







Fitxes Lifecomp

CITIZENS ACCELERATOR

AUTO-REGULACIÓ

Activitat 1: Qui soc?

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Qui soc?
Habilitat LifeComp tractada	<input checked="" type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	30 minuts
Tipus d'activitat	Auto-reflexió - Qui soc?
Descripció curta	Aquesta és una activitat d'auto-reflexió que ajuda la gent a ser conscients de les seves pròpies característiques, que podrien ser útils per a ells a l'hora de reconèixer les seves emocions, pensaments i comportaments quan s'enfronten amb situacions difícils. Aquesta activitat és important perquè així és més fàcil reconèixer les qualitats en els altres.
Objectius	 Fomentar l'auto-consciència i l'auto-estima
Muntatge ²	 1 facilitador  i sala petit amb cadires disposades en cercle  Mirall Per a la implementació cara-a-cara  Paper i bolígraf Per a la implementació en línia  Pissarra blanca
Consells per als facilitadors ³	És important que els participants escullin diferents activitats per a gent diferent. Al final de l'activitat, és important explicar l'habilitat del cervell humà per reconèixer només coses que coneix de debò o que n'ha estat conscient en la seva experiència.
Pas a pas	1. El facilitador distribueix paper i bolígraf o presenta una pissarra blanca en línia, perquè els participants hi escriguin.

¹ It can be continuously.

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.

³ What a person needs to know to implement the activity.







	<ol style="list-style-type: none"> 2. El facilitador demana als participants que agafin un full de paper (o la pissarra en línia, donat el cas) i escriguin 1 o 2 qualitats de les que més apreciïn en la gent que els és propera: família, amics, personatges històrics o imaginaris del passat o el present. 3. Llavors, el facilitador demana als participants que rellegeixin aquests adjectius, explicant que el cervell humà només és capaç de reconèixer coses que coneix o ha experimentat. 4. El facilitador explica que la majoria de les característiques que apreciem en els altres, nosaltres també les posseïm, alguns en grans quantitats, d'altres en quantitats més petites. 5. El facilitador demana als participants que rellegeixin aquestes qualitats davant d'un mirall, mentre es miren a ells mateixos, amb l'afirmació: JO SOC... (adjectius).
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Has descobert noves característiques de tu mateix? ➤ Com et sents quan t'adones que estàs ple de qualitats? ➤ Com et sembla que aquesta auto-consciència et pot ajudar en la vida quotidiana?
Referències	https://www.lyk-z.no/en/



AUTO-REGULACIÓ

Activitat 2: Cruïlla

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Cruïlla
Habilitat LifeComp tractada	<input checked="" type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	30 minuts
Tipus d'activitat	Activitat de grup
Descripció curta	Aquesta activitat ajuda els participants a entendre que fixar prioritats i ser organitzat ens ajuda a gestionar situacions difícils i a esdevenir auto-regulats, particularment en situacions de gran estrès o en situacions en les quals ens sentim aclaparats.
Objectius	 Fomentar la gestió de l'estrès
Muntatge ²	 1 facilitador  1 sala petita amb cadires col·locades en cercle  Bolígraf, paper, post-it, "flip-chart"
Consells per als facilitadors ³	<p>El facilitador pot decidir si l'exercici es pot realitzar per parelles o en grup. Per exemple, per al format en línia pot ser més fàcil realitzar l'activitat per parelles, tot creant sales separades per a la primera part de l'exercici i fomentant després la discussió amb tot el grup.</p> <p>És important encoratjar la discussió sobre fixar prioritats. Es poden utilitzar els post-it i la flip-chart per prendre nota de la discussió.</p>
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador demana als participants que escriguin la llista del que han de fer aquell dia. 2. El facilitador intercanvia aleatòriament les llistes entre els participants (o demana als participants que la intercanviïn amb el seu company, si l'activitat es realitza per parelles).

¹ It can be continuously.

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.

³ What a person needs to know to implement the activity.



	<p>3. Es demana als participants que ordenin les llistes que se'ls han donat per prioritats</p> <p>4. Quan tothom ha acabat, el facilitador retorna la llista (ordenada ara en termes de prioritats) al participant original, i els demana que l'analitzin.</p> <p>5. El facilitador pregunta als participants: Vosaltres ho hauríeu ordenat de la mateixa manera? Des d'una perspectiva exterior, les urgències són diferents de les vostres?</p>
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Quina importància té, fixar prioritats en la teva vida quotidiana? ➤ Com em pot ajudar, fixar prioritats, en situacions difícils (per exemple, quan em sento aclaparat)? ➤ Com poden actuar les nostres emocions, pensaments i valors en l'acte de fixar prioritats?
Referències	



FLEXIBILITAT

Activitat 1: Estiraments mentals

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Estiraments del pensament (Com desenvolupar la teva flexibilitat)
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input checked="" type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	45 minuts
Tipus d'activitat	Autoreflexió i reflexió de grup
Descripció curta	Aquesta activitat és millor realitzar-la en grups petits (de 6-12 participants). Les activitats realitzades a través d'una metàfora tenen l'objectiu d'identificar una situació de canvi, d'assenyalar les competències i les estratègies de flexibilitat i encoratjar el seu desenvolupament.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Definir flexibilitat ➤ Pensar de quina manera la gent pot reconèixer situacions en les quals necessiten reaccionar i ser flexibles ➤ Fer seguiment de les habilitats de la gent per adaptar-se al canvi i decidir de quina manera és necessari, i com millorar aquestes habilitats ➤ Identificar situacions o activitats i planejar la utilització d'algunes tècniques de flexibilitat ➤ Buscar oportunitats per créixer a través dels canvis
Muntatge²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala de reunions còmoda Per a la implementació cara-a-cara <ul style="list-style-type: none"> ➤ Retoladors de colors
Consells per als facilitadors³	L'Arbre de Gominoles (Cotton, 2016) és un gran exercici per encoratjar la comunicació i ajudar els individus a identificar on es troben en la vida pel que fa a una qüestió determinada, i potser on els agradaria anar i com podrien passar de la seva posició actual a la posició desitjada. Es podria utilitzar per als passos 4-6.

¹ It can be continuously.

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.

³ What a person needs to know to implement the activity.



Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador presenta la definició de flexibilitat tal i com la determina la biologia (si us plau, veure el Material per a Facilitadors) 2. El facilitador divideix els participants en grups (per a la implementació en línia, crear sales separades) i els demana que discuteixin: <ul style="list-style-type: none"> • Què vol dir ser flexible en les situacions vitals quotidianes? • Doneu un exemple on algú, o vosaltres mateixos, vau demostrar flexibilitat • Què pot encoratjar la flexibilitat, com es pot entrenar? 3. Després de la discussió en grups petits, cada grup escull un líder per presentar, al grup sencer: 1) la definició de flexibilitat; 2) els exemples que han trobat; i 3) situacions que podrien encoratjar la flexibilitat <ol style="list-style-type: none"> 1. Per acabar l'activitat, el facilitador demana als participants que reflexionin fins a quin punt els sembla que són flexibles i fins a quin punt els agradaria ser flexibles. Per aquestes passes, els facilitadors poden utilitzar L'Arbre de Gominols (Cotton, 2016) 2. El facilitador demana als participants que mostrin amb el color blau on es posicionen a l'arbre pel que fa a la flexibilitat i els demana que ho expliquin 3. El facilitador els demana que mostrin amb el color verd si els agradaria canviar la seva posició en l'arbre en el futur immediat per poder-se considerar més flexibles.
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Com pot ajudar-te un comportament flexible a adaptar-te a noves situacions? ➤ Què puc fer per ser més flexible en el futur immediat?
Referències	<p>Definició de flexibilitat extreta de: https://health.ucdavis.edu/sports-medicine/resources/flexibility Cotton, D. (2016). <i>The Smart Solution Book. The: 68 Tools For Brainstorming, Problem Solving and Decision Making, 1st edition</i>. FT Publishing International (Obra original publicada el 2016)</p>



Estiraments del pensament (Com desenvolupar la teva flexibilitat)– Material per a facilitadors

Full de treball – Flexibilitat

- **Definició**

L'habilitat de gestionar transicions i incertesa, adaptar-se als canvis, tenir en compte noves idees i punts de vista, enfrontar-se a desafiaments, arribar a compromisos i trobar solucions.

‘La flexibilitat fa referència a l'habilitat dels músculs, articulacions, i teixits tous per moure's a través d'un ventall de moviments sense restriccions, lliure de dolor. Implica la capacitat d'aquestes estructures d'estirar-se, allargar-se i contreure's sense limitacions, permetent un moviment suau i eficient.’ (UC Davis, op.cit.).

- **Per què és important?**

El canvi i la incertesa són característiques inherents de la nostra vida quotidiana, sobretot en aquests temps de canvi ràpid a causa del context socioeconòmic i els avenços tecnològics. Per tant, l'habilitat d'adaptar-se o, encara millor, prosperar, tot i aquests canvis és una habilitat important.

Des de canviar d'escola, canviar de casa, fins a prendre contacte amb noves idees i cultures, la flexibilitat és una de les habilitats més importants per al desenvolupament mental, socioeconòmic i professional.

La flexibilitat també es descriu com la competència de prendre decisions quan el resultat d'aquestes decisions és incert, quan la informació disponible és parcial o ambigua, o quan existeix el risc de resultats no pretesos (EntreComp).

Segons l'Estructura LifeComp, el 2019, la flexibilitat/adaptabilitat era l'habilitat més demanada en els anuncis en línia d'ofertes de treball. Els empresaris volen contractar individus que siguin capaços de “modificar l'actitud o el comportament per acomodar les modificacions en el lloc de treball”, mentre que la NACE (2020) identifica la flexibilitat/adaptabilitat com a una de les habilitats de personalitat més buscades en els estudiants pels empresaris.



FLEXIBILITAT

Activitat 2: Pilotant el canvi

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Pilotar el canvi
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input checked="" type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	45 minuts
Tipus d'activitat	Autoreflexió i reflexió de grup / Joc de rol
Descripció curta	Aquesta activitat és millor realitzar-la en grups petits (de 6-12 participants). L'objectiu d'aquesta activitat és buscar una solució a una situació potencial per enfrontar-se al canvi. Aquesta activitat, a través de l'estimulació i el joc de rol, té com a objectiu exposar els participants a situacions de canvi i encoratjar-los a pensar estratègies flexibles per enfrontar-se al canvi.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensibilitzar la gent per gestionar els canvis i els esdeveniments inesperats que poden sorgir durant la seva vida quotidiana. ➤ Pensar de quina manera la gent pot reconèixer situacions en les quals necessiten reaccionar i ser flexibles ➤ Fer seguiment de les habilitats de la gent per adaptar-se al canvi i decidir de quina manera és necessari, i com millorar aquestes habilitats ➤ Identificar situacions o activitats i planejar la utilització d'algunes tècniques de flexibilitat ➤ Buscar oportunitats per créixer a través dels canvis
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala de reunions còmoda Per a la implementació cara-a-cara <ul style="list-style-type: none"> ➤ Paper A4, bolígraf, post-it, plafó Per a la implementació en línia <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jamboard

¹ It can be continuously.

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.



Consells per als facilitadors ³	El facilitador pot inspirar-se en l'Activitat 1 "Estiraments del pensament" i demanar als participants que simulin una situació de canvi.
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador presenta la definició de "flexibilitat" i la seva importància (si us plau, veure el full de treball de Material per a Facilitadors per a més informació). 2. El facilitador presenta diferents situacions potencials que tenen a veure amb el canvi. Al full de treball de Material per a Facilitadors se'n suggereixen tres. 3. Els participants es divideixen en 3 grups. 4. Cada grup tria una situació i prova de respondre les següents preguntes: <ul style="list-style-type: none"> • Quina seria la vostra primera reacció? • Quines són les possibles solucions al "problema"? • Què faria una "persona flexible"? • Com podries utilitzar el canvi per al teu benefici? 5. Després de la discussió en grups petits, cada grup tria un líder per presentar les respostes a la sessió plenària. 6. El facilitador encoratja el grup a discutir les seves troballes.
Sessió informativa	Per a la sessió informativa, el facilitador pot distribuir un post-it a cada persona i demanar-los que escriguin una paraula o frase curta per descriure la seva experiència a la classe. Per a la implementació en línia, el facilitador pot utilitzar el <i>Jamboard</i> , amb post-its en línia.
Referències	<p>Activitat 2 adaptada de https://act45.eu/</p> <p>Sala, A., Punie, Y., & Garkov, V. (2020). LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence (No. MONOGRAPH). Office of the European Union.</p> <p>https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911</p>

³ What a person needs to know to implement the activity.



Pilotar el canvi – Material per als facilitadors

Full de treball - Flexibilitat

- **Definició**

L'habilitat de gestionar transicions i incertesa, adaptar-se als canvis, tenir en compte noves idees i punts de vista, enfrontar-se a desafiaments, arribar a compromisos i trobar solucions.

‘La flexibilitat fa referència a l'habilitat dels músculs, articulacions, i teixits tous per moure's a través d'un ventall de moviments sense restriccions, lliure de dolor. Implica la capacitat d'aquestes estructures d'estirar-se, allargar-se i contreure's sense limitacions, permetent un moviment suau i eficient.’ (UC Davis, op.cit.).

