

Taller	Nom activitat	Temps	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
Taller G2T1 – coneguem, en equip, el cervell Conceptes clau: <ul style="list-style-type: none"> • Fluir • Visualització Objectius: <ol style="list-style-type: none"> 1. Prendre consciència de les parts del cervell i del seu funcionament 2. Conèixer el concepte «fluir» tal com el va definir Mihaly Csikszentmihalyi 	1 - Visualitzo el meu cervell	10'	Visualització dels tres cervells	La capacitat d'imaginar una part del nostre cos sense veure cap imatge, només creant-la nosaltres del no res.
	2 - Creació col·lectiva	40'	Creació sobre la visualització (prolongació de l'activitat 1).	El treball cooperatiu, el treball en equip, la creativitat, l'estat de fluir.
	A1 - Ode to the Brain!	15'	Visualització de vídeo i anàlisi del contingut	Conèixer més informació sobre el cervell humà
	A2 - Què en diu la xarxa?	20'	Recerca d'informació sobre el concepte fluir	Descobrir les múltiples vessants des de les que s'aborda el concepte fluir i els diferents significats que pot tenir
Taller G2T2 – Tinc tres cervells! Conceptes clau: <ul style="list-style-type: none"> • Teoria del «cervell triun» • Cervell reptilià • Cervell mamífer • Cervell humà Objectius: <ol style="list-style-type: none"> 1. Conèixer el funcionament bàsic del nostre cervell a l'hora de prendre decisions 	1 – Coneguem els tres cervells	10'	Explicació del funcionament de cada un dels cervells amb l'ajut de la presentació, de forma amena i amb exemples	El funcionament de cada un dels cervells proposats per Paul Mc Lean.
	2 - Com la vida mateixa!	40'	Realització de petites representacions teatrals on es puguin detectar cada un dels tres comportaments: el reptilià, l'emocional i el raonable	Reconèixer el tipus de funcionament de comportaments que promouen cadascun dels tres cervells.
	A1 - Brain upgrade	20'	Visualització de vídeo i anàlisi del contingut	Aprofundir en el coneixement del cervell humà.

Taller	Nom activitat	Temps	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
Taller G2T3 – Faig brain gym Conceptes clau: <ul style="list-style-type: none"> • Hemisferis cerebrals • Plasticitat cerebral • Brain Gym® Objectius: <ol style="list-style-type: none"> 1. Conèixer la distribució de funcions i especialització dels dos hemisferis cerebrals. 2. Practicar exercicis de brain gym. 	1 - Els dos hemisferis cerebrals	15'	Explicació del funcionament dels dos hemisferis del cervell i reflexió sobre l'autopercepció de cada jove.	El funcionament de cada un dels dos hemisferis cerebrals.
	2 - Faig Brain Gym®	40'	Exercicis de Brain Gym®.	Conèixer què és el Brain Gym® i practicar alguns exercicis.
	A1 - Benefits your brain	30'	Visualització i anàlisi de dos vídeos.	Conèixer com el desenvolupament de determinades activitats afavoreix el funcionament del cervell.
	A2 - Brain Divided	10'	Visualització i breu comentari d'un vídeo.	Reconèixer que cada hemisferi cerebral té unes funcions i que el treball conjunt entre els dos hemisferis ens fa actuar d'una forma més equilibrada.
	A3 - Posa en forma el teu cervell	10'	Visualització i breu comentari d'un vídeo.	Conèixer com l'activitat física influeix en el desenvolupament cerebral.
Taller G2T4 – On tinc les memòries? Conceptes clau: <ul style="list-style-type: none"> • Memòria • Tipus de memòria Objectius: <ol style="list-style-type: none"> 1. Conèixer com el cervell guarda i recupera la informació que rep. 2. Prendre consciència de com, en els records, 	1 - Un cervell a trossos	10'	Muntar un puzzle del cervell.	Conèixer les àrees en què està distribuït el cervell i quines activitats regula cada una d'elles.
	2 - Els sentits activen la memòria	20'	Dinàmica per evocar records a partir dels sentits.	La consciència de què la memòria no és objectiva i que, a la vida, convé fer atenció amb tots els sentits per incidir sobre quin tipus de records guardarem en el nostre cervell.
	3 - Onze secrets	20'	Visualització d'un vídeo i comentari.	Ara que ja sabem on desem la informació, vegem com ho podem fer per emmagatzemar-la correctament i no oblidar-la.

