](https://www.oficinadet treball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosAvancat.do)

Certificats que habiliten per treballar:

**Instal·lador electricista, Instal·lacions
frigorífiques, Instal·lacions tèrmiques en
edificis, Activitats de magatzem...**



Perfil Verd **OVELLA**

Gaudeix amb activitats que li permetin seguir un ordre, programar, fer alguna tasca meticulosa, formar part d'un grup i desenvolupar relacions estables i de confiança. És una persona sensible.

GRAUS UNIVERSITARIS

Branca d'enginyeria i arquitectura:

Enginyeria (electrònica, industrial, elèctrica, mecànica...)

<https://universitats.gencat.cat/ca/cercador/>

Estudis enfocats a l'**atenció, l'orientació, gestió i benestar de les persones o animals**

CICLES FORMATIUS

de les famílies professionals:

Hoteleria i turisme, Imatge personal, Serveis socioculturals i a la comunitat, Seguretat i medi ambient, Sanitat...

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Cursos de les famílies professionals:

Hoteleria i turisme, Imatge personal, Serveis socioculturals i a la comunitat, Seguretat i medi ambient, Sanitat...

Certificats que habiliten per treballar:

Activitats de lleure infantil i juvenil, Dinamització d'activitats de lleure educatiu infantil i juvenil...

<https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosAvancat.do>

GRAUS UNIVERSITARIS

Branca de ciències socials i jurídiques:

Psicologia, Treball Social, Logopèdia, Turisme...

Branca ciències de la salut

Dietètica i Nutrició, Òptica i Optometria, Infermeria, Veterinària...

<https://universitats.gencat.cat/ca/cercador/>

Estudis enfocats a l'**artesanía i l'art, crear i fer coses de manera minuciosa**, activitats amb un important component manual o amb eines, així com les que impliquin treballar al detall i fixant-se bé que tot quedi ben acabat:

CICLES FORMATIUS

Famílies professionals:

Agrària, Indústries alimentàries

Electricitat i electrònica, Instal·lacions i manteniment, Energia i aigua, Fabricació mecànica

Fusta, moble i suro

Tèxtil, confecció i pell

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Agrària, Indústries alimentàries, Electricitat i electrònica, Instal·lacions i manteniment, Fabricació mecànica, Fusta, moble i suro, Vidre i ceràmica

Cursos de les famílies professionals:

Administració i gestió, Comerç i màrqueting, Hoteleria i turisme

Electricitat i electrònica, Instal·lacions i manteniment, Fabricació mecànica, Fusta, moble i suro...

Certificats que habiliten per treballar:

Instal·lador electricista, Instal·lacions frigorífiques, Instal·lacions tèrmiques en edificis, Operadors industrials de calderes, Muntatge i manteniment d'infraestructures de telecomunicacions i edificis...

<https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosAvancat.do>



Perfil Verd
OVELLA

Gaudeix amb activitats que li permetin seguir un ordre, programar, fer alguna tasca meticulosa, formar part d'un grup i desenvolupar relacions estables i de confiança. És una persona sensible.

ENSENYAMENTS ARTÍSTICS

Arts plàstiques i disseny (Art floral, Ceràmica, Disseny industrial, Disseny d'interiors, Esmalts artístics...)

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/artistics/apd/>

GRAU EN ENSENYAMENTS ARTÍSTICS SUPERIORS:

Disseny

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/artistics-superiors/>

GRAUS UNIVERSITARIS

Branca d'enginyeria i arquitectura:

Enginyeria (electrònica, industrial, elèctrica, mecànica...)

<https://universitats.gencat.cat/ca/cercador/>



Perfil Blau GAT

En general, està millor quan pot fer les coses individualment i gaudeix en activitats pràctiques, enfocades al detall, que requereixen precisió i concentració.

