



TALLER G3T4 – M'ABRAÇO

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Familiaritzar-nos amb el concepte d'autocompassió.
2. Aprendre a cuidar-nos i mimar-nos a nosaltres mateixes.

MATERIALS

Sessió 1

- cinta de pintor
- telèfon mòbil o càmera i projector

Sessió 2

- DIN A3 blanc 150 gr aprox. (1 per jove)
- papers de diferents colors i gramatges, cartolines, papers especials
- llapis de colors
- tinta xinesa, aquarel·les
- cola de barra (per enganxar paper)
- cola blanca (per enganxar altres materials)
- elements naturals (fulles, sorra, branques, teles...)
- tisores, etc.

CONCEPTES CLAU

Les activitats del taller estan dissenyades per treballar sobre els conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació:

Autocompassió: Les coses no sempre funcionen com volem. Tots nosaltres ens trobarem a la vida amb frustracions, pèrdues, errors i limitacions lluny dels nostres ideals. L'autocompassió significa actuar amb amabilitat i comprensió quan ens enfrontem a l'error comès. La compassió implica sentir-se afectat pel patiment dels altres, és quan les nostres emocions responen davant del seu dolor (la paraula compassió significa, literalment, amb patiment). Quan això passa, normalment se sent calor, sentiment de voler cuidar i desig d'ajudar d'alguna manera a la persona que pateix. Tenir compassió també significa oferir comprensió i bondat envers els altres quan fallen o cometen errors, en comptes de jutjar-los amb duresa, acceptant que el sofriment, el fracàs i la imperfecció formen part de l'ésser humà. L'autocompassió consisteix en actuar de la mateixa manera cap a un mateix davant d'una situació difícil, un fracàs o alguna cosa que no ens agrada de

nosaltres mateixos, en lloc de jutjar-nos i criticar-nos sense pietat per aquestes insuficiències o deficiències.

L'autocompassió és bona, ens ajuda a afrontar situacions no desitjades o desagradables i a trobar la força per enfrontar-les. No obstant, un excés d'autocompassió ens pot portar a una situació de bloqueig, destructiva.

Cuidar, tenir cura: El terme cuidar prové del llatí «cogitare» que significa pensar. Es pot cuidar algú, alguna cosa, algun animal o planta o també les idees. Però el més important que necessitem per poder cuidar qualsevol cosa o persona, és cuidar-nos nosaltres mateixos. Podríem dir que l'element bàsic per cuidar és escoltar l'altre: parar-hi atenció per poder-li oferir allò que necessita. Quan cuidem alguna cosa, hi dediquem el nostre temps, deixant de banda altres qüestions que potser no ens interessen tant. Cuidar una cosa, persona o nosaltres mateixos demostra que la cosa cuidada està per davant de tot en aquell moment. Cuidar també vol dir estimar, acceptar, sentir, escoltar, comprendre, acompanyar, fer confiança... Quan ens referim a cuidar-nos a nosaltres mateixos, no ens referim només a tenir cura de la salut i del cos (bellesa), si no també de les nostres emocions i pensaments. Sentir-nos plens de vida i en plena forma per afrontar tot allò que ens proposem.




TEMPORALITZACIÓ

Dues sessions de dues hores cadascuna, organitzades de la següent manera:

SESSIÓ 1

5'	5'		Abans de començar la sessió
10'	15'		<i>MINDFULNESS</i> : Sintonitzem la nostra «ràdio»
15'	30'		Pas 1 – OBSERVEM: Nacho Carbonell
80'	110'		Pas 2 – Buscant refugi
5'	115'		Què m'emporto avui?

SESSIÓ 2

5'	5'		Abans de començar la sessió
5'	10'		<i>MINDFULNESS</i> : Resintonitzem la nostra «ràdio»
10'	20'		Pas 3 – REFERENT: Llibre d'artista
70'	90'		Pas 4 – CREACIÓ: Llibre refugi
45'	135'		Pas 5 – COMPARTIM: tothom té un refugi
10'	145'		Què m'emporto avui?

Aquesta temporalització està pensada tenint en compte que les activitats plàstiques necessiten temps de preparació, experimentació, acció, revisió i recollida. També dependrà de quants educadors participin al taller i de les condicions de treball de l'espai que utilitzem. En qualsevol cas, com més temps puguem dedicar-hi, molt millor per al desenvolupament del taller i el seu aprofitament per part dels nois i noies. No tingueu pressa per realitzar totes les activitats en una sessió, observeu el grup i deixeu durar les activitats tot el temps que necessitin!