- **Per què és important?**

El canvi i la incertesa són característiques inherents de la nostra vida quotidiana, sobretot en aquests temps de canvi ràpid a causa del context socioeconòmic i els avenços tecnològics. Per tant, l'habilitat d'adaptar-se o, encara millor, prosperar, tot i aquests canvis és una habilitat important.

Des de canviar d'escola, canviar de casa, fins a prendre contacte amb noves idees i cultures, la flexibilitat és una de les habilitats més importants per al desenvolupament mental, socioeconòmic i professional.

La flexibilitat també es descriu com la competència de prendre decisions quan el resultat d'aquestes decisions és incert, quan la informació disponible és parcial o ambigua, o quan existeix el risc de resultats no pretesos (EntreComp).

Segons l'Estructura LifeComp, el 2019, la flexibilitat/adaptabilitat era l'habilitat més demanada en els anuncis en línia d'ofertes de treball. Els empresaris volen contractar individus que siguin capaços de “modificar l'actitud o el comportament per acomodar les modificacions en el lloc de treball”, mentre que la NACE (2020) identifica la flexibilitat/adaptabilitat com a una de les habilitats de personalitat més buscades en els estudiants pels empresaris.

Situacions suggerides:

Situació 1	Fa molt de temps que treballes en un supermercat, t'ocupes del registre dels productes entrants. Sempre has fet aquesta mena de feina de la mateixa manera. Ara, l'empresa ha decidit canviar el mètode de registre dels productes i utilitzar un programari particular, cosa que t'obliga a seguir un curs de formació de sis mesos que et permetrà treballar segons els criteris establerts.
-------------------	--



Situació 2	L'apartament que llogues des de fa 20 anys és vell i té alguns problemes amb les canonades. Un dia et lledes per fer una dutxa i el conducte de l'aigua simplement esclata. Quan truques al propietari perquè ho faci arreglar, decideix fer una renovació completa que durarà fins a 6 mesos.
Situació 3	Sempre fas la mateixa ruta de casa a la feina o a qualsevol altra banda, i fas servir el metro més proper. L'alcalde decideix tancar l'estació de metro per renovar-la, perquè hi ha problemes de seguretat.



BENESTAR

Activitat 1: Recàrrega i relax

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Aprendre per experiència
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input checked="" type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	45 minuts
Tipus d'activitat	Auto-reflexió, reflexió en grup i discussió
Descripció curta	Aquesta activitat ajuda els participants a reflexionar sobre les causes de l'estrès i com gestionar l'estrès. L'activitat ajuda a un grup de participants a identificar què els ajuda a relaxar i a practicar la cura d'un mateix, així com compartir idees sobre activitats que afavoreixin la cura d'un mateix.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Reconèixer les causes de l'estrès ✗ Reconèixer el valor de tenir cura d'un mateix amb activitats/hobbies que ja practiquin, per poder gestionar l'estrès ✗ Adquirir noves idees sobre activitats que es poden fer per relaxar-se ✗ Provar noves activitats que ajudin a tenir cura d'un mateix i a relaxar-se
Muntatge²	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 1 facilitador ✗ 1 sala petita amb cadires en cercle ✗ Projector o pantalla gran si és possible ✗ Imatges impreses si no hi ha pantalla disponible
Consells per als facilitadors³	Utilitzeu la vostra creativitat i iniciativa per millorar aquestes activitats. Penseu en vídeos que podríeu mirar abans o durant l'activitat. Penseu en com incloure moviment a la classe. Les

¹ It can be continuously.

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.

³ What a person needs to know to implement the activity.



	activitats estan dissenyades per ser senzilles i fàcils d'utilitzar, adapteu-les al vostre context com us vingui de gust.
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador explica al grup que parlaran de tenir cura d'un mateix i de relaxació 2. El facilitador ensenya al grup el Gràfic 1 (disponible al full de treball de Material per al Facilitador), i fa les següents preguntes: <ul style="list-style-type: none"> • Descriu les causes d'estrès que puguis veure en aquesta imatge • Et sents així alguna vegada? • Quines altres causes d'estrès s'experimenten? 3. El facilitador ensenya al grup el Gràfic 2 (disponible al full de treball de Material per al Facilitador) 4. Es demana als participants que afegixin una nota post-it (física o en línia) a l'activitat que més els agradaria fer 5. El facilitador encoratja la discussió tot fent les preguntes següents: <ul style="list-style-type: none"> • Quines coses fas, ara, per ajudar-te a relaxar? • Amb quina freqüència et dediques a aquestes activitats? • Pots pensar en alguna activitat nova que podries provar per relaxar-te? • Quina és la diferència, després d'haver fet alguna cosa que trobes relaxant? • Prefereixes relaxar-te sol, o amb altra gent? • Pots pensar en una activitat que puguis fer cada dia, durant 10 minuts, per relaxar-te? 6. Després de la discussió, el facilitador demana als participants que pensin en què faran diferent després de la classe d'avui 7. El facilitador demana als participants que identifiquin una nova activitat que provaran de realitzar durant la pròxima una o dues setmanes
Sessió informativa	Demana a tothom de la sala que digui una paraula o frase curta per descriure la seva experiència a la classe.
Referències	Activitat adaptada de: Self-care and relaxation Resources Jigsaw Schools Hub Elm Adult education increases mental well-being - Elm (elmmagazine.eu)



Recarrega't i relaxa't - Què et funciona millor? – Material per a facilitadors
Full de treball – Benestar

Gràfic 1



Gràfic 2



EMPATIA

Activitat 1 - I si fos jo?

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	I si fos jo?
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input checked="" type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	90 minuts
Tipus d'activitat	Cercle de conversa mediat
Descripció curta	Aquesta activitat se suggereix que es realitzi en grup i convida a reflexionar sobre els desafiaments i les experiències de l'altra gent provant d'entendre les seves emocions a través de la visualització d'un vídeo.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifiquen les experiències que us porten a entendre per què ser empàtic és important. ➤ Reflexioneu sobre les qüestions que ens provoquen i ens criden a l'empatia. ➤ Discutir sobre situacions que proporcionen una oportunitat per experimentar la perspectiva d'una altra persona ➤ Desenvolupar empatia en diferents contextos vitals. ➤ Aprofundir el nostre coneixement de la gent que ens envolta.
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ Una sala amb cadires disposades en cercle, però movibles per poder-se dividir en grups petits ➤ Vídeo - suggeriment: https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOkFY2Q&t=94s ➤ 1 projector ➤ Altaveus
Consells per als facilitadors ³	Com a alternativa al vídeo, el facilitador pot utilitzar la narració, històries amb imatges, fotografies. Els grups també poden treballar sobre personatges diferents, o tots els grups poden treballar sobre el mateix personatge. La presentació de la història de la vida del personatge pot ser oral o escrita, segons decideixi el grup. Durant tota l'activitat és important assenyalar aspectes

¹ It can be continuously.

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.

³ What a person needs to know to implement the activity.

	<p>rellevants de la feina del grup, a més de compartir-ho amb el grup gran.</p> <p>L'activitat s'ha d'adaptar al grup, per tant si el grup està format per migrants o/i refugiats, podria ser violent per a ells tornar-se a exposar al trauma que mostra el vídeo. Per tant, aconsellem que es triï un altre vídeo si el facilitador identifica casos problemàtics.</p>
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador presenta el concepte d'Empatia i la seva importància (si us plau consulteu el full de treball de Material per als facilitadors per a més informació) 2. Llavors el facilitador presenta el vídeo seleccionat. 3. El grup es divideix en grups més petits de 3 a 5 persones. 4. Després de donar-los una mica de temps per reflexionar sobre la història presentada al vídeo, cada grup triarà un personatge i crearà/imaginarà la història de la seva vida. Cada participant hauria de reflexionar i respondre les següents preguntes: <ul style="list-style-type: none"> • Quins són els esdeveniments més sorprenents de la vida del personatge? • Si fos jo, què sentiria en aquesta situació? • Si fos jo, què em passaria pel cap? • Si fos jo, què és el que més em neguitejaria? • Quines coses no podria resoldre tot sol? 5. Es convida que tots els grups comparteixin la història de la vida que han construït sobre el personatge del vídeo.
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Què ha passat i com t'has sentit durant l'activitat? ✎ Què t'ha sorprès més sobre la manera en la qual cada grup ha construït la història de la vida del personatge? Per què? ✎ Fins a quin punt t'han inspirat les històries que has escoltat? Què t'ha colpit més? ✎ He trobat algun punt en comú amb la meua història? ✎ Què fa difícil entendre els desafiaments i problemes de les altres persones? ✎ ¿Recrear la història de la vida de la gent que ens envolta ens ajuda a desenvolupar empatia?
Referències	<p>L'activitat proposada és una adaptació de les activitats disponibles a:</p> <p>https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3F</p> <p>https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf</p> <p>https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf</p> <p>https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccea9d45353.pdf</p> <p>https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva</p> <p>Diwan, S. (2022). <i>Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers)</i>. Paris: UNESCO.</p> <p>Gulin, W. (2020). <i>Empathy in Social Relations of the Modern World. 21st Century Pedagogy</i>, 1(4), 1-7.</p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais</i>. São Paulo: Ágora.</p>



Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. & Cabrera Giraldez, M. (2020). *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.

Silke, C., Davitt, E., Flynn, N., Shaw, A., and Dolan, P. (2021). *The Activating Social Empathy School Evaluation 2021*. Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway



Aprendre per l'experiència – Material per a facilitadors

Full de treball – Empatia

- **Definició**

L'empatia és el poder de posar-nos nosaltres mateixos en el lloc d'una altra persona, adoptant la seva perspectiva i reconeixent les seves emocions.

Segons aquest concepte:

- Els cervells humans estan dissenyats per sentir empatia i l'habilitat d'entendre i ajudar els altres ha estat fonamental per a la supervivència de la nostra espècie.
- L'habilitat de llegir senyals no verbals com ara el to de veu, els gestos i les expressions facials, i el desenvolupament de l'escolta activa, són eines per practicar i enfortir la nostra empatia.
- Forma part de la riquesa de la humanitat reconèixer i acceptar que gent de diferents cultures poden tenir valors diferents o experiències diferents. No hauríem de jutjar o criticar als altres, sinó provar d'entendre les seves emocions i punts de vista.
- Si adoptem la perspectiva d'una altra persona és necessari mantenir una separació entre les emocions i experiències pròpies i les dels altres.
- És possible sentir empatia per algú, i al mateix temps no estar d'acord amb les seves actituds o valors.
- Les intervencions educatives dirigides a incrementar la capacitat d'adoptar perspectives, desenvolupar el coneixement d'un mateix i proporcionar experiències positives de l'alteritat, ajuden a desenvolupar l'empatia.

- **Per què és important?**

Per regular els comportament prosocials i alhora inhibir comportaments agressius i antisocials

L'empatia es considera el fonament per a unes actituds i comportaments socials més amplis, i sembla representar un paper clau en el funcionament social

Per mediar situacions de conflicte/situacions de violència

En una situació de conflicte, sempre ajuda mediar i comunicar-se d'una manera no violenta. Quan entenem les emocions, sentiments i necessitats dels altres, podem ajudar a pensar en altres solucions que satisfacin tothom.

Millorar la comunicació efectiva, la interacció i la col·laboració

La capacitat d'entendre les emocions dels altres és un dels pilars de la comprensió social, que és clau pel què fa a la comunicació efectiva i la col·laboració. L'empatia mena cap a la ressonància afectiva, que és l'habilitat automàtica de sentir-se emocionalment estimulat per les emocions dels altres.

És important per a la salut mental i el benestar emocional

L'habilitat de reconèixer emocions en els altres està íntimament lligada amb la consciència d'un mateix o l'habilitat d'identificar, etiquetar i descriure les emocions d'un mateix. Entrenar la consciència d'un mateix i l'empatia cap a un mateix milloren l'habilitat d'entendre els altres i de reduir el neguit personal



quan ens enfrontem amb els sentiments dels altres. Quan connectem empàticament amb els altres, desenvolupem sensacions de pertinença, connexió i confiança que poden ajudar a reduir l'estrès i l'angoixa.

- **Quan es pot utilitzar en la vida quotidiana?**

Exemples:

1. En el context professional, el patró pot utilitzar l'empatia per entendre els desafiaments amb els que s'enfronten els seus empleats i oferir solucions personalitzades que tenen en compte les necessitats i habilitats de cadascun.
2. Pot ajudar a mediar i trobar compromisos amb col·legues, clients, amics, família....
3. Et pot donar la possibilitat de demanar ajuda quan la necessitis. Saps que els altres poden sentir igual que tu, i confies que també et puguin ajudar.
4. Ens ajuda a sentir/entendre un "no" o un "no puc" sense prendre-ho com a un rebuig personal.
5. Ajuda a desactivar una situació de conflicte o de violència imminent.
6. Ens ajuda a superar situacions de dolor psicològic, quan trobem a algú que ens pot escoltar amb empatia.
7. L'empatia pot ajudar els educadors a entendre i escoltar les necessitats i desafiaments dels seus alumnes i pensar amb més efectivitat sobre estratègies andragògiques.