Orientació laboral

Feines en què es pugui **tenir independència**, que siguin de tipus pràctic, i també feines en què sigui important **estar atenta al resultat**:

- Operària o operari d'instal·lacions elèctriques, muntatge i manteniment industrial, reparació de vehicles, maquinària, muntatge i manteniment d'equips informàtics o plaques..., operari o operària de producció, elaboració de productes i treballs en línia...
- Instal·lador o instal·ladora d'equips de climatització, pintora o pintor, col·locador o col·locadora de paviments, treballar en obra i edificació...
- Treballadora o treballador forestal, manteniment i conservació de parcs, jardins...
- Conductora o conductor, transportista, operadora o operador de carretó elevador...
- Comercial de productes o serveis en què l'element tècnic i els detalls siguin importants. Sabrà convèncer les persones pel seu coneixement tècnic, no tant per persuasió o oratòria.

Feines que suposin **analitzar, investigar, obtenir dades, trobar solucions...**

- Relacionades amb la comptabilitat, finances, estadística, matemàtiques...
- Tècnica o tècnic de suport informàtic, programació, sistemes, producció d'elements multimèdia...
- Tècnica o tècnic de laboratori, tècnica o tècnic de control sanitari, control de qualitat...
- Directora o director tècnic, responsable del departament de sistemes o informàtica, Responsable de producció...

Orientació formativa

Estudis en què pugui entrar al detall de **com funcionen les coses, en què sigui important l'enfocament a la qualitat, el treball amb precisió**, que suposin obtenir un resultat en allò que s'està fent i també poder treballar amb autonomia i independència:

CICLES FORMATIUS

de les famílies professionals:

Agrària, Indústries alimentàries

Electricitat i electrònica, Instal·lacions i manteniment, Energia i aigua, Edificació i obra civil, Fabricació mecànica, Transport i manteniment de vehicles

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Cursos de les famílies professionals:

Agrària, Indústries alimentàries, Electricitat i electrònica, Instal·lacions i manteniment, Energia i aigua, Edificació i obra civil, Fabricació mecànica, Transport i manteniment de vehicles...

Certificats que habiliten per treballar:

Instal·lador electricista, Instal·lacions frigorífiques, Instal·lacions tèrmiques en edificis, Operadors industrials de calderes, Muntatge i manteniment d'infraestructures de telecomunicacions i edificis, Servei per al control de plagues, Activitats en vivers, jardins i centres de jardineria, Jardineria i restauració del paisatge, Maneig i manteniment de maquinària agrícola, Gestió de producció agrícola...

<https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosAvancat.do>



Perfil Blau GAT

En general, està millor quan pot fer les coses individualment i gaudeix en activitats pràctiques, enfocades al detall, que requereixen precisió i concentració.

GRAUS UNIVERSITARIS

Branca d'enginyeria i arquitectura::

Enginyeria (agrària, forestal, electrònica, industrial, elèctrica, mecànica...)

Feines que suposin **analitzar, investigar, obtenir i verificar dades...**

CICLES FORMATIUS

de les famílies professionals:

Administració i gestió, Fabricació mecànica, Informàtica i comunicacions, Química, Seguretat i medi ambient

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

Cursos de les famílies professionals:

Administració i gestió, Fabricació mecànica, Informàtica i comunicacions, Química, Seguretat i medi ambient

<https://www.oficinadetreball.gencat.cat/socfuncions/CercadorCursosAvancat.do>

GRAUS UNIVERSITARIS

Branca d'enginyeria i arquitectura:

Enginyeria (de sistemes de telecomunicació, informàtica, química...)

Branca de ciències::

Estadística aplicada, Química, Matemàtiques, Biologia, Biomedicina, Ciències ambientals, Genètica, Geologia

<https://universitats.gencat.cat/ca/cercador/>

Formatiu a Catalunya: Formació reglada i no reglada

Hi ha una gran diversitat de possibilitats per arribar allà on us proposeu combinant la formació reglada i la no reglada.

En síntesi, les opcions actualment disponibles són:

PROGRAMES DE FORMACIÓ I INSERCIÓ (PFI)

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/pfi/>

Per a... Joves d'entre 16 i 21 anys sense títol d'ESO

Ofereixen... Iniciar la formació en una professió per tal de tenir certa capacitat per accedir al mercat de treball i també la possibilitat de continuar la formació i accedir a cicles formatius, o l'escola d'adults per obtenir el graduat en ESO...

