



## Taller G2T7 – Sento, PENSO i actuo

### TEMPORALITZACIÓ

15'	15'	Activitat 1 – Reaccions reflexives o irreflexives?
20'	35'	Activitat 2 – Tu què fas primer?
10'	45'	Activitat 3 – Pensem!
10'	55'	Activitat 4– Què m'emporto avui?
5'	60'	Activitat 5 – Publiquem les nostres impressions

### DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

<b>Objectius</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconèixer la importància de pensar abans d'actuar</li> <li>2. Comprendre que l'equilibri entre el sentir i el pensar dona coherència a les nostres accions</li> </ol>
<b>Abans de començar aquest taller</b>	<p>Explicarem al grup que aquesta és la setena sessió de la guia, «<b>El meu cervell</b>», per conèixer el nostre cervell d'una forma divertida i pràctica.</p> <p>Recordem al grup que en els tallers anteriors hem parlat del nostre cervell, la seva activitat a través dels hemisferis i les diferents àrees cerebrals, la capacitat d'aprendre i de com el nostre cervell emmagatzema la informació i construeix els records. En la darrera sessió ens vam centrar en el nostre cervell més primitiu, el cervell rèptil, aquell que molts animals compartim.</p> <p>Els expliquem que en el taller d'avui ho posarem tot en un mateix paquet, ja que el cervell és tot en un i totes les seves parts treballen alhora!</p> <p>Coordinarem emocions amb pensament per poder actuar i viure amb la màxima coherència.</p>
<b>Activitat 1</b>	<p><b>Reaccions reflexives o irreflexives? (15')</b></p> <p>Recordar les nocions bàsiques del funcionament del cervell davant de la nostra manera d'actuar.</p>
<b>Activitat 2</b>	<p><b>Tu què fas primer? (20')</b></p> <p>Dinàmica per observar com sentim, pensem i actuem davant de diverses situacions.</p>
<b>Activitat 3</b>	<p><b>Pensem! (10')</b></p> <p>Jocs enganyosos.</p>
<b>Activitat 4</b>	<p><b>Què m'emporto avui? (10')</b></p>
<b>Activitat 5</b>	<p><b>Publiquem les nostres impressions (5')</b></p>

NOTA: aquest document és una síntesi del desenvolupament del taller, trobareu la descripció detallada sobre les activitats i informació complementària a la **fitxa** del taller.