EMPATIA

Activitat 2 - Sentir a través teu!

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Sentir a través teu!
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input checked="" type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	3-5 hores
Tipus d'activitat	Recreació cultural/Educació no-formal
Descripció curta	<p>Aquesta activitat comprèn un visita grupal amb l'objectiu de crear/desenvolupar empatia entre els participants.</p> <p>Entren en joc la capacitat d'observació, d'escolta, de compartir coneixements, emocions, experiències dels participants, que comporta un millor coneixement i comprensió de la gent que ens envolta.</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifica el que és significatiu pels altres a través de la seva pròpia perspectiva ➤ Discussiu situacions que proporcionin l'oportunitat d'experimentar la perspectiva d'una altra persona ➤ Aprofundi el vostre coneixement de la gent que ens envolta ➤ Desenvolpeu empatia en diferents contextos vitals
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trobada prèvia per preparar la visita ➤ Espai exterior / Parc ➤ Mapa de carreteres / Mapa del lloc ➤ Espai de pic-nic, preferiblement amb taula i cadires. Menjar de pic-nic per compartir, preparat pels participants ➤ Càmera (opcional)
Consells per als facilitadors ³	<p>Crea grups petits de no pas més de 5 persones.</p> <p>Com a alternativa, l'activitat es pot realitzar en altres espais exteriors o interiors (museus, exposicions, etc.) o fins i tot a través de visites en línia i tours de realitat virtual. És aconsellable tenir un itinerari de la visita amb un mapa que detalli la ruta. Si no està</p>

¹ It can be continuously.

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.

³ What a person needs to know to implement the activity.



	disponible, s'ha de preparar per avançat. És important adaptar la ruta, el grau de dificultat i la duració del trajecte a l'edat i condició física dels participants.
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador proporciona un mapa de ruta del lloc a cada grup i demana als participants que comencin la visita. 2. Cada participant del grup serà responsable d'una secció de la ruta. Amb l'ajuda del mapa, cada participant guiarà els seus col·legues a través de la secció designada, tot destacant/aturant-se als llocs importants (pre-definits en la ruta o triats per ells mateixos). Descriuran el que és important destacar-ne (el paisatge, les plantes, els animals, les construccions humanes...). 3. El facilitador encoratja els participants a intercanviar experiències rellevants i coneixements uns amb altres sobre tòpics provocats i evocats per la visita. 4. Si els participants volen, poden fer fotos durant la visita per poder-les compartir després si s'hi senten còmodes 5. Al final de la visita, els diferents grups es tornaran a trobar i faran junts un dinar de pic-nic. 6. Durant el pic-nic, els participants poden compartir les seves experiències i opinions, per encoratjar la reflexió del grup sobre l'experiència.
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Com us heu sentit durant aquesta activitat? ➤ Què us ha agradat més? ➤ ¿Hi ha hagut alguna dificultat que no hagueu pogut resoldre vosaltres mateixos? ➤ Descriuiu una situació en la qual heu sentit empatia ➤ S'ha enfortit l'empatia entre vosaltres? Com ha estat? ➤ De quina manera les visites/tours en grup poden desenvolupar empatia? ➤ ¿Quins punts en comú o diferències heu trobat pel què fa a la percepció i descripció del lloc entre els vostres col·legues?
Referències	



EMPATIA

Activitat 3 - Tocar i Explicar!

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Tocar i explicar!
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input checked="" type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	1-2 hores
Tipus d'activitat	Narració/Reflexió/Discussió
Descripció curta	<p>Aquesta activitat està prevista per realitzar-se entre de 6 a 8 persones però es pot estendre a un màxim de 10. L'activitat incorpora elements d'aprenentatge social i emocional amb l'objectiu de practicar l'escolta activa i la comprensió de l'altre.</p> <p>Estimula l'habilitat dels participants d'observar, escoltar, compartir coneixements i experiències, cosa que comporta conèixer i entendre millor la gent que els envolta.</p> <p>La narració ens permet posar-nos en contacte amb la banda emocional, espiritual i física de nosaltres mateixos. Compartir les nostres històries permet als altres trobar experiències comunes, realitzar connexions els uns amb els altres, i per tant desenvolupar empatia. Explicar històries sobre parts de la vida que tots compartim (amor, pèrdua, família, relacions, somnis, infantesa...) ens permet entendre'ns millor els uns als altres i posar-nos al lloc de l'altre.</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entendre la importància de l'empatia ➤ Reconèixer situacions que demanen empatia ➤ Discutir situacions que proporcionen l'oportunitat d'experimentar la perspectiva d'una altra persona ➤ Desenvolupar empatia en diferents contextos vitals ➤ Aprofundir el coneixement dels participants de la gent que els envolta
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala amb cadires en cercle

¹ It can be continuously.

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.



	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Objectes personals dels participants o cançons/pintures/poemes ✘ Paper i llapis
Consells per als facilitadors ³	<p>Com a alternativa a un objecte, es pot demanar als participants que triïn una música que associïn amb un període o experiència específica de la seva vida.</p> <p>Aquesta activitat també es pot implementar en línia, on tothom comparteix cançons, pintures, poemes, o fins i tot els objectes. En aquest cas, el facilitador demana, després d'escoltar la música escollida, que s'escriuin o es pintin les emocions/significat/experiències que la música evoca als participants.</p> <p>Durant l'activitat, és una opció vàlida no escriure ni pintar, si els participants decideixen que l'objecte és desconegut o no té cap significat per a ells.</p> <p>Durant la reflexió i discussió, el facilitador hauria d'encoratjar els participants a fer preguntes sobre detalls de la història o sobre com se sent l'altra persona, tot evitant judicis o opinions personals.</p>
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador demana als participants que portin un objecte significatiu per a ells amb una història que estiguin disposats a compartir. 2. Per començar l'activitat, el facilitador explica el concepte i la importància de l'empatia (veure el full de treball de Material per al Facilitador). 3. Cada participant mostra l'objecte sense dir res i el passa pel cercle (si la disposició és cara-a-cara). 4. Es convida els altres participants a escriure o pintar alguna cosa basada en allò que l'objecte els evoca (per ex., experiències, emocions i significats relacionats amb l'objecte). 5. El facilitador convida el propietari de l'objecte ("narrador") a presentar l'objecte, mentre convida els altres participants a escoltar amb atenció sense fer preguntes. 6. Al final de la història, el facilitador demana a cada participant que faci preguntes i reflexioni sobre el que ha escrit/pintat/presentat al començament, i sobre com descriurien l'objecte ara, en relació amb la història del seu col·lega.
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Com t'has sentit durant aquesta activitat? ✘ Com t'has sentit després de compartir la teva història? ✘ Com t'has sentit sentint les reaccions i opinions dels altres? ✘ ¿De quina manera ha canviat l'objecte de significat abans i després de compartir la història? ✘ Us heu imaginat com es va sentir el narrador? ✘ ¿De quina manera us sembla que aquesta activitat us ha fet connectar amb els altres?
Referències	<p>Diwan, S. (2022). <i>Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers)</i>. Paris: UNESCO.</p> <p>Gulin, W. (2020). <i>Empathy in Social Relations of the Modern World. 21st Century Pedagogy</i>, 1(4), 1-7.</p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais</i>. São Paulo: Ágora.</p> <p>Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. & Cabrera Giraldez, M. (2020). <i>LifeComp: The European Framework for Personal, Social and</i></p>

³ What a person needs to know to implement the activity.



Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.



Aprendre per l'experiència – Material per a facilitadors

Full de treball – Empatia

- **Definició**

L'empatia és el poder de posar-nos nosaltres mateixos en el lloc d'una altra persona, adoptant la seva perspectiva i reconeixent les seves emocions.

Segons aquest concepte:

- Els cervells humans estan dissenyats per sentir empatia i l'habilitat d'entendre i ajudar els altres ha estat fonamental per a la supervivència de la nostra espècie.
- L'habilitat de llegir senyals no verbals com ara el to de veu, els gestos i les expressions facials, i el desenvolupament de l'escolta activa, són eines per practicar i enfortir la nostra empatia.
- Forma part de la riquesa de la humanitat reconèixer i acceptar que gent de diferents cultures poden tenir valors diferents o experiències diferents. No hauríem de jutjar o criticar als altres, sinó provar d'entendre les seves emocions i punts de vista.
- Si adoptem la perspectiva d'una altra persona és necessari mantenir una separació entre les emocions i experiències pròpies i les dels altres.
- És possible sentir empatia per algú, i al mateix temps no estar d'acord amb les seves actituds o valors.
- Les intervencions educatives dirigides a incrementar la capacitat d'adoptar perspectives, desenvolupar el coneixement d'un mateix i proporcionar experiències positives de l'alteritat, ajuden a desenvolupar l'empatia.

- **Per què és important?**

Per regular els comportament prosocials i alhora inhibir comportaments agressius i antisocials

L'empatia es considera el fonament per a unes actituds i comportaments socials més amplis, i sembla representar un paper clau en el funcionament social

Per mediar situacions de conflicte/situacions de violència

En una situació de conflicte, sempre ajuda mediar i comunicar-se d'una manera no violenta. Quan entenem les emocions, sentiments i necessitats dels altres, podem ajudar a pensar en altres solucions que satisfacin tothom.

Millorar la comunicació efectiva, la interacció i la col·laboració

La capacitat d'entendre les emocions dels altres és un dels pilars de la comprensió social, que és clau pel què fa a la comunicació efectiva i la col·laboració. L'empatia mena cap a la ressonància afectiva, que és l'habilitat automàtica de sentir-se emocionalment estimulat per les emocions dels altres.

És important per a la salut mental i el benestar emocional

L'habilitat de reconèixer emocions en els altres està íntimament lligada amb la consciència d'un mateix o l'habilitat d'identificar, etiquetar i descriure les emocions d'un mateix. Entrenar la consciència d'un mateix i l'empatia cap a un mateix milloren l'habilitat d'entendre els altres i de reduir el neguit personal



quan ens enfrontem amb els sentiments dels altres. Quan connectem empàticament amb els altres, desenvolupem sensacions de pertinença, connexió i confiança que poden ajudar a reduir l'estrès i l'angoixa.

- **Quan es pot utilitzar en la vida quotidiana?**

Exemples:

1. En el context professional, el patró pot utilitzar l'empatia per entendre els desafiaments amb els que s'enfronten els seus empleats i oferir solucions personalitzades que tenen en compte les necessitats i habilitats de cadascun.
2. Pot ajudar a mediar i trobar compromisos amb col·legues, clients, amics, família....
3. Et pot donar la possibilitat de demanar ajuda quan la necessitis. Saps que els altres poden sentir igual que tu, i confies que també et puguin ajudar.
4. Ens ajuda a sentir/entendre un "no" o un "no puc" sense prendre-ho com a un rebuig personal.
5. Ajuda a desactivar una situació de conflicte o de violència imminent.
6. Ens ajuda a superar situacions de dolor psicològic, quan trobem a algú que ens pot escoltar amb empatia.
7. L'empatia pot ajudar els educadors a entendre i escoltar les necessitats i desafiaments dels seus alumnes i pensar amb més efectivitat sobre estratègies andragògiques.



COMUNICACIÓ

Activitat 1 - Comuniquem-nos

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults

Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Comuniquem-nos
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input checked="" type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	50 minuts
Tipus d'activitat	Joc de rol
Descripció curta	Aquesta activitat s'ha de realitzar en grups i fomenta les habilitats de comunicació dels participants, perquè puguin resoldre amb èxit situacions difícils
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entendre l'objectiu de la comunicació i el procés de comunicació ➤ Aprendre passes sobre com millorar el procés de comunicació
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala que permeti la interacció del grup ➤ Cadires arranjades en forma d'U per encoratjar la participació i la discussió ➤ Projector o pantalla gran, si és possible
Consells per als facilitadors ³	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crea un ambient còmode i sense prejudicis per encoratjar els participants a compartir obertament els seus pensaments i experiències ➤ Escolta activament i encoratja els participants a escoltar-se activament els uns als altres, també ➤ Proporciona instruccions i directrius clares

¹ Es pot organitzar diverses vegades.

² Materials i recursos necessaris per a la implementació, inclosos els recursos financers, humans, i els espais. En el cas que es necessiti un full de treball, si us plau utilitzeu el document següent per preparar-lo.

³ El que una persona necessita saber per implementar l'activitat.