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS. SESSIÓ 1

Abans de començar la sessió (5')

Material: ---
Síntesi de l'activitat: explicació general del taller.
Què volem treballar: despertar l'interès dels nois i noies per les activitats que anem a realitzar.
<p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Una vegada que hàgim comprovat el bon estat del grup, oferirem als nois i noies l'oportunitat de compartir alguna experiència derivada del taller anterior. Han ensenyat a algú el seu retrat? Què els ha semblat? Com s'han sentit davant de la seva resposta? Han observat si en algun moment emetien judicis? Han estat molt freqüents al llarg de la setmana? En quines situacions se'n han adonat? Els han canviat per descripcions? Això els ha ajudat a assolir els seus objectius?... Escoltarem totes les aportacions i les donarem per bones..</p> <p>També presentarem el taller d'avui on parlarem de respecte, de compassió i de tenir</p>

cura dels altres i de nosaltres mateixos.

És important que durant el taller parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen, de fet és normal que passi. En aquest cas tranquil·litarem la persona afectada dient que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que se senti bé durant el taller i que n'aprofiti fins allà on se senti còmode.

MINDFULNESS: Sintonitzem la nostra «ràdio» (10')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: activitat d'activació. Exercici de *Mindfulness*.

Què volem treballar: concentrar-nos en el taller que anem a realitzar, enfocar-nos en aprofitar les activitats.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Explicarem que, avui practicarem el *Mindfulness* a través de l'observació i la descripció de sons. Demanem als participants que se sentin còmodes asseguts en una cadira o al terra. Els explicarem que farem l'exercici amb els ulls tancats i imaginarem que la nostra oïda és una ràdio que pot sintonitzar diferents emissores. Llavors, durant l'exercici, els demanarem que escoltin els sons que se senten més allunyats, després canviarem d'emissora per escoltar els sons més propers de la sala o l'entorn on siguem. I finalment, canviarem de nou per escoltar els sons de dins del nostre cos (respiració, batec de cor, ossos, aparell digestiu, etc.). Indicarem els canvis dient «canvi a l'emissora següent».

Podem explicar que si notem que l'atenció marxa del lloc on hauríem d'estar focalitzats escoltant els sons, amablement ens podem recordar que hem de redirigir la ment al punt on érem, i que fent això entrenem la nostra atenció a estar focalitzada en allò que desitgem.

Una vegada haguem fet aquesta explicació direm 1, 2 i 3 i la resta d'instruccions en veu alta:

- Quan diguem 1 serà el senyal per seure amb l'esquena recta, els peus plans a terra, i les mans sobre les cuixes (**posició *Mindfulness***).
- Quan diguem 2 serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan diguem 3, **sintonitzarem l'emissora amb els sons que se senten més allunyats del nostre entorn**.
- Al cap d'uns segons, els direm «canvi a l'emissora següent», i els recordarem que intentaran sintonitzar la seva emissora amb els **sons de l'entorn més proper**.

- Passat uns segons, tornem a dir «canvi a l'emissora següent», i els recordarem que intentaran sintonitzar **els sons del seu interior**.

Al cap d'uns segons minut direm «Stop» per acabar l'exercici.

Elements per a la reflexió

Atès que és una activitat eminentment vivencial, no esperem una gran reflexió d'aquesta activitat. És possible que alguns nois o noies sentin la necessitat d'explicar la seva experiència. Els escoltarem i compartirem les opinions amb el grup.

Serà interessant que entre tots i totes puguin reconèixer com el fet d'haver-se concentrat en el que estaven fent els ha permès tenir una experiència molt més rica de reconeixement de sons al seu voltant del que fan habitualment i potser han descobert sons en el seu interior que no tenien presents. També els hauria d'haver ajudat a focalitzar-se en l'aquí i ara.

OBSERVACIÓ: si és possible, seria ideal fer aquesta activitat a l'aire lliure, on els sons de l'entorn probablement seran més diversos i suggerents.

Pas 1 – OBSERVEM: Nacho Carbonell (15')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: observació de l'obra de Nacho Carbonell «por las ramas».