Especialitats formatives... Activitats físiques i esportives, Administració i gestió, Agrària, Arts gràfiques, Comerç i màrqueting, Edificació i obra civil, Electricitat i electrònica, Fabricació mecànica, Fusta, moble i suro, Hoteleria i turisme, Imatge personal, Indústries alimentàries, Informàtica i comunicacions, Instal·lació i manteniment, Maritimopesquera, Sanitat, Tèxtil, confecció i pell, Transport i manteniment de vehicles.

CERTIFICATS DE PROFESSIONALITAT

<https://serveiocupacio.gencat.cat/ca/Formacio-i-qualificacio/certificats-de-professionalitat/>

Per a... Acreditar que es disposa de les competències per desenvolupar una activitat laboral. Hi ha diverses especialitats i es pot obtenir de diferents maneres: cursant una formació especialitzada, amb l'experiència laboral, etc. La durada és inferior a un cicle formatiu.

Els centres que ofereixen CP poden variar d'un any a un altre; per això, caldrà cercar allà on s'imparteixen, per saber quins centres són, dates...

Ofereixen... La possibilitat de seguir estudiant i poder accedir a cicles formatius (si es compleixen els requisits d'accés) i/o la inserció laboral.

PROGRAMES DE FORMACIÓ I INSERCIÓ (PFI)

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/pfi/>

Per a... Joves d'entre 16 i 21 anys sense títol d'ESO

Ofereixen... Iniciar la formació en una professió per tal de tenir certa capacitació per accedir al mercat de treball i també la possibilitat de continuar la formació i accedir a cicles formatius, o l'escola d'adults per obtenir el graduat en ESO...

Especialitats formatives... Activitats físiques i esportives, Administració i gestió, Agrària, Arts gràfiques, Comerç i màrqueting, Edificació i obra civil, Electricitat i electrònica, Fabricació mecànica, Fusta, moble i suro, Hoteleria i turisme, Imatge personal, Indústries alimentàries, Informàtica i comunicacions, Instal·lació i manteniment, Maritimopesquera, Sanitat, Tèxtil, confecció i pell, Transport i manteniment de vehicles.

FORMACIÓ PROFESSIONAL - CICLES FORMATIUS

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/fp/>

Ensenyaments que capaciten per exercir de manera qualificada una professió.

En funció del teu nivell d'estudis, pots accedir a diferents nivells de cicles formatius:

CICLES FORMATIUS DE GRAU BÀSIC.

La superació d'aquests estudis comporta:

- accedir al món laboral amb el títol de tècnic/a base en l'especialitat cursada
- obtenir el graduat en ESO
- continuar la formació amb cicles formatius de grau mitjà o batxillerat

Especialitats formatives... Activitats físiques i esportives, Administració i gestió, Comerç i màrqueting, Edificació i obra civil, Electricitat

i electrònica, Fabricació mecànica, Imatge personal, Informàtica i comunicacions, Instal·lació i manteniment.

CICLES FORMATIUS DE GRAU MITJÀ.

Superar aquests estudis dona la possibilitat de:

- continuar la formació: cicles formatius de grau superior o batxillerat
- accedir al món laboral amb el títol de tècnic/a en l'especialitat cursada

Especialitats formatives... Activitats físiques i esportives, Administració i gestió, Agrària, Arts gràfiques, Comerç i màrqueting, Edificació i obra civil, Electricitat i electrònica, Energia i aigua, Fabricació mecànica, Fusta, moble i suro, Hoteleria i turisme, Imatge i so, Imatge personal, Indústries alimentàries, Indústries extractives, Informàtica i comunicacions, Instal·lació i manteniment, Maritimopesquera, Química, Sanitat, Seguretat i medi ambient, Serveis socioculturals i a la comunitat, Tèxtil, confecció i pell, Transport i manteniment de vehicles.

CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR.