	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Per facilitar la implementació de la tasca, el facilitador pot donar un exemple al grup per practicar: “Esteu parlant amb el vostre metge i ell parla molt de pressa i fa servir paraules que no enteneu. ¿Com li fareu saber, d’una manera respectuosa però ferma, que necessiteu entendre millor quin és el problema?”
<p>Pas a pas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador fa una introducció curta sobre competències de comunicació i el procés de comunicació (per a més informació, veure el full de treball de Material per a facilitadors) 2. Després de la presentació, el facilitador divideix els participants en grups de 2 o 3 persones 3. El facilitador convida a cada grup a practicar el fet de comunicar-se en situacions quotidianes, adoptant rols en diverses situacions (els exemples poden incloure: demanar menjar en un restaurant, demanar com anar a un lloc, tenir una conversa amb un metge per saber què inclouen els procediments mèdics de rutina que hauran de seguir, tenir una conversa amb el mestre del seu fill perquè el nen té problemes a l’escola) 4. Els participants adopten diferents rols mentre practiquen 5. Es convida els grups petits a desenvolupar una situació davant de tot el grup 6. El facilitador demana als participants que comparteixin amb tot el grup què han sentit quan han realitzat l’activitat i les dificultats que han patit en les diferents situacions
<p>Sessió informativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✘ ¿Quins són alguns dels desafiaments en la comunicació amb els que t’has enfrontat fins al moment? ✘ Saps escoltar? ✘ Penses en el teu llenguatge corporal, quan parles? ✘ Observes el llenguatge corporal dels altres? ✘ T’agradaria comunicar-te amb més efectivitat? De quina manera t’agradaria millorar?
<p>Referències</p>	<p>https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-process</p> <p>Provoke Media. “El cost d’una comunicació pobra, https://www.provokemedia.com/latest/article/the-cost-of-poor-communications.” Accés 18 de Maig, 2023</p> <p>The University of Texas Permian Basin. "Fins a quin punt la comunicació es no-verbal?, https://online.utpb.edu/about-us/articles/communication/how-much-of-communication-is-nonverbal/." Accés 18 de Maig, 2023.</p>



L'objectiu de la comunicació és transmetre informació d'una persona a una altra per tal que l'emissor i el receptor entenguin el missatge de la mateixa manera.

1. Formació d'idees

El procés de comunicació comença quan l'emissor té una idea per comunicar. L'emissor ha de començar per clarificar la idea i el propòsit. Què vol assolir exactament l'emissor? Com és probable que es percebi el missatge?

2. Codificació del missatge

La idea s'ha de codificar en paraules, símbols i gestos que expressin significat. Com que no hi ha dues persones que interpretin la informació de la mateixa manera exacta, l'emissor ha d'anar amb compte a l'hora de triar les paraules, els símbols i els gestos que s'entenen de manera habitual, per reduir les possibilitats de malentesos.

3. Transmissió del missatge/canal de comunicació

Triar el mitjà per transmetre el missatge és el següent pas en el procés de comunicació. Els missatges es poden transmetre d'una manera verbal, escrita o visual.

4. Descodificació

Quan el missatge arriba al receptor, el missatge s'ha de descodificar per extreure'n el significat pretès. Com que no hi ha dues persones que interpretin la informació de la mateixa manera exacta, descodificar erròniament un missatge pot provocar malentesos.

5. Realimentació

Una part vital del procés de comunicació és la realimentació. La realimentació es dona quan l'emissor i el receptor comproven que el missatge s'ha entès de la manera pretesa. La realimentació és una responsabilitat compartida entre l'emissor i el receptor.

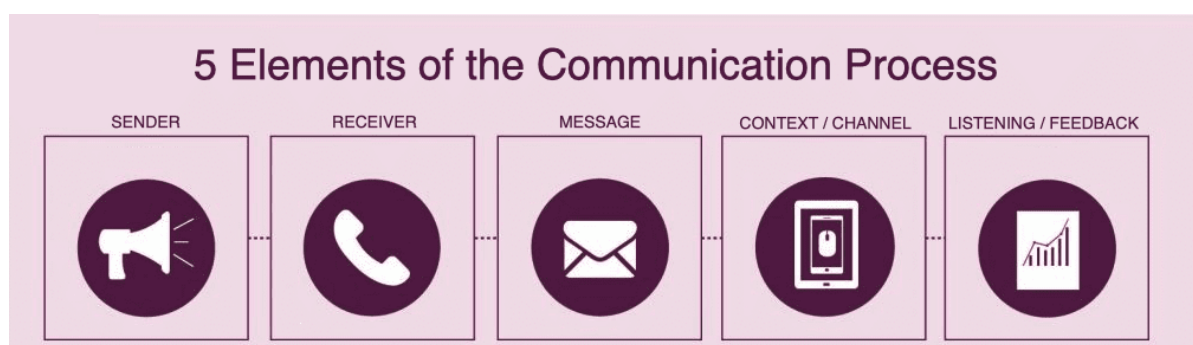
5 elements del Procés de Comunicació

emissorreceptor

missatge

context/canal

escolta/realimentació



Font: <https://www.makingbusinessmatter.co.uk/communication-skills-ultimate-guide/>

- ✓ El codi de comunicació l'han d'entendre tant l'emissor com el receptor perquè el missatge es pugui interpretar correctament
- ✓ Durant el dia, codifiques inconscientment enormes quantitats de dades per transmetre a través de canals múltiples mentre simultàniament reps un corrent constant d'informació de tot el que t'envolta, a través dels cinc sentits
- ✓ En converses cara-a-cara, és molt important com utilitzem els nostres cossos.

Segons l'investigador Albert Mehrabian, només el 7% de la comunicació té a veure amb les paraules que diguem. La resta està constituïda en un 38% per com diguem aquestes paraules (amb el to de veu, per exemple) i en un 55% pel nostre llenguatge corporal.

Llenguatge Corporal Negatiu

Braços plegats

Expressió facial tensa

Llenguatge Corporal Positiu

Posició corporal oberta

(braços desplegats)

Expressió facial

relaxada i confiada

Negative Body Language

Folded arms

Tense facial expression

Positive Body Language

Open body position (arms unfolded)

Relaxed and confident facial expression

Font: <https://www.fuzia.com/blog/details/body-language>



- ✓ **Llenguatge corporal positiu** és quan oferim un aspecte obert i amistós. Estem drets o asseguts amb l'esquena dreta, amb les mans obertes, i demostrem interès amb la inclinació del cos i tot assentint.
- ✓ **Llenguatge corporal negatiu** és quan oferim un aspecte nerviós o desinteressat. Això pot incloure mossegar-nos el llavi, semblar avorrit, encreuar els braços, posar-nos les mans als malucs, o picar amb el peu amb impaciència.

ELEMENTS CLAU DE LA COMUNICACIÓ EFECTIVA:

Simplifiqueu el vostre missatge:

- ✓ Mantingueu el vostre llenguatge concís i directe per assegurar-vos una comprensió clara. Feu servir frases simples i paraules comunes.

Conegueu el vostre públic:

- ✓ Tingueu en compte les necessitats i interessos de la gent que rebrà el vostre missatge. Utilitzeu exemples amb els que tothom es pugui identificar i expliqueu-los.
- ✓ No doneu per suposat que tothom us entén.

Escolteu bé:

- ✓ Escolteu activament als altres per assegurar-vos una comunicació efectiva. Feu atenció quan els altres parlen, mireu-los i demostreu interès. Encoratgeu-los quan comparteixen les seves experiències o preocupacions. No interrompeu quan algú parla.

Feu preguntes:

- ✓ Feu preguntes perspicaces per mantenir un flux constant de comunicació. Feu preguntes obertes que permetin a les persones compartir els seus pensaments i experiències, com ara "Què heu trobat d'ajuda a l'hora de tractar amb clients difícils?"
- ✓ No feu preguntes complicades o confuses que puguin descoratjar la participació.

Pren-te temps per respondre:

- ✓ Fes un moment de pausa per pensar sobre la qüestió o el problema, i proporciona després una explicació clara i senzilla o una solució que tingui sentit.
- ✓ No responguis ràpidament sense tenir en compte si la persona t'ha entès, o sense donar una resposta completa i comprensible.

Tingues en compte el llenguatge corporal:

- ✓ Sigues conscient del teu propi llenguatge corporal quan et comuniquis a través de diferents mitjans, i observa el llenguatge corporal de l'altra persona. Seu còmodament i amb una postura oberta, fes servir gestos amistosos, i mira als ulls per demostrar que ets proper i estàs interessat en ajudar.
- ✓ No encreuis els braços, no evitis mirar als ulls, ni et mostris inquiet, cosa que podria fer pensar a la gent que no estàs interessat o que no vols ajudar.

Mira als ulls:



- ✓ Demuestra una escolta activa tot mirant als ulls a la persona o grup amb qui et comuniqués.
- ✓ No evitis de mirar als ulls, cosa que podria fer pensar a la gent que no escoltes o que no valores el que diuen.

Clarifica el teu missatge:

- ✓ Si el receptor necessita que clarifiquis el teu missatge, ofereix explicacions per augmentar la comprensió. Utilitza exemples pràctics, llenguatge simple, i fragmenta les idees complexes en diferents parts més petites i fàcils d'entendre.
- ✓ No repeteixis la mateixa explicació sense ajustar la teva perspectiva o trobar maneres diferents d'explicar-ho quan algú no ho entén.



COMUNICACIÓ

Activitat 2 - Gestionar el conflicte

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults

Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Gestionar el conflicte
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input checked="" type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	50 minuts
Tipus d'activitat	Discussió en grup de treball i joc de rol
Descripció curta	Aquesta activitat té com a objectiu destacar que, sigui en un medi personal o professional, tothom pot experimentar conflictes, i si aquestes situacions es gestionen correctament, poden oferir oportunitats per al creixement personal.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aprendre més sobre els obstacles comunicatius ➤ Millorar les habilitats dels participants a l'hora de resoldre conflictes i superar els desafiaments comunicatius
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala que permeti la interacció del grup ➤ Cadires arranjades en forma d'U per encoratjar la participació i la discussió ➤ Projector o pantalla gran, si és possible
Consells per als facilitadors ³	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Encoratgeu la participació activa i l'escolta respectuosa entre els participants. ➤ Estigueu preparats per oferir guiatge i suport durant les discussions o activitats si sorgeixen conflictes entre els participants.

¹ Es pot organitzar diverses vegades.

² Materials i recursos necessaris per a la implementació, inclosos els recursos financers, humans, i els espais. En el cas que es necessiti un full de treball, si us plau utilitzeu el document següent per preparar-lo.

³ El que una persona necessita saber per implementar l'activitat.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomenteu una atmosfera de comprensió mútua i encoratgeu els participants a tenir en compte els diferents punts de vista. ➤ El qui parla i el qui escolta haurien de fer torns per intercanviar-se els papers de manera que cadascun tingués l'oportunitat d'expressar els seus pensaments i sentiments. L'objectiu d'aquesta activitat no és solucionar un problema en particular, sinó tenir una discussió segura i plena de sentit, i entendre el punt de vista de l'altre.
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador presenta fets importants sobre els obstacles comunicatius i la resolució de conflictes (per a més informació, veure el full de treball de Material per a facilitadors) 2. El facilitador explica els objectius de l'activitat de grup i la seva rellevància pel què fa a les seves vides personals i professionals. 3. El facilitador divideix els participants en parelles i els convida a triar una situació de conflicte potencial per tal que puguin aplicar els coneixements obtinguts en la presentació 4. El facilitador presenta un exemple: El teu veí va celebrar una festa ahir a la nit i la teva família sencera no va poder dormir; parla amb ell d'això i fes-li saber que estàs enfadat. Quin plantejament faries servir? Com seria el to de la teva comunicació? 5. S'encoratja els participants a enfrontar-se a les situacions potencials tot adoptant el paper del qui parla i del qui escolta, i fent torns per intercanviar-se els papers de manera que cadascun tingui l'oportunitat d'expressar els seus pensaments i sentiments. Qualsevol dels dos pot demanar una pausa en qualsevol moment.
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Creus que tens l'habilitat de resoldre conflictes? ➤ ¿Quan va ser l'última vegada que vas tenir un conflicte amb un amic o un familiar? ➤ Com t'enfrontes a les crítiques? ➤ Et consideres una persona crítica? ➤ Quina és la teva actitud davant del conflicte? Evitar-lo? O enfrontar-t'hi? ➤ ¿Quines són les coses que desitjaries fer millor quan te trobes en una situació conflictiva?
Referències	https://extension.usu.edu/relationships/research/effective-communication-skills-resolving-conflicts



Molta gent és conscient que la resolució efectiva de conflictes exigeix comunicació, però és important destacar que les pautes negatives de comunicació poden, de fet, empitjorar la situació i intensificar el conflicte.

Vet aquí alguns dels desafiaments de comunicació que es poden donar:

Diferències en estil de comunicació:

- ✓ Tothom té una manera singular de comunicar-se, i sovint es basa en les nostres experiències familiars, cultura, gènere, i molts altres factors.
- ✓ Alguns de nosaltres tenim tendència a ser més escandalosos, oberts o emotius, comparats amb d'altres. Les nostres experiències passades poden crear expectatives que generalment no es comuniquen verbalment als altres, cosa que pot provocar tensions i malentesos.
- ✓ Parlar de les nostres circumstàncies i percepcions pot ajudar a aclarir expectatives per part nostra i d'altres, i pot ajudar a resoldre conflictes.

El to de veu/llenguatge corporal:

- ✓ La comunicació és molt més que les paraules que decidim utilitzar. Quan emetem un missatge conflictiu de manera que el nostre to de veu i llenguatge corporal no coincideixen amb el nostre missatge, sovint provoquem confusió i frustració.
- ✓ És important ser conscient del nostre to i postura física.