Què volem treballar: reflexionarem sobre el concepte de refugi.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

En aquest taller és important que els joves s'adonin que l'estrès i el malestar emocional ocasionat per causes diverses que ens presenta la vida, es pot convertir en una part integral i acceptada de la vida quotidiana, ja sigui com a resultat de tenir una vida ocupada o de la influència i de les expectatives presentades pels mitjans de comunicació, les xarxes socials, els nostres iguals o bé els nostres referents. Però quines alternatives de refugi i d'autocuidar-nos tenim en aquest casos?



Per introduir les activitats que proposem en aquest taller, observarem l'obra «Por las ramas» de Nacho Carbonell a la web <https://vimeo.com/6849797>

Podeu observar més obres de l'autor a <https://www.nachocarbonell.com>

Elements per a la reflexió

Hem comentat que en aquest taller parlarem de respecte, de compassió i de tenir cura dels altres i de nosaltres mateixos. Troben que l'acció de Nacho Carbonell recull d'alguna

manera aquests conceptes? Segurament que sorgiran aportacions del tipus: l'autor demostra gran respecte per la natura i pels arbres, l'artista busca refugi en els arbres, l'artista construeix el seu propi refugi... també pot ser que parlin de la contraposició de capoll i niu que planteja l'autor, el fet que el refugi sigui efímer, l'ús de la paraula «santuari» com a un lloc propi, o com els arbres poden esdevenir el nostre santuari-refugi, com podem crear espais de seguretat a partir de la nostra imaginació... Escoltarem les seves aportacions i les donarem totes per bones.

L'objectiu d'aquesta activitat és centrar l'atenció en la proposta de Nacho Carbonell: que som capaços de construir els nostres refugis utilitzant diferents llenguatges i metàfores.

Pas 2 – Buscant refugi (80')

Material:

- cinta de pintor
- telèfon mòbil

Síntesi de l'activitat: detecció de possibles refugis.

Què volem treballar: reflexionar sobre el que ens preocupa i com ens podem protegir. Entendre que tenim la capacitat de cuidar-nos a nosaltres mateixos, comprendre els conceptes d'autocompassió i autocuidar-se.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Invitarem els nois i noies que, de manera individual o en equips reduïts de 2 o 3 membres, durant 30 minuts explorin l'edifici (i si ho considereu adequat, el seu entorn) buscant un lloc que puguin considerar el seu refugi individual. Quan el trobin, marcaran amb cinta de pintor el terra i/o la paret per delimitar amb línies l'espai que ocupa el seu refugi (o com se l'imaginin) i amb el mòbil faran una foto que envaran per correu electrònic a algun ordinador des d'on es puguin projectar totes les fotos rebudes pels membres del grup.

Després de la mitja hora d'exploració, ens tornarem a trobar i observarem totes les imatges. Cadascú explicarà quin és l'espai que ha fotografiat i perquè.

Quan haguem vist totes les fotografies i escoltat totes les propostes, demanarem als nois i noies que, de manera individual responguin les qüestions de l'annex 1

([4_G3T4_FEM_TEC_annex1](#)):

- On he assenyalat el meu refugi? (habitació, espai, corredor, exterior...)
- Si hagués pogut viatjar per tot el món, on l'hauria ubicat?
- Com m'imagino el meu refugi ideal? Amb què el construiria? Seria efímer o permanent?
- De què em protegiria?
- Quins són els pilars per sentir-me bé?

- Què necessito per estar bé?
- Com em cuido si no estic bé? Tinc un refugi?

Elements per a la reflexió

Quan tots els nois i noies hagin completat les qüestions del formulari, els preguntarem com ha anat. Aquesta activitat els ha servit per descobrir alguna cosa sobre el seu concepte de benestar i seguretat? Havien reflexionat alguna vegada sobre el que els fa sentir bé? I sobre com aconseguir estar millor? Consideren que es cuiden? Poden posar algun exemple d'un moment on no s'hagin cuidat?

Podem comentar que trobar aquest lloc concret de l'espai, que hem anomenat refugi i que els fa sentir bé, i utilitzar-lo per a sentir-se bé, és autocuidar-se. Detectar quan un mateix necessita ser cuidat és molt important perquè ens fa reaccionar coherentment per fer-nos sentir millor. Aquest fet de sentir compassió i de ser amable i bondadós amb un mateix, ho anomenem autocompassió.