Taller	Nom activitat	Temps	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
<p>modifiquem la realitat per tal d'adaptar-la a les nostres necessitats.</p> <p>3. Reconèixer que la nostra memòria ens farà ser com som: molt del que fem en el present està relacionat amb les nostres experiències del passat</p>	A1 - L'estona del joc de taula!	30'	Jugar amb jocs de taula.	Exercitar la memòria a partir del joc.
	A2 - Cada peça al seu lloc	30'	Joc d'observació.	Exercitar la memòria a partir de l'observació.
<p>Taller G2T5 – Soc un rèptil?</p> <p>Conceptes clau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cervell reptilià • Acte reflex <p>Objectius:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar i prendre consciència sobre els comportaments primaris que a vegades realitzem. 2. Conèixer els conceptes activitat espontània del cervell i estat conscient 	1 - What is the Lizard Brain?	10'	Visualització de vídeo.	Conèixer les funcions de l'amígdala i les respostes reflexes.
	2 - Guerra d'objectes	15'	Joc competitiu.	Intentarem que, tot jugant, sorgeixin les respostes més primitives de l'atac o la fugida.
	3 - Icebergs, ossos i pingüins	20'	Joc de reflexos.	Experimentar amb les respostes reflexes.
	A1 - Anem a caçar conills embarretats!	20'	Joc de reflexos.	Tot jugant apareixeran respostes reflexes (d'agafar la pilota o esquivar-la).
	A2 - El sistema d'alarma del cervell	10'	Visualització d'un vídeo i reflexió.	Conèixer com la por intervé en l'instint de supervivència i comprendre perquè reaccionem involuntàriament a determinats estímuls.
<p>Taller G2T6 – Se m'emociona el cervell!</p> <p>Conceptes clau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modulació emocional de la memòria • Aprenentatge emocional 	1 - Se m'emociona el cervell	15'	Visualització i comentari de vídeos.	L'experimentació de diferents tipus d'emocions a través de la visualització de vídeos.
	2 - El cervell emocional	5'	Explicació de l'activitat cerebral vinculada a les emocions.	Volem que coneguin que el principal objectiu de les emocions és comunicar.
	3 - Tu m'emociones	20'	Joc	Experimentar les emocions i sentir el benestar al nostre cos

Taller	Nom activitat	Temps	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
Objectius: 1. Conèixer quina és la participació del cervell en la gestió de les emocions 2. Reconèixer les emocions i observar-nos mentre les experimentem	A1 - Donem vida a les emocions	30'	Representació teatral de les emocions.	Detecció i caracterització de les emocions.
	A2 - Vídeoforum	20'	Vídeoforum	L'experimentació de diferents tipus d'emocions a través de la visualització de vídeos.
	A3 – La clau de la felicitat	20'	Visualització de vídeo i dinàmica	L'experimentació de la felicitat.
Taller G2T7 – Sento, PENSO i actuo Conceptes clau: <ul style="list-style-type: none"> • Sentir • Pensar • Actuar Objectius: <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconèixer la importància de pensar abans d'actuar 2. Comprendre que l'equilibri entre el sentir i el pensar dona coherència a les nostres accions 	1 - Reaccions reflexives o irreflexives?	15'	Recordar les nocions bàsiques del funcionament del cervell davant de la nostra manera d'actuar.	Volem transmetre als joves com el cervell té mecanismes de reacció immediata que ens porten a actuar sense pensar a partir de percepcions que considerem de risc.
	2 - Tu què fas primer?	20'	Dinàmica per observar com sentim, pensem i actuem davant de diverses situacions.	Despertar la consciència de què es pot pensar abans d'actuar.
	3 – Juguem!	10'	Jocs enganyosos.	Experimentar com jocs aparentment fàcils i que provoquen una resposta immediata, són més complicats del que aparenten i exigiran pensar abans d'actuar.
	A1 - The Misguided Monk	30'	Visualització de vídeo i reflexió.	La seqüència sentir – pensar – actuar.

Taller	Nom activitat	Temps	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
Taller G2T8 – En construcció Conceptes clau: <ul style="list-style-type: none"> • Conceptes bàsics sobre el funcionament del cervell • El cervell, un òrgan molt estalviador • Plasticitat cerebral Objectius: <ol style="list-style-type: none"> 1. Revisió dels conceptes més importants sobre el funcionament del nostre cervell 2. Prendre consciència que el nostre cervell és en contínua transformació (plasticitat cerebral). 3. Motivar als i a les joves a identificar els seus punts forts i els que volen reforçar 	1 - Les 7 diferències	15'	Metàfora del funcionament del cervell a partir de la representació gràfica d'un partit de futbol. Dinàmica d'activació.	Revisar els principals coneixements sobre el cervell que pensem que paga la pena recordar. Servirà d'introducció a la segona activitat i no proposarem fer una reflexió específica.
	2 - Construïm un cervell en equip	35'	Joc d'atzar i de construcció col·lectiva.	Prendre consciència de què cada cervell és diferent i de què el nostre cervell es construeix amb la participació de diversos factors.
	A1 - Aprenents de mags	50'	Observar l'aprenentatge a través d'un truc de màgia.	Prendre consciència que som capaços de millorar les nostres habilitats si ens ho proposem.
	A2 - Tertúlia de ciència	30'	Gravació d'entrevistes per revisar què hem après durant els 8 tallers d'aquesta guia	Reflexionar sobre els aprenentatges i fixar els coneixements adquirits
	A3 - Influències	35'	Cerca a internet i anàlisi del recorregut vital de diverses persones.	Prendre consciència de què som protagonistes i, alhora, directors del nostre aprenentatge.