Obstacles de comunicació:

Això passa sovint quan dues persones parlen de tal manera que cap de les dues se sent entesa. Els investigadors consideren particularment negatius quatre estils de comunicació:

Crítica

Tot i que és natural tenir preocupacions sobre accions específiques, és crucial evitar de degradar algú com a persona basant-se en aquestes accions. Els comentaris se centren en comportaments, mentre que la crítica té com a objectiu negatiu les intencions i el caràcter d'una persona. Per exemple, un comentari es pot formular amb forma de queixa ("em vaig posar molt neguitós ahir a la nit perquè no em vas trucar per dir que havies arribat bé") en contraposició amb la crítica ("Només penses en tu mateix. Vas prometre que trucaries quan arribessis.")

Menyspreu



Sovint es manifesta a través del llenguatge corporal, com ara quan es posen els ulls en blanc, quan se somriu de manera burleta, o quan s'utilitzen els insults, el sarcasme i els comentaris ofensius. Envia clarament un missatge de disgust i de manca de respecte per l'altra persona.

A la defensiva

Una resposta habitual a la crítica i el menyspreu, donat que és natural que ens vulguem protegir. Quan ens posem a la defensiva, tenim tendència a deixar d'escoltar el punt de vista de l'altra persona, cosa que anul·la la comunicació.

Evasives

Això fa referència a inhibir la comunicació i negar-se a participar en la discussió. És similar a la manera que tenen els nens petits de callar quan estan empipats. Sense comunicació, és impossible assolir la resolució del conflicte.

Alguns exemples addicionals d'obstacles de comunicació inclouen (Miller & Miller, 1997):

- Ordres ("Deixa de queixar-te!")
- Advertències ("Si fas això, te'n penediràs.")
- Prèdiques ("No hauries d'actuar d'aquesta manera.")
- Consells ("Espera un parell d'anys abans de decidir-te.")
- Sermons ("Si fas això ara, no arribaràs mai a ser un adult responsable.")
- Concessions, només per mantenir la pau ("Tens raó.")
- Ridiculització ("D'acord, nen petit.")
- Interpretació ("No ho penses pas de debò")
- Simpatia ("No pateixis, tot s'arreglarà")
- Qüestionar ("Qui t'ha ficat aquesta idea al cap?")
- Desviar l'atenció ("Parlem d'una altra cosa més agradable.")

Els obstacles de comunicació són molt comuns; de tota manera, no promouen pas una resolució saludable de conflictes i sovint en provoquen una intensificació. És important reconèixer-los i esforçar-se per comunicar-se amb efectivitat de manera que els obstacles es puguin resoldre.

MANERES DE RESOLDRE CONFLICTES:

Suavitzar la perspectiva

- ✓ Comenceu la comunicació amb alguna cosa positiva i expresseu primer admiració o reconeixement, centreu-vos en els problemes d'un en un i feu-vos responsables dels vostres pensaments i sentiments.



- ✓ Quan expresseu el problema, començar el missatge amb “jo” en comptes de “tu” pot fer disminuir la tendència defensiva i promoure interaccions positives amb els altres (Darrington & Brower, 2012).

Proveu de calmar la situació

- ✓ Proveu d'impedir que una interacció cada cop més negativa arribi més lluny fent una pausa o fent esforços per calmar la situació.
- ✓ Això és important perquè quan sorgeixen conflictes, sovint experimentem un intens estrès emocional i físic que pot tenir impacte en la nostra habilitat de pensar i raonar, cosa que pot comportar bloquejos comunicatius (Gottman & DeClaire, 2001)

Habilitats efectives per parlar i escoltar

Les normes per a qui parla inclouen:

- ✓ Qui parla hauria de compartir els seus pensaments, sentiments i preocupacions... i no expressar les preocupacions que ell/ella es pensa que té qui escolta.
- ✓ Utilitzar afirmacions en primera persona quan es parla per expressar acuradament pensaments i sentiments.
- ✓ Fer afirmacions curtes, per assegurar-se que qui escolta no quedi aclaparat d'informació.
- ✓ Aturar-se després de cada afirmació curta, de manera que qui escolta pugui parafrasejar, o repetir en les seves pròpies paraules, el que s'ha dit, per assegurar-se que ho entén. Si la parafrasi no és del tot correcta, cal refer amb compte l'afirmació per ajudar a qui escolta a entendre-la.

Les normes per a qui escolta inclouen:

- ✓ Parafrasejar el que diu qui parla. Si no queda clar, demanar aclariment. Continua fins que qui parla indiqui que el missatge s'ha rebut de manera correcta.
- ✓ No discutir ni donar una opinió sobre allò que diu qui parla; esperar a fer-ho fins que te toqui parlar, i llavors fer-ho de manera respectuosa.
- ✓ Mentre sigui el torn de qui parla, qui escolta no hauria de dir res ni d'interrompre, si no és per parafrasejar un cop qui parla ha acabat.



COL·LABORACIÓ

Activitat 1: Treballar junts

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults

Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

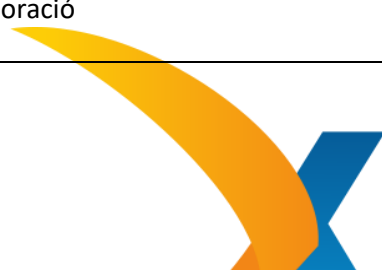
Títol/nom	Treballar junts
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input checked="" type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	De 2-3 hores per la definició del projecte. Aquesta activitat també es pot fer de manera contínua, amb trobades regulars, setmanals o cada quan faci falta per controlar el progrés del projecte.
Tipus d'activitat	Col·laboració de grup
Descripció curta	Se suggereix que es realitzi aquesta activitat en grup, i exigeix saber escoltar, flexibilitat i compromís. La veritable col·laboració vol dir estar obert a suggeriments, crítiques i idees de tots els membres de l'equip.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Assolir un projecte/objectiu compartit. ➤ Permetre que cada persona se senti part del projecte/activitat/comunitat. ➤ Construir relacions. ➤ Promoure relacions d'aprenentatge mutu entre diferents persones.
Muntatge²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala amb cadires disposades en cercle ➤ Invitació a la gent, data i localització
Consells per als facilitadors³	Aquesta activitat es pot realitzar en un moment puntual, per dissenyar un projecte, o es pot realitzar de manera continuada,

¹ Es pot organitzar diverses vegades.

² Materials i recursos necessaris per a la implementació, inclosos els recursos financers, humans, i els espais. En el cas que es necessiti un full de treball, si us plau utilitzeu el document següent per preparar-lo.

³ El que una persona necessita saber per implementar l'activitat.

	<p>dintre de les sessions regulars, mentre s'implementa el projecte. Si adopteu aquest últim format, podeu incloure els passos 4 i 5. S'espera que els projectes dissenyats siguin senzills i fàcils de posar en pràctica, i que es puguin veure els resultats tan aviat com sigui possible; s'han d'adaptar al context i necessitats dels participants.</p> <p>Dissenyeu una estratègia per a la comunicació continuada entre tots els participants en el projecte de col·laboració, basada en</p> <ul style="list-style-type: none"> • escolta activa • desenvolupar una cultura de respecte i empatia • encoratjar reaccions constructives • fomentar la confiança entre els membres de l'equip
<p>Pas a pas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador presenta la definició i la importància de la col·laboració (veure la fulla de treball Material per al Facilitador per a més informació) 2. El facilitador convida al grup a dissenyar un projecte de col·laboració que es dividirà en diferents passos <ul style="list-style-type: none"> • Identificació d'un tema i un projecte: el facilitador demana als participants una pluja d'idees per tal de definir un projecte. • Definició de papers i expectatives: el grup defineix el paper i les responsabilitats de cada participant en el projecte. • Desenvolupament d'un Pla de Treball/pla detallat en els grups de treball: es convida els participants a crear un pla de treball exhaustiu que resumeixi totes les tasques que s'han de completar, dates de lliurament, cronologia, recursos, socis potencials, pressupost. • Establir un sistema per controlar & monitoritzar els progressos: es convida els participants a definir un sistema per monitoritzar els progressos, enfrontar-se a problemes, proporcionar reflexions i assolir dates de lliurament. 3. El facilitador demana al grup si estan satisfets amb el projecte dissenyat i fa les següents preguntes: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Trobeu que l'atribució de responsabilitats és equitativa i justa? Què canviàrieu? • ¿Trobeu que el punt de vista de tothom s'ha escoltat i ha quedat reflectit en el pla? • ¿Quina importància tindrà la col·laboració a l'hora d'implementar amb èxit aquest projecte? • ¿Què us sembla que podria passar si sorgeix un conflicte seriós? <p>Els següents passos només són aplicables si l'activitat es realitza en diverses sessions, inclosa la implementació del projecte:</p> 4. El facilitador convida els participants a implementar el projecte i monitoritzar regularment els progressos del projecte, i fer els ajustaments necessaris basant-se en el pla desenvolupat. 5. El facilitador demana a tots els participants involucrats que avaluïn l'èxit de la col·laboració



Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none">> Com t'has sentit amb la creació d'un pla comú?> Quines han estat les dificultats que més t'han afectat?
Referències	<p>A cada província federal austríaca hi ha una institució, el Ring Österreichischer Bildungswerke, una organització paraigua amb una molt bona xarxa i que pot servir com a primer punt de contacte.</p> <p>https://ring.bildungswerke.at/mitglieder/</p>



- **Definició:**
“Emprendre una activitat de grup i treball en equip amb reconeixement i respecte” (Estructura LifeComp).
- **Segons aquest concepte:**
 - Els ciutadans necessiten desenvolupar la seva capacitat de co-participar en activitats col·lectives i d’encoratjar a d’altres a col·laborar, posant en comú els seus coneixements, competències i recursos, per tal d’assolir un objectiu comú
 - Existeix la necessitat de construir una interacció respectuosa amb gent de la qual es percep que tenen afiliacions culturals, creences, opinions o pràctiques diferents de les d’un mateix, cosa que ha de permetre construir relacions positives, constructives, i col·laboracions efectives
 - També destaca la rellevància de la voluntat de contribuir activament al bé comú, els interessos, objectius i instal·lacions, siguin materials, culturals o institucionals, que comparteix un grup
 - Entendre la importància de la confiança, el respecte per la dignitat i igualtat humanes, saber enfrontar-se als conflictes i negociar els desacords per construir i mantenir unes relacions justes i respectuoses
 - Compartir amb justícia les tasques, els recursos i la responsabilitat dintre d’un grup tenint en compte el seu objectiu específic; aconseguir l’expressió de diferents opinions i adoptar una perspectiva sistèmica
 - Les tecnologies digitals ofereixen maneres innovadores de col·laborar, com ara els entorns de col·laboració en línia
- **Per què és important?**
 - La col·laboració ajuda a la gent a aprendre els uns dels altres
 - Ens ajuda a resoldre els problemes
 - La col·laboració fa que la gent (i les organitzacions) es relacionin més estretament
 - Obre nous canals de comunicació i pot ajudar a bastir relacions de suport mutu
 - Pot lluitar contra estats psicològics negatius com ara la depressió, l’angoixa o la ràbia reprimida, la por del fracàs, la manca d’esperança i la manca de sentit
- **Quan es pot utilitzar en la vida quotidiana?**
Exemples:
 - Per desenvolupar junts un projecte innovador
 - Enfortir la consciència que s’ha de tenir responsabilitat personal i responsabilitat conjunta per al futur desenvolupament de la comunitat.

L’intercanvi inter-generacional conté compromisos i interaccions socials, que apleguen les generacions més joves i més velles amb un propòsit comú:



- construir comunitats actives i més segures;
- reduir la desigualtat;
- reduir l'aïllament social i la soledat;
- potencial per a desenvolupar la creativitat;
- construir relacions en les comunitats;
- millorar la salut mental i el benestar;
- contribuir a millorar els desafiaments climàtics;
- augmentar la connectivitat digital.



COL·LABORACIÓ

Activitat 2 - Cal tot un poble...

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults

Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Cal tot un poble...
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input checked="" type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	1 hora
Tipus d'activitat	Treball en equip i joc de rol
Descripció curta	A la "xerrada del poble o comunitat", gent molt diferent (de diferents grups: vulnerables, joves, gent gran) d'un poble, que no es troben (o ja no es troben) en la seva vida quotidiana, s'apleguen en una sala per parlar de temes i intercanviar idees. El focus és el poble/comunitat i un tema específic, o el desenvolupament futur del poble en general. Els ciutadans poden contribuir amb els seus suggeriments i idees, però se'ls anima a trobar una solució comuna.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Fomentar la consciència de les necessitats, opinions, creences de l'altra gent, per trobar una solució comuna. ✘ Percebre i suportar diferents opinions i preocupacions i "fer atenció" a les necessitats comunes. ✘ Enfortir la consciència que s'ha de tenir responsabilitat personal i responsabilitat conjunta per al futur desenvolupament del poble/comunitat. ✘ Fomentar la col·laboració.
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ✘ 1 facilitador ✘ 1 sala amb cadires disposades en cercle

¹ Es pot organitzar diverses vegades

² Materials i recursos necessaris per a la implementació, inclosos els recursos financers, humans, i els espais. En el cas que es necessiti un full de treball, si us plau utilitzeu el document següent per preparar-lo.