No sempre és fàcil ser autocompassiu perquè requereix parar i pensar en nosaltres mateixos i en com ens sentim, i després actuar... però hi ha un «truc» al qual podem recórrer per a que ens sigui més fàcil ser-ho: podem pensar que el que ens està passant i no ens agrada, li està passant al nostre millor amic o amiga. Llavors ens pot resultar més fàcil despertar el nostre «sentit compassiu» cap a ell o ella, i el mateix que faríem o diríem a ells, ho podem utilitzar en el nostre diàleg interior per dir-nos-ho a nosaltres. Podeu pensar en un exemple? Us ha resultat més fàcil detectar com us podríeu ajudar? Ho heu vist més clar? Us agradaria arribar a ser més autocompassius?

Per tancar el taller, els preguntarem si saben el que és un llibre d'artista i els explicarem que al proper taller, utilitzarem les reflexions que han escrit al formulari i les plasmarem en un llibre d'artista. També els proposarem que durant la setmana parin atenció als moments en que es cuiden o en que tenen la sensació que els cal un refugi.

Què m'emporto avui? (5')

Aquest apartat és comú per a tots els tallers

Síntesi de l'activitat: recull de l'opinió dels i les joves participants.

Què volem treballar: reflexió sobre les experiències de la sessió d'avui. Identificació d'aprenentatges.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Oferim a nois i noies l'oportunitat de **compartir les seves impressions** sobre el taller. Els demanarem que es col·loquin en rotllana de manera que tothom es pugui veure les cares. Donarem la paraula al grup per a que, d'un en un, facin les seves aportacions sobre què els ha agradat més avui, o bé què han après, com es troben o qualsevol altre qüestió que vulguin manifestar.

Si es tracta d'un grup que no està acostumat a respectar el torn de paraula, podem utilitzar una pilota per donar la paraula i només pot parlar qui tingui la pilota a les mans. Un cop feta la intervenció, cada noi passarà la pilota a un altre fins que tothom hagi pogut participar (de manera voluntària, és clar).

Elements per a la reflexió

Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.

En acabar, proposarem a nois i noies que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, alguna foto, vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta #fem_tec.

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS. SESSIÓ 2

Abans de començar la sessió (5')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: explicació general del taller.

Què volem treballar: despertar l'interès dels nois i noies per les activitats que anem a realitzar.

Síntesi de l'activitat

Una vegada que hàgim comprovat el bon estat del grup i hàgim triat guaites (de manera voluntària, no és imprescindible que hi siguin), preguntarem si algú vol **compartir alguna experiència o idea respecte a la sessió anterior**. Algú va crear un refugi, encara que sigui mentalment? O es va tractar de manera autocompassiva? Els donarem l'oportunitat de compartir breument què recorden del que vam tractar en la sessió anterior i explicarem que en la sessió d'avui realitzarem un **llibre d'artista que reculli el que vam veure i sentir** en l'exploració que vam fer la setmana passada.

Us recordem que en aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen, de fet és normal que passi. En aquest cas tranquil·litarem la persona afectada dient que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que se senti bé durant el taller i que n'aprofiti fins allà on se senti còmode.

MINDFULNESS – Resintonitzant la «ràdio» (10')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: activitat d'activació. Exercici de *Mindfulness*.

Què volem treballar: concentrar-nos en el taller que anem a realitzar, enfocar-nos en aprofitar les activitats.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Explicarem al grup que començarem la sessió concentrant-nos en l'exercici de *Mindfulness* que vam fer en la sessió anterior. Tal com vam fer en la primera sessió, repetirem la preparació de l'activitat amb els números 1 (que serà el senyal per seure amb l'esquena recta, els peus plans a terra, i les mans sobre les cuixes en posició *Mindfulness*), 2 (que serà és el senyal per fer una respiració profunda: inhalant pel nas i exhalant per la boca) i en dir 3 **imaginarem que ens trobem dins del refugi que vam imaginar la sessió anterior** i igualment primer escoltem els sons que venen de lluny, després els que estan més a prop i finalment els sons del nostre interior. Avui, per poder concentrar-nos millor en les nostres sensacions, proposem fer l'exercici amb els ulls tancats. No han de patir perquè nosaltres estem allà acompanyant-los, però si algú no ho veu clar, pot fer l'exercici amb els ulls oberts.