La superació d'aquests estudis permet:

- accedir a qualsevol estudi universitari oficial de grau
- accedir a formació professional d'especialització
- accedir al món laboral amb el títol de tècnic/a especialista

Especialitats formatives... Activitats físiques i esportives, Administració i gestió, Agrària, Arts gràfiques, Comerç i màrqueting, Edificació i obra civil, Electricitat i electrònica, Energia i aigua, Fabricació mecànica, Fusta, moble i suro, Hoteleria i turisme, Imatge personal, Imatge i so, Indústries alimentàries, Indústries extractives, Informàtica i comunicacions, Instal·lació i manteniment, Maritimopesquera, Química, Sanitat, Seguretat i medi ambient, Serveis socioculturals i a la comunitat, Tèxtil, confecció i pell, Transport i manteniment de vehicles.

BATXILLERAT

<https://triaeducativa.gencat.cat/ca/batxillerat/>

A què dona accés el títol de batxillerat?

- Universitat (un cop superada la prova d'accés)
- Cicles formatius de grau superior
- Ensenyaments superiors artístics (un cop superada una prova específica d'accés)
- Món laboral

UNIVERSITAT

<https://universitats.gencat.cat/ca/cercador/>

Els estudis de grau permeten seguir estudiant i fer màsters i postgraus o bé accedir al món laboral.

IMPORTANT! Cal estar molt pendent de les dates de preinscripció i matrícula.

Hem de tenir en compte que l'oferta de formació varia i s'actualitza cada any per adaptar-se a les noves necessitats de la societat. En qualsevol cas, si necessites que algú t'acompanyi i t'orienti d'una manera personalitzada, no dubtis a adreçar-te al servei de joventut o d'ocupació del teu municipi.

Recursos per a l'orientació formativa i laboral

Hem recollit diferents recursos web on pots trobar informació sobre estudis, formacions que pots cursar a Catalunya, requisits i vies per accedir-hi, preguntes freqüents.

També trobaràs webs que recullen equipaments i serveis locals de joventut que ofereixen informació, orientació i acompanyament personalitzat a nivell educatiu i laboral.

Test d'orientació acadèmica i professional.

Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya

Diccionari de professions.

Educaweb

Unportal.

Informació d'accés formacions, ocupacions amb més demanda...

Treball Jove.

Direcció General de Joventut. Orientació per al treball adreçat a persones joves

Cercador d'ocupacions.

Barcelona Activa. Proposa sortides professionals que millor s'adeqüin al perfil en funció del nivell d'estudis o dels interessos personals.

Els perfils de l'oferta d'ocupació. SEPE.

Informació sobre quins perfils tenen demanda al teixit empresarial i què ofereix l'ocupador

De què puc treballar. XALOC.

Xarxa de Serveis locals d'Ocupació de la província de Barcelona. Hi trobareu informació sobre les ocupacions amb més demanda

FORMACIÓ I QUALIFICACIÓ PROFESSIONAL. SERVEI D'OCUPACIÓ DE CATALUNYA:

INFORMA'T.

Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya. Accés a les activitats formatives i entitats col·laboradores en la formació professional per a l'ocupació

Certificat de professionalitat.

Informació sobre què són, què acrediten, com obtenir-los, requisits, quins estudis permeten seguir...

RECURSOS WEB SOBRE ESTUDIS:

Estudiar a Catalunya.

Informació sobre estudis, preinscripció i matrícula, homologació d'estudis... Departament d'Educació

Xarxa Telemàtica de Catalunya.

Informació sobre estudis, continguts, carnets professionals... Departament d'Educació

Tria educativa.

Generalitat de Catalunya

En aquest web hi ha de manera detallada tota la formació que s'ofereix, com s'hi accedeix, preguntes freqüents...

Formació professional – Cicles formatius.

Oferta, descripció i classificació d'estudis per nivell acadèmic i famílies professionals, requisits i vies d'accés, sortides, quins són els cicles amb més demanda, centres que imparteixen aquesta formació...

- Cicles formatius de grau bàsic
- Cicles formatius de grau mitjà
- Cicles formatius de grau superior
- Cursos d'especialització
- Programes de formació i inserció

Ensenyaments esportius.

Estudis esportius per especialitats, requisits d'accés, sortides acadèmiques i professionals, guies informatives, escoles i centres (es pot cercar per comarca i població)...

Ensenyaments artístics.

Especialitats formatives organitzades per famílies professionals (com els cicles formatius), guies informatives, escoles i centres (es pot cercar per comarca i població)...