Consells per als facilitadors ³	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Estigueu preparats per oferir guiatge i suport durant les discussions o les activitats si sorgeixen conflictes entre els participants. ✘ Fomenteu una atmosfera de comprensió mútua i encoratgeu els participants a tenir en compte diferents punts de vista. ✘ Establiu un mètode de comunicació basat en <ul style="list-style-type: none"> • escolta activa • desenvolupar una cultura de respecte i empatia • encoratjar reaccions constructives • fomentar la confiança entre els membres de l'equip
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador presenta la definició i la importància de la col·laboració (veure la fulla de treball Material per al Facilitador per a més informació) 2. El facilitador distribueix a l'atzar diferents personatges d'un poble a cada participant (p.ex. jubilat, jove, estudiant, mare soltera, immigrant...) 3. Quan el facilitador presenta un problema amb el que s'enfronta un poble/comunitat (p.ex. els fons disponibles són limitats, però el poble/comunitat s'enfronta a diferents problemes, inclosa la manca de voreres als carrers, la manca d'un parc amb arbres, l'escola s'ha de reestructurar... Com es poden repartir els fons d'una manera justa?) 4. Es convida els participants a compartir les seves perspectives i opinions pel què fa al problema, basant-se en el personatge que interpreten, i a trobar una solució comuna 5. Els participants comencen a discutir i el facilitador fa de mediador
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Com t'has sentit quan has realitzat l'activitat? ✘ Et sembla que la solució trobada és justa amb tothom? ✘ Tens la impressió que s'han tingut en compte totes les perspectives? ✘ Com pots utilitzar aquest exemple en la teva vida quotidiana?
Referències	<p>https://www.countyhealthrankings.org/online-and-on-air/blog/eight-tips-for-a-successful-community-conversation</p>

³ El que una persona necessita saber per implementar l'activitat



- **Definició:**

“Emprendre una activitat de grup i treball en equip amb reconeixement i respecte” (Estructura LifeComp).

- **Segons aquest concepte:**

- Gent de diferents categories treballen junts i col·laboren per a un objectiu comú: el desenvolupament de la comunitat
- Enfortir la consciència d’haver d’assumir la responsabilitat personal i la responsabilitat compartida per al desenvolupament futur del poble/comunitat
- Hi ha necessitat d’una interacció respectuosa amb la gent que té altres opinions, per bastir relacions positives, constructives, i col·laboracions efectives

- **Per què és important?**

Les discussions en pobles o comunitats són molt adients per trobar temes sostenibles, donat que els temes afecten a tots els ciutadans. Les activitats conjuntes en aquesta àrea temàtica poden ser molt positives per a la comunitat i la vida en comú.

- **Quan es pot utilitzar en la vida quotidiana?**

Exemples:

- Programa de Reciclatge: reciclar ampolles de plàstic PET
- Hort Comunitari: és una gran manera de crear llaços amb la teva comunitat i obtenir menjar saludable. Plantegeu-vos fer un hort només per als nens, perquè puguin aprendre el procés de l’horticultura. És una gran oportunitat educativa.
- Neteja: això millorarà l’aspecte del vostre parc i inspirarà la gent a mantenir l’espai amb bon aspecte



PREDISPOSICIÓ AL CREIXEMENT

Activitat 1 - Què ens ensenyen les males experiències?

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Què ens ensenyen les males experiències?
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input checked="" type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	1 hora
Tipus d'activitat	Auto-reflexió i reflexió en grup
Descripció curta	<p>Aquesta activitat ajuda els participants a reflexionar sobre els seus fracassos anteriors i quines lliçons en van aprendre.</p> <p>Aquesta activitat s'hauria de realitzar preferiblement en grups petits (5-6 persones) amb una duració màxima d'1 hora.</p> <p>Els exercicis comprendran principalment auto-reflexions i reflexions de grup, guiades per les preguntes del facilitador.</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomentar la reflexió sobre els aspectes positius dels fracassos ➤ Fomentar la reflexió sobre el procés d'aprenentatge ➤ Fomentar la cerca de solucions diferents i creatives ➤ Reflexionar sobre les reaccions i comentaris d'altra gent i sobre els fracassos per continuar desenvolupant el potencial d'un mateix
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala petita amb cadires col·locades en cercle
Consells per als facilitadors ³	<p>Si algú no se sent còmode compartint la seva experiència, és important no forçar-los. Si el grup sencer no se sent còmode compartint un fracàs, el facilitador pot començar demanant que comparteixin una experiència exitosa i que continuïn amb l'exercici. Com a alternativa, el facilitador pot utilitzar un exemple preparat per avançat (si us plau, consulteu el Material per al Facilitador).</p>

¹ It can be continuously.

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.

³ What a person needs to know to implement the activity.



<p>Pas a pas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador desafia cada persona del grup perquè pensi i identifiqui un fracàs que hagi patit (5 minuts). 2. El facilitador convida els participants que hi estiguin disposats a compartir-lo que expliquin el seu fracàs al grup. 3. Llavors, el facilitador demana a la persona que reflexioni sobre els aspectes positius d'aquest fracàs i què en van aprendre, de l'experiència, tot plantejant algunes de les següents preguntes: <ul style="list-style-type: none"> • Què has après d'aquesta experiència? • Quins van ser els aspectes positius d'experimentar això? • Quines competències et sembla que vas desenvolupar per haver experimentat això? • Quines competències et sembla que necessites tenir per gestionar aquesta experiència d'una manera diferent? • Com pots desenvolupar o millorar aquestes competències? 4. Llavors, es convida el grup que expressi les seves reaccions i comentaris. Per motivar els participants, el facilitador pot fer les següents preguntes: <ul style="list-style-type: none"> • En la teva opinió, quins han estat els aspectes positius d'aquesta experiència? • Com la gestionaries tu, aquesta experiència? • Com pots desenvolupar o millorar aquestes competències? 5. Basant-se en la discussió prèvia, el facilitador demana a la persona com gestionarien aquell fracàs avui en dia. 6. Els passos 1 a 4 es repeteixen amb diverses persones. 7. Al final de l'activitat, el facilitador presenta una visió en conjunt de l'exercici, tot presentant el concepte de perspectiva de creixement i els exemples que es poden utilitzar per desenvolupar aquesta competència.
<p>Sessió informativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Com t'has sentit, recordant i compartint un fracàs/mala experiència) ➤ Què t'ha resultat fàcil? Què t'ha representat un desafiament? ➤ Què has après sobre tu mateix? ➤ Què pots fer a partir d'ara per continuar utilitzant una perspectiva de creixement?
<p>Referències</p>	<p>Dweck, C. (2016). „Teaching a Growth Mindset“. Stanford Youtube. Available here.</p> <p>Dweck, C. (2016). What having a “growth mindset” actually means. <i>Harvard Business Review</i>, 13(2), 2-5.</p>



Què ens ensenyen les males experiències? - Material per al facilitador
Full de treball - Predisposició al creixement

- **Definició:**

Creure en el potencial propi i dels altres per aprendre i progressar continuadament (Estructura LifeComp).

- **Segons aquest concepte:**

1. És possible aprendre, millorar i assolir competències amb treball i dedicació.
2. Aprendre és un procés que dura tota la vida i exigeix obertura de mires, curiositat i determinació.
3. És important reflexionar sobre els comentaris dels altres i també en experiències d'èxit o de fracàs per continuar desenvolupant el potencial d'un mateix.
4. Cal reflexionar sobre els aspectes positius de cada experiència i que fins i tot les experiències negatives/fracassos poden ensenyar-nos alguna cosa i ajudar-nos a créixer i a desenvolupar les nostres competències.
5. Centrar-se en les passes que porten cap a un resultat, més que no pas en el resultat en si, forma part del procés d'aprenentatge.
6. És important demanar el suport dels altres i diferents perspectives quan busquem solucions diferents a un problema.

- **Per què és important?**

1. Per assolir l'èxit

La recerca ha demostrat que la gent amb una predisposició al creixement té més possibilitats d'assolir l'èxit, perquè prenen perspectives noves i diferents per gestionar situacions desafidores (e.g., Dweck, 1999; Smiley et al., 2016).

2. Per acceptar nous desafiaments i aprendre noves habilitats

Si teniu una predisposició al creixement, creureu que sou capaços de provar noves estratègies i d'aprendre coses noves. Això us ajudarà a trobar camps diferents, endegar funcions diferents, provar feines diferents.

3. Millorar l'auto-estima

Tenir una predisposició al creixement us ajudarà a construir sobre les vostres competències i no donar-vos per vençuts quan tingueu una experiència negativa o rebeu reaccions i comentaris negatius.

- **Quan es pot fer servir en la vida quotidiana?**



Exemples:

1. Quan et presentes per a una feina nova o quan comences una funció o càrrec diferent, pots utilitzar aquesta predisposició per millorar les teves competències.
2. Quan tens fills o nets.
3. Quan busques formació per millorar una habilitat o aprendre alguna cosa nova.
4. Quan reps reaccions i comentaris negatius a la feina.

Exemples de fracassos/males experiències perquè les utilitzi el facilitador si els participants no volen compartir les seves

1. Treure mala nota en un examen/avaluació d'un curs
2. Provar de preparar una recepta nova i no sortir-se'n
3. Que et facin fora d'una feina per no realitzar una tasca correctament



PREDISPOSICIÓ AL CREIXEMENT

Activitat 2 - Quina és la teva predisposició?

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Quina és la teva predisposició?
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input checked="" type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	1 hora
Tipus d'activitat	Definició de concepte
Descripció curta	<p>Aquesta activitat ajuda els alumnes adults a analitzar millor el concepte de predisposició al creixement i la diferència entre una predisposició al creixement i una de fixa, i també millora l'habilitat de transformar una predisposició fixa en una predisposició al creixement.</p> <p>Aquesta activitat s'hauria de realitzar preferiblement de manera individual amb una duració màxima d'1 hora.</p> <p>Els exercicis comprenen sobretot la identificació de conceptes i la seva implementació pràctica, guiada per les preguntes del facilitador.</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Analitzar el concepte de predisposició al creixement; ➤ Distingir entre predisposició fixa i predisposició al creixement; ➤ Desenvolupar una predisposició al creixement en els alumnes adults;
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala petita <p>Per a la implementació cara-a-cara</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fitxes amb les frases ➤ 2 capsos: 1 per a la predisposició al creixement i 1 per a la predisposició fixa ➤ Paper en blanc i bolígrafs <p>Per a la implementació en línia</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tauler amb afirmacions que se separaran en 2 grups ➤ Pissarra blanca on escriuran els alumnes
Consells per als facilitadors ³	El facilitador pot ajudar els alumnes adults amb les primeres frases.

¹ It can be continuously.

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.

³ What a person needs to know to implement the activity.