Si algú prefereix tenir els ulls oberts, procurarem que ens vegi que estem al cas. En cas que algú mostri inquietud, ens hi podem acostar i posar-li una mà a l'espatlla perquè es tranquil·litzi. Una vegada haguem fet aquesta explicació, direm les instruccions 1, 2 i 3 en veu alta:

- Quan diguem 1, serà el senyal per seure amb l'esquena recta, els peus plans a terra, i les mans sobre les cuixes (**posició *Mindfulness***).
- Quan diguem 2, serà és el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan diguem 3, **sintonitzarem l'emissora amb els sons que se senten més allunyats del nostre refugi**.
- Al cap d'uns segons, els direm «canvi a l'emissora següent», i els recordarem que intentaran sintonitzar la seva emissora amb els **sons de l'entorn més proper**.
- Passats uns segons, tornem a dir «canvi a l'emissora següent», i els recordarem que intentaran sintonitzar els **sons del seu interior**.

Al cap d'uns segons direm «Stop» per acabar l'exercici.

Elements per a la reflexió

Atès que és una activitat eminentment vivencial, no esperem una gran reflexió d'aquesta activitat. Segurament que hi haurà qui vulgui compartir l'experiència d'imaginar el seu refugi. Fins i tot i haurà qui ho hagi pogut reviuire amb sensacions molt reals. Això estarà

molt bé. També hi haurà qui li hagi costat i que potser no se n'hagi sortit. No s'hi ha d'amoïnar: per fer aquesta mena d'exercicis també cal pràctica. De moment n'estem aprenent. Tindrem les sessions d'aquesta guia per practicar.

Pas 3 – REFERENT: Llibre d'artista (10')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: plantejar l'eix del taller: elaborar un llibre d'artista per representar el nostre refugi.

Què volem treballar: explorar una manera d'expressar-nos.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Proposarem als nois i noies crear un llibre d'artista que reculli el que ens va despertar l'exploració pel centre i el que vam parlar a la primera sessió. Explicarem breument què és, quines són les principals característiques (podeu utilitzar la proposta de la wikipedia (https://ca.wikipedia.org/wiki/Llibre_d%27artista) i mostrarem alguns exemples com els que es troben fent una cerca de Google <http://bit.ly/2TiiDvW>

Elements per a la reflexió

Aquesta activitat és bàsicament informativa per adquirir elements per elaborar el llibre d'autor utilitzant la tècnica adequada i per inspirar-nos en la diversitat de llibres d'autor que hem observat. Segur que hi hauran comentaris i opinions sobre els diferents llibres, propostes d'aplicació... Escoltarem i compartirem les observacions.

Pas 4 – CREACIÓ: Llibre refugi (70')

Material:

- papers de diferents colors i gramatges
- llapis de colors, tinta xinesa, aquarel·les
- teles, cartolines, papers especials
- cola de barra (paper) i cola blanca (altres materials)
- elements naturals (fulles, sorra, branques...)
- tisores, etc.
- característiques del nostre refugi (annex 1) elaborat durant la **sessió 1**

Síntesi de l'activitat: elaborar un llibre d'artista a partir de l'experiència de la sessió 1.

Què volem treballar: reflexionar sobre el concepte de refugi i sobre la nostra capacitat per construir-lo. Practicar la capacitat d'autocura i autocompassió.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

A l'annex 2 ([4_G3T4_FEM_TEC_annex2](#)), trobareu les explicacions per fer l'estructura bàsica del llibre amb cartolina, sobre la qual es podran fer totes les variacions que se'ls ocorrin (i algunes variants que mostrarem).

En el taller d'avui la proposta és que els conceptes que es transmeten a través del llibre sigui l'evocació del que vam estar treballant en el taller anterior. Podem utilitzar l'annex 1 que vam completar l'altre dia per a que sigui més fàcil tenir-ho present.

Sobre el petit llibret que farem, cadascú podrà donar-li forma, afegir pestanyes o llengüetes, finestres o sobres per parlar del que vulguem. També podrem dibuixar, folrar o pintar. Sense perdre de vista que no cal que sigui un llibre narratiu, sinó que té un caire més poètic i experiencial. Per tant juguem amb els colors i els materials per transmetre el que vulguem mostrar.

Elements per a la reflexió

Segur que els nois i noies tenen ganes de parlar del seu llibre d'artista. Per això, si no és que algú manifesta la necessitat de parlar en aquest moment, passarem al pas següent perquè constitueix la reflexió en ella mateixa.

Pas 5 – COMPARTIM: tothom té un refugi (45')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: presentació dels llibres d'artista.