Batxillerat.

Modalitats que es poden cursar, requisits, sortides acadèmiques i professionals...

Ensenyaments artístics superiors.

Disciplines artístiques (nivell de grau universitari), proves d'accés...

Educació d'adults.

Oferta educativa i centres d'educació per a adults: ensenyaments de llengües, COMPETIC, educació secundària obligatòria, curs per a l'accés a cicles formatius de grau mitjà (CAM), preparació per a les proves d'accés (cicles de grau mitjà i superior i a la universitat per a majors de 25 anys)

Formació d'idiomes.

Tots els idiomes que es poden estudiar, centres, requisits, nivells...

Itineraris formatius específics.

Ensenyaments professionals per a joves amb necessitats educatives especials (discapacitat intel·lectual)

Com accedir als ensenyaments.

Departament d'Educació. Informació sobre els cursos per accedir a cicles formatius de grau mitjà, preparació per als cicles de grau mitjà i superior, formació per a les proves d'accés als cicles artístics...

Institut Obert de Catalunya.

Estudis que es poden cursar en línia (graduat ESO, batxillerat, cicles formatius, accés a cicles formatius de grau superior, preparació per a les proves d'accés a la universitat...

Cercador d'estudis universitaris.

Canal Universitats. Generalitat de Catalunya

Departament de Recerca i Universitats.

Informació sobre vies d'accés i admissió a estudis universitaris, tràmits, ajuts i beques, quins estudis universitaris s'ofereixen...

MOBILITAT EUROPEA

Estudiar a l'estranger.

Portal Europeu de la Joventut

Mobilitat laboral.

Recursos per treballar o fer pràctiques laborals a l'estranger

EQUIPAMENTS I PUNTS D'INFORMACIÓ JUVENIL:

Equipaments i serveis d'informació juvenil.

Web de l'Oficina del Pla Jove amb els equipaments i serveis d'informació juvenil dels municipis de la província de Barcelona, consells comarcals i oficines joves...

Oficines joves i punts d'informació juvenil.

Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil

Altres recursos *fem tec!*

G1T3 –

Les meves habilitats:

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/les-meves-habilitats-t3>

Guia 3

How ART you?:

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/how-art-you>

G5D1

Protagonistes (autoconeixement):

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/protagonistes>

G5D5

Oi tant que puc! (reptes):

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/oi-tant-que-puc>

G5D6

Camaleons (oportunitats):

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/camaleons>

G5D7

Odissea (aprenentatges):

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/odissea>

Guia 6

m'emociONES:

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/memociones>

Activitats de *mindfulness*

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/mindfulness>

Per saber-ne més

Aprendre.

Eduard Vallory (Columna, 2022)

El cervell de l'adolescent.

David Bueno (Rosa dels Vents, 2022)

El talento de los adolescentes.

José Antonio Marina (Ed. Ariel, 2017)

Encuentra tu elemento. El camino para descubrir tu pasión y transformar tu vida.

Ken Robinson (Ed. Conecta, 2018)

Design de vida. Crea la vida que funciona para ti.

**Bill Burnett i Dave Evans
(Macro Ediciones, 2018)**

La gran conexión.

Warren, Arnie (Ed. Urano, 2000)

Què és el talent? Com el podem descobrir?

La Comunitat TV3

<https://www.youtube.com/watch?v=n1kMIAdDYTI>

David Bueno: «L'autoconfiança és clau per desenvolupar el talent»

La Comunitat TV3

<https://www.youtube.com/watch?v=uWQRKSDdcNs>

1a edició: abril de 2022
@ de l'edició: Diputació de Barcelona

Autoria:

Albert Bassas i Rojas
Clara Prat Borràs
M. Teresa Clotet Masana
Montserrat Clotet i Masana
Rosa Lama Castro

Idea i coordinació:

Oficina del Pla Jove. Àrea d'Educació,
Esports i Joventut de la Diputació de Barcelona



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Educació,
Esports i Joventut**

Oficina del Pla Jove
Carrer de l'Harmonia 24
08035 Barcelona
Tel. 934 022 556
o.plaj@diba.cat
www.diba.cat