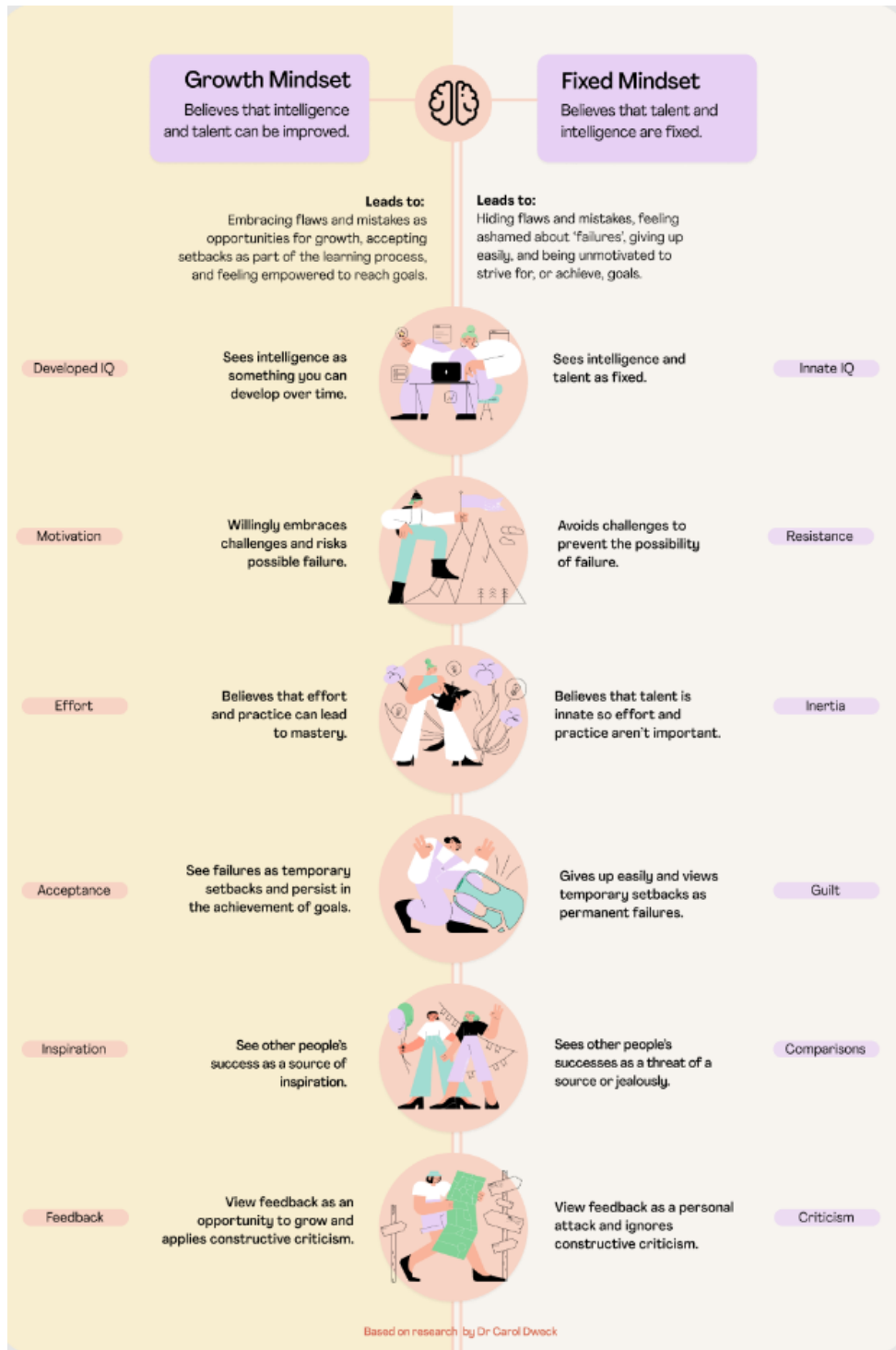
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador demana als participants que facin una llista del que associen amb la paraula “predisposició”. 2. El facilitador presenta la definició de la predisposició al creixement i la predisposició fixa, explicant els beneficis d’adoptar una predisposició al creixement (15 minuts). 3. El facilitador presenta fitxes/un tauler en línia amb frases i demana als participants que classifiqui cada frase com a predisposició al creixement o fixa, tot col·locant les frases a la capsa correcta (per a exemples de frases, veure si us plau el Material per al Facilitador). 4. Llavors, el facilitador demana als participants que escriguin més frases que reflecteixin cada mena de predisposició. 5. Llavors es convida el participant a reescriure les frases que pertanyen a una predisposició fixa, tot ajustant-les a una predisposició al creixement (els exemples de com ajustar les frases es troben al Material per al Facilitador). 6. Al final de l’activitat, el facilitador presenta una visió en conjunt de l’exercici, tot presentant el concepte de predisposició al creixement i com ajustar les nostres creences a una predisposició al creixement.
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Pots descriure situacions en les quals has utilitzat una predisposició al creixement? ➤ Pots descriure situacions en les quals has utilitzat una predisposició fixa? ➤ Com et pot ajudar en el futur, adoptar una predisposició al creixement? ➤ ¿Què pots fer, a partir d’ara, per ajustar la teva parla i les teves creences a una predisposició al creixement?
Referències	<p>Dweck, C. S. (2006). <i>Mindset: The new psychology of success</i>. Random house.</p> <p>https://fs.blog/carol-dweck-mindset/</p> <p>https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset</p>



Quina és la teva predisposició? - Material per al facilitador

Full de treball - Predisposició al creixement

- Predisposició fixa versus predisposició al creixement



Consultat a <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

[PREDISPOSICIÓ AL CREIXEMENT

Creu que la intel·ligència i el talent es poden millorar

Porta cap a:

Acceptar mancances i errors com a oportunitats de creixement, acceptar entrebancs com a part del procés d'aprenentatge, i sentir-se empoderat per assolir objectius.

QI Desenvolupat

Veus la intel·ligència com a una cosa que es pot desenvolupar amb el temps.

Motivació

Accepta volgutament desafiaments i s'arrisca al fracàs.

Esforç

Creu que l'esforç i la pràctica poden conduir a l'expertesa.

Acceptació

Veus els fracassos com a obstacles temporals i persisteix en l'assoliment d'objectius.

Inspiració

Veus els èxits dels altres com a font d'inspiració.

Comentaris

Veus els comentaris rebuts com a una oportunitat per créixer i aplica la crítica constructiva.

PREDISPOSICIÓ FIXA

Creu que el talent i la intel·ligència són fixes

Porta cap a:

Amagar mancances i errors, sentir-se avergonyit pels „fracassos“, donar-se per vençut amb facilitat, i no estar motivat per lluitar o per assolir objectius.

QI Innat

Veus la intel·ligència i el talent com a qualitats fixades

Resistència

Evita desafiaments per prevenir la possibilitat del fracàs.

Inèrcia

Creu que el talent és innat i per tant l'esforç i la pràctica no són importants.

Culpabilitat

Es dona per vençut fàcilment i veus els obstacles temporals com a fracassos permanents.



Comparacions

Veure els èxits dels altres com a una amenaça o una font de gelosia.

Crítica

Veure els comentaris rebuts com a un atac personal i ignorar la crítica constructiva.

Basat en recerca de la Dra. Carol Dweck]



Predisposició al creixement

Creure en el potencial propi i dels altres per aprendre i progressar continuadament (Estructura LifeComp).

- **Segons aquest concepte:**

1. És possible aprendre, millorar i assolir competències amb treball i dedicació.
2. Aprendre és un procés que dura tota la vida i exigeix obertura de mires, curiositat i determinació.
3. És important reflexionar sobre els comentaris dels altres i també en experiències d'èxit o de fracàs per continuar desenvolupant el potencial d'un mateix.
4. Cal reflexionar sobre els aspectes positius de cada experiència i que fins i tot les experiències negatives/fracassos poden ensenyar-nos alguna cosa i ajudar-nos a créixer i a desenvolupar les nostres competències.
5. Centrar-se en les passes que porten cap a un resultat, més que no pas en el resultat en si, forma part del procés d'aprenentatge.
6. És important demanar el suport dels altres i diferents perspectives quan busquem solucions diferents a un problema.
7. Els entrebancs són una part necessària del procés d'aprenentatge i ajuden a la gent a créixer.

Els que adopten una predisposició al creixement és més probable que :

- Aconsegueixin aprendre durant tota la vida
- Creguin que la intel·ligència es pot millorar
- S'esforcin més en aprendre
- Creguin que l'esforç porta cap a l'expertesa
- Creguin que els fracassos només són entrebancs temporals
- Consideren els comentaris i reaccions dels altres com a fons d'informació
- Accepten voluntàriament els desafiaments
- Consideren els èxits dels altres com a font d'inspiració
- Consideren els comentaris i reaccions dels altres com a una oportunitat per a aprendre

Font: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Exemples de frases amb predisposició al creixement:

- Els nous desafiaments m'ajudaran a créixer.
- Si m'hi esforço, puc ser molt bo en això.
- El fracàs és una oportunitat per créixer.
- Puc treballar els meus coneixements.
- Sempre puc aprendre alguna cosa dels meus errors.
- Puc canviar algunes característiques i comportaments que no m'agraden sobre mi mateix.



Predisposició fixa

- Segons aquest concepte:
- 1. Els atributs de les persones són fixes i no poden canviar
- 2. Els desafiaments són evitables
- 3. La intel·ligència no es pot desenvolupar
- 4. L'èxit dels altres és amenaçador

Els que adopten una predisposició fixa és més probable que :

- Creguin que la intel·ligència i el talent són estàtics
- Evitin els desafiaments per evitar el fracàs
- Ignorin les reaccions i comentaris dels altres
- Se sentin amenaçats per l'èxit dels altres
- Amaguin les seves mancances perquè els altres no els jutgin
- Creguin que esforçar-se no val la pena
- Considerin les reaccions i comentaris dels altres com a crítica personal
- Es donin fàcilment per vençuts

Font: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Exemples de frases amb predisposició fixa:

- No soc capaç de fer això, perquè no tinc talent.
- Només faig coses que se'm donin bé.
- No val la pena de provar-ho.
- Mai no en sabré, de fer això.
- He comès un error, per tant no en sé, de fer això.

Exemples sobre com ajustar les frases:

Predisposició Fixa	Predisposició al Creixement
No soc capaç de fer això, perquè no tinc talent.	Estudiaré i desenvoluparé aquesta competència per poder fer això.



No val la pena de provar-ho.	Utilitzaré algunes estratègies que he après i ho faré el millor que sàpiga.
He comès un error, per tant no en sé, de fer això.	Aquest error m'ajudarà a millorar la pròxima vegada.
Mai no en sabré, de fer això.	Practicaré per millorar la pròxima vegada.
Ella en sap molt, d'utilitzar les eines digitals. Mai no seré tan bo com ella.	Provaré d'entendre com és que ella és tan bona, en aquestes habilitats.



PENSAMENT CRÍTIC

Activitat 1: És un fet o una opinió?

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults

Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	És un fet o una opinió?
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input checked="" type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	Aproximadament 1 hora
Tipus d'activitat	Reflexió i discussió d'un mateix i en grup
Descripció curta	<p>Aquesta activitat ajuda els alumnes adults a facilitar principis clau del pensament crític, i permet als participants analitzar la informació rebuda, distingir si el missatge parlat o escrit és un fet o una opinió. L'activitat està estructurada per començar individualment i continuar en grup, per tal de donar suport a la creativitat i la col·laboració.</p> <p>Aquesta activitat ajudarà els participants a diferenciar entre el fet i l'opinió. Un fet es pot demostrar que sigui cert o fals. Una opinió és una expressió de sentiment o de punt de vista i no es pot demostrar que sigui cert o fals.</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomentar el pensament crític com a part de les habilitats professionals i vitals ➤ Millorar habilitats d'avaluació ➤ Millorar habilitats d'argumentació ➤ Donar suport al pensament reflexiu i independent
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala amb cadires ➤ Fulls de treball per a cada participant, impresos o digitals

¹ Es pot organitzar diverses vegades.

² Materials i recursos necessaris per a la implementació, inclosos els recursos financers, humans, i els espais. En el cas que es necessiti un full de treball, si us plau utilitzeu el document següent per preparar-lo.

Consells per als facilitadors ³	Es proporcionen diversos exemples d’afirmacions, però el facilitador pot utilitzar afirmacions diferents, que haurien d’estar adaptades al context i al grup de participants.
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador fa una introducció curta per explicar per què el pensament crític és important (si us plau consulteu el full de treball de Material per al Facilitador) 2. El facilitador dona als participants fulls de treball amb afirmacions (per als exemples d’afirmacions, si us plau consulteu el full de treball de Material per al Facilitador) 3. Per a cada afirmació, els participants han de proporcionar una resposta sobre si l’afirmació és un Fet o una Opinió. Si l’afirmació és un fet, els participants han de pensar en com poder-ho demostrar. Si és una opinió, els participants han de pensar en per què tenen la impressió que no es pot demostrar. 4. Els participants treballen primer individualment, i després comparen respostes i comparteixen perspectives entre ells.
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ L’activitat ha estat fàcil, o no? Podeu distingir ara què és una opinió i què és un fet, o què és un rumor? ➤ ¿Què has entès o après sobre què és la informació, què està basat en els coneixements, i què està basat en l’opinió d’un mateix o d’algú altre?
Referències	Games and Activities for Developing C R I T I C A L T H I N K I N G S K I L L S Workbook [Manual de jocs i activitats per desenvolupar habilitats de pensament crític] Global Digital Citizen Foundation

³ El que una persona necessita saber per implementar l’activitat.



Full de treball – Pensament crític

Estem aclaparats constantment amb missatges que ens volen persuadir d'alguna cosa, per exemple en els mitjans de comunicació: Internet, TV, diaris, etc. La qualitat del raonament que dona suport a aquests missatges pot variar significativament. Hem d'exercitar les nostres habilitats de pensament crític si volem evitar d'acceptar cegament les creences que l'altra gent ens vol imposar, i el que volem, en comptes d'això, és establir les nostres pròpies creences i conclusions.

Fets: Afirmacions que es poden verificar. Es pot demostrar que són vertaders o falsos. Aquestes afirmacions contenen informació, però no diuen allò que l'autor pensa o creu sobre aquest tema.

Opinions: Afirmacions que expressen els sentiments, actituds o creences de l'autor. No són ni vertaderes ni falses. Són la visió d'una persona sobre un tema o una qüestió.

Menes d'opinions:

1. Posicionament en temes controvertits
2. Prediccions sobre coses del futur
3. Avaluacions de gent, llocs i coses

Paraules per identificar opinions:

1. Paraules tendencioses (dolent, malament, pitjor, bé, millor, útil, inútil, etc.)
2. Qualificatius (tot, sempre, segurament, mai, potser, sembla, possiblement, probablement, hauria, etc.)

Exemples d'afirmacions

1. L'any passat hi va haver un brot horrible de grip. O
2. Els nens generalment comencen a parlar entre els 18 i 24 mesos d'edat. F.
3. L'any passat va deixar de fumar més gent que fa dos anys. F
4. Milers de persones moren cada any per la interacció dels medicaments que els recepten. F
5. Als nens no se'ls hauria de deixar mirar la televisió més de cinc hores a la setmana. O
6. És un fet que el futbol i el rugbi són esports violents. O
7. Les metgesses són més atentes que els metges. O
8. Hem de ser més responsables del medi ambient que no pas els nostres avantpassats. O
9. L'energia nuclear és l'única solució viable per als nostres recursos naturals minvants. O
10. Anar en bicicleta és una forma d'exercici molt agradable. O
11. La quantitat de gent que té un deute considerable a les seves targetes de crèdit és astorador.
O
12. "Spam" és l'equivalent en correu electrònic de la propaganda i el correu comercial.