Què volem treballar: comprendre que el nostre benestar depèn en part de la nostra actitud. Aclarir el concepte d'autocompassió.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Aquest és un moment molt important al que val la pena dedicar una estona on puguem admirar la feina de cadascú, valorar el procés realitzat fins ara, tots els moments que hem passat i on ens han portat. Cadascú hauria de poder mostrar el seu treball individualment i fer-ne una petita presentació.

Proposarem als nois i noies que, individualment, presentin el seu llibre d'artista i ens expliquin què hi han volgut representar. Si no tenen gaire clar com fer-ho, els podem fer una proposta de continguts:

- Quina és la idea amb la que he escollit els elements que he afegit al llibre?
- Els colors que predominen al llibre tenen algun sentit per mi? I els materials?
- El llibre vol tenir algun significat concret?
- He volgut reflectir en el llibre el meu refugi? I les meves preocupacions?
- Mirant el llibre, quina és la primera paraula que em ve al cap?

- Què opino del que he fet? I del procés de realització?

Si és possible, en acabar disposarem tots els llibres d'artista en un espai on es puguin observar adequadament durant alguns dies.

Elements per a la reflexió

Per finalitzar el taller podem concloure que acaben de construir una eina que els pot fer sentir bé cada vegada que l'observin i la mirin detingudament, i els encoratgem a utilitzar-la en moments que necessitin autocuidar-se.

Recordem que no sempre tindrem a l'abast persones que ens puguin cuidar, ni podem assegurar al 100% que les persones del nostre entorn sempre tinguin una paraula amable per nosaltres. Però el que sí que podem assegurar és que nosaltres sempre podrem incondicionalment tenir una paraula amable per a nosaltres mateixos, si volem.

Com a última reflexió i per aclarir els conceptes d'autocura i autocompassió, podem proposar tres preguntes obertes i deixar 2 minuts per a pensar en silenci la resposta a cadascuna d'elles:

- Quina acció realitzada per vosaltres us fa sentir bé quan esteu nerviosos, enfadats o tristos?
- Penseu en alguna situació difícil on us hagueu donat ànims a vosaltres mateixos. Què heu fet?
- Alguna vegada heu dedicat temps a pensar en allò que necessiteu per sentir-vos bé en general?

Tot seguit, després de la reflexió, aclarirem que en els tres casos la resposta és autocompassió!

Què m'emporto avui? (10') Aquest apartat és comú per a tots els tallers

Síntesi de l'activitat: recull de l'opinió dels i les joves participants.

Què volem treballar: reflexió sobre les experiències de la sessió d'avui. Identificació d'aprenentatges.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Oferim a nois i noies l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller. Els demanarem que es col·loquin en rotllana de manera que tothom es pugui veure les cares. Donarem la paraula al grup per a que, d'un en un, facin les seves aportacions sobre què els ha agradat més avui, o bé què han après, com es troben o qualsevol altre qüestió que vulguin manifestar.

Si es tracta d'un grup que no està acostumat a respectar el torn de paraula, podem utilitzar una pilota per donar la paraula i només pot parlar qui tingui la pilota a les mans.

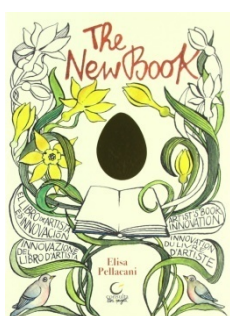
Un cop feta la intervenció, cada noi passarà la pilota a un altre fins que tothom hagi pogut participar (de manera voluntària, és clar).

Elements per a la reflexió

Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.

En acabar, proposarem a nois i noies que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, alguna foto, vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta #fem_tec.

PER SABER-NE MÉS



1 The New Book. Elisa Pellacani, Editorial Consulta, Libri E Progetti.



2 Sé amable contigo mismo. Kristin Neff. Ediciones Paidós (2016). La nostra cultura ultra competitiva ens indica que hem d'estar per sobre de la mitjana per sentir-nos bé amb nosaltres mateixos, però sempre hi ha algú més atractiu, més brillant o més intel·ligent. Per sort, la compassió cap a un mateix representa un camí eficaç cap a la felicitat. La investigació duta a terme per Kristin Neff i altres importants psicòlegs indica que les persones que es mostren compassives amb els seus fracassos i les seves imperfeccions gaudeixen d'un major benestar que aquelles que es jutgen a si mateixes contínuament.

QUI TREBALLA AMB...

Anne Fundació. <https://annefundacio.org>