PENSAMENT CRÍTIC

Activitat 2: Posar en dubte les assumpcions

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults

Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Posar en dubte les assumpcions
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input checked="" type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	Aproximadament 40 minuts
Tipus d'activitat	Reflexió i discussió d'un mateix i en grup
Descripció curta	Aquesta activitat ajuda els alumnes adults a facilitar principis clau del pensament crític, i permet als participants qüestionar assumpcions, re-avaluar problemes tot tenint en compte diferents variables i riscos raonables. Les tasques estan dissenyades per tal de donar suport també a la creativitat i la col·laboració. La tasca es preveu com a exercici de grup.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomentar el pensament crític com a part de les habilitats professionals i vitals ➤ Millorar habilitats d'avaluació ➤ Millorar habilitats d'argumentació ➤ Donar suport al pensament reflexiu i independent
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ Sala amb cadires ➤ Taules (1 per grup) ➤ Paper A3, retoladors; o una pissarra en línia
Consells per als facilitadors ³	L'activitat combina els conceptes i mètodes que incrementen el pensament crític, com ara la pluja d'idees i posar en dubte les assumpcions.

¹ Es pot organitzar diverses vegades.

² Materials i recursos necessaris per a la implementació, inclosos els recursos financers, humans, i els espais. En el cas que es necessiti un full de treball, si us plau utilitzeu el document següent per preparar-lo.

³ El que una persona necessita saber per implementar l'activitat.

	<p>Com que l'activitat pot ser difícil al començament per als participants, el facilitador pot proporcionar un exemple de la possible assumpció. Es pot tardar una mica a començar, perquè per a molta gent serà un tòpic fins que se li assenyalin les assumpcions; això és molt habitual. De tota manera, un cop els participants entenen la tasca, en general ja poden identificar unes quantes assumpcions per ells mateixos.</p>
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador distribueix als participants un full de treball amb l'afirmació "Un professor amb experiència és la millor persona per organitzar la lliçó" tot explicant als participants que aquesta afirmació és un tòpic amb el que generalment tothom estaria d'acord (si us plau consulteu la fulla de treball a Material per als Participants). 2. Llavors es convida els participants a desconstruir la frase per identificar on es fan assumpcions en aquesta afirmació. 3. Els participants treballaran en grups petits (3-4 persones). 4. Quan els grups acabin la llista d'assumpcions, el facilitador proporciona una explicació sobre què és pensament crític. 5. La següent fase té relació amb el mètode anomenat "I si...?", en el qual s'inicia un procés de pensament crític tot plantejant preguntes que comencin amb les paraules "I si..." El facilitador agafa una de les assumpcions llistades pels grups, i comença la pregunta amb "I si..." 6. Es convida els participants a donar respostes a les preguntes presentades.
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Què has entès o après sobre tu mateix? ➤ L'activitat t'ha ajudat a treballar en la teva argumentació? ➤ Si ara recordes algunes situacions difícils anteriors, ¿pensaries en altres possibles solucions? Prendries ara una decisió diferent?
Referències	<p>"Creative thinking in literacy and language skills" Training Guidelines developed within the Erasmus + Project ["Pensament creatiu en les habilitats de llenguatge i de lecto-escriptura" Guia de formació desenvolupada dins del Projecte Erasmus +] (2016)</p>



Full de treball – Pensament crític

“El pensament crític no és tan difícil si ens esforcem en assolir-lo, encara hi ha petits obstacles que ens poden fer ensopegar pel camí, i impedir que assolim els nostres objectius. Les nostres assumpcions es basen sovint en el que hem experimentat o ens han dit en una situació anterior, una cosa que podríem qualificar de “saviesa convencional (o rebuda)”, que en la vasta majoria dels casos és vàlida. De tota manera, si no desafiem les assumpcions i simplement acceptem les coses com són, ens pot restringir seriosament l’habilitat de trobar noves idees, mètodes, dissenys, etc. Per tant, l’acte conscient i deliberat de desafiar les assumpcions pot i hauria de ser utilitzat en el pensament crític. Quan t’enfrontes a una perspectiva o una afirmació, hauríem d’intentar entendre si estem fent alguna assumpció sobre la situació que en última instància ens pot portar a trobar una solució previsible.”

Per a l’afirmació: *“Un professor amb experiència és la millor persona per organitzar la lliçó”*

La possible llista d’assumpcions inclouen:

- L’experiència és un indicador de qualitat
- Algú sense experiència docent no en sabia tant, d’organitzar la lliçó
- L’organització d’una lliçó no és un procés democràtic
- Cal que una persona organitzi la lliçó
- Cal organitzar una lliçó
- Un professor hauria d’organitzar la lliçó

Per al procés “I si...?”

Podem il·lustrar aquest estadi subsegüent del procés: “I si” no organitzem la lliçó? (Desafiem l’assumpció que cal organitzar una lliçó.)

Possibles respostes d’altres grups com a exemple:

- Podríem fixar un tema i convidar els alumnes a començar-ne a parlar, per veure fins on arribem.
- Podríem demanar als alumnes que organitzin la lliçó ells mateixos.
- Podríem presentar un tema i demanar als alumnes què els sembla que necessiten saber o aprendre sobre aquest tema.
- Podríem informar als alumnes de com se’ls avaluarà pel què fa al tema, i deixar que ells mateixos gestionin el seu aprenentatge com a individus o en grups petits.
- Podríem descarregar un pla de la lliçó, o utilitzar un pla de la lliçó que algú altre ja hagi dissenyat.
- Podríem fer una prova sobre el tema per veure si els alumnes necessiten aprendre aquest material (potser ja el coneixen).



Posar en dubte les assumpcions - Material per a participants

Full de treball - Pensament crític

Afirmació	Llista de les assumpcions
<p><i>“Un professor amb experiència és la millor persona per organitzar la lliçó”</i></p>	



PENSAMENT CRÍTIC

Activitat 3: Notícies falses

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults

Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Notícies falses
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input checked="" type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	Aproximadament 1 hora
Tipus d'activitat	Reflexió i discussió d'un mateix i en grup
Descripció curta	Aquesta activitat ajuda els alumnes adults a facilitar principis clau del pensament crític, i permet als participants qüestionar assumpcions, re-avaluar problemes tot tenint en compte diferents variables i riscos raonables. Les tasques estan dissenyades per tal de donar suport també a la creativitat i la col·laboració. Les tasques comprenen exercicis individuals i de grup.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomentar el pensament crític com a part de les habilitats professionals i vitals ➤ Millorar habilitats d'avaluació ➤ Millorar habilitats d'argumentació ➤ Millorar la solució de problemes ➤ Donar suport al pensament reflexiu i independent
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ Sala amb cadires ➤ Paper A3, retoladors de diversos colors; o pissarres (1 per grup); o una pissarra en línia ➤ Connexió d'internet per a la tasca 3 (opcional)
Consells per als facilitadors ³	Les tasques d'aquesta activitat combinen també els conceptes i els mètodes que incrementen el pensament crític, com la pluja d'idees i el mapa mental.

¹ Es pot organitzar diverses vegades.

² Materials i recursos necessaris per a la implementació, inclosos els recursos financers, humans, i els espais. En el cas que es necessiti un full de treball, si us plau utilitzeu el document següent per preparar-lo.

³ El que una persona necessita saber per implementar l'activitat.

	<p>La Tasca 2 es pot realitzar com a pluja d'idees i mapa mental. Es creen grups petits de 4-5 participants.</p> <p>Per a la Tasca 3, després de presentar les preguntes reflexives sobre el tema de les notícies falses, el facilitador pot proporcionar una definició i explicar el terme als participants. També es poden explicar altres termes com manipulació, propaganda, desinformació, hipertrucatge, etc.</p>
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tasca 1. El facilitador comença fent als participants algunes preguntes: <ul style="list-style-type: none"> • Què associes amb el terme notícies falses? • Ja has tingut alguna experiència personal amb les notícies falses? • On i com va ser? Es va tractar de gent famosa, o va ser en el teu medi social immediat? • Per què pot ser important saber tractar aquesta mena de contingut? 2. El facilitador ensenya unes quantes fotografies o notícies i pregunta als participants si són vertaderes o falses. Es facilita un exemple de fotografia falsa en el full de treball de Material per al Facilitador 3. Tasca 2. Els participants es divideixen en petits grups (4-5 elements) i se'ls demana una pluja d'idees sobre el que pensen i la seva experiència a l'hora de detectar notícies falses, i que completin l'exercici que es proporciona al Material per als Participants. 4. Al final de la tasca, els participants presenten els seus resultats. 5. El facilitador comprova els resultats i complementa les respostes. 6. El facilitador explica als participants pes passes per avaluar una font (full de treball del Material per al Facilitador). 7. Tasca 3 (opcional). El facilitador proporciona unes notícies als participants (article curt, notícia o fotografia) i els demana que facin recerca per detectar les falsedats.
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Quines tasques han estat fàcils, i quines no? ➤ Què has entès o après sobre tu mateix? ➤ ¿Què penses ara sobre les notícies i alguns articles que apareixen als mitjans? ➤ ¿Pots recordar els passos més importants per tal de detectar notícies falses?
Referències	Iniciativa klicksafe de la UE www.klicksafe.de



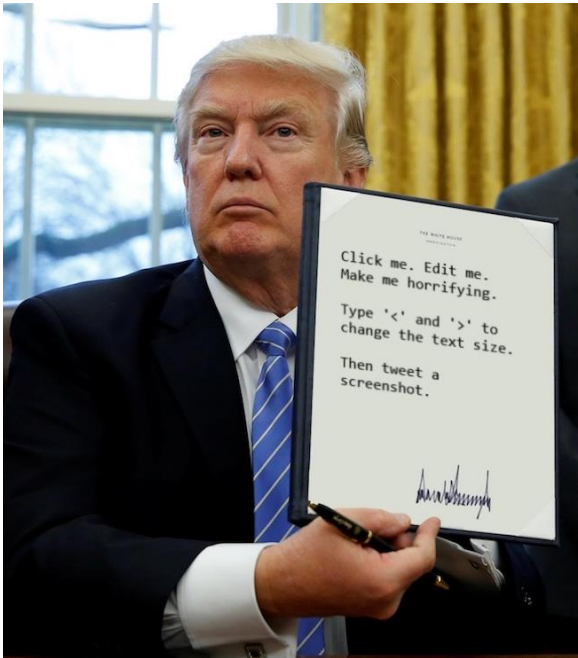
Tasca 1

Proporcionar exemples d'algunes notícies, fotografies i presentar als alumnes la pregunta: “Són notícies falses?”

Aquí baix hi ha dos exemples, però podeu fer servir qualsevol altre font.

Exemple 1 Feu servir l'adreça web de baix i escriviu diferents textos en el camp donat. Llavors podeu fer una captura de pantalla o mostrar el text als participants i preguntar-los si són notícies falses o no.

<http://hepwork.github.io/execorder/>



[Cliqueu-me. Editeu-me. Feu-me espantós.

Teclegeu “<” i “>” per canviar la mida del text.

Després tuitegeu una captura de pantalla.]

Exemple 2 Mostreu la fotografia penjada a la web, i després mostreu la foto autèntica.

<https://www.travelbook.de/fotografie/bali-instagram-tempel>





Das Gate of Heaven am Tempel Pura Lempuyang Luhur auf Bali Foto: Getty Images

[Instagram vs. realitat a les Portes del Cel, Bali.]



Instagram vs Reality at the Gates of Heaven, Bali.

Font: <https://whatshotblog.com/pura-lempuyang-gates-of-heaven-bali/>

Tasca 3 Com distingir les notícies falses

Passes per avaluar una font

Internet ofereix oportunitats sense precedents per recollir informació. L'habilitat de trobar informació segons les necessitats i avaluar-la correctament no és una tasca fàcil davant de la massa i alta qualitat de les falsedats. Seguint uns quants passos, pots avaluar millor la seriositat d'una peca concreta:



1. Font: Comproveu qui hi ha darrere un contingut! Qui és l'autor? Comproveu la capçalera del lloc web.
2. Fets: És veritat el que s'afirma? No pas tot és veritat! ¿Es tracta el tema de manera similar en altres pàgines web o apareix fins i tot amb les mateixes paraules exactes? Els textos s'abreuen, basant-se només en titulars, ofereixen poc contingut i molta opinió, cal anar amb cautela.
3. Fotografies: Comproveu si la fotografia pertany de debò al text o si s'ha editat. En el cas de reportatges falsos sovint s'utilitzen imatges d'altres contextos.
4. Actualitat de les dades: de quina data prové la informació? Als motors de cerca, una opció de cerca avançada ajuda a trobar la informació més recent sobre un tema.

Facebook també va publicar una guia sobre com distingir notícies falses

<https://www.facebook.com/formedia/blog/third-party-fact-checking-tips-to-spot-false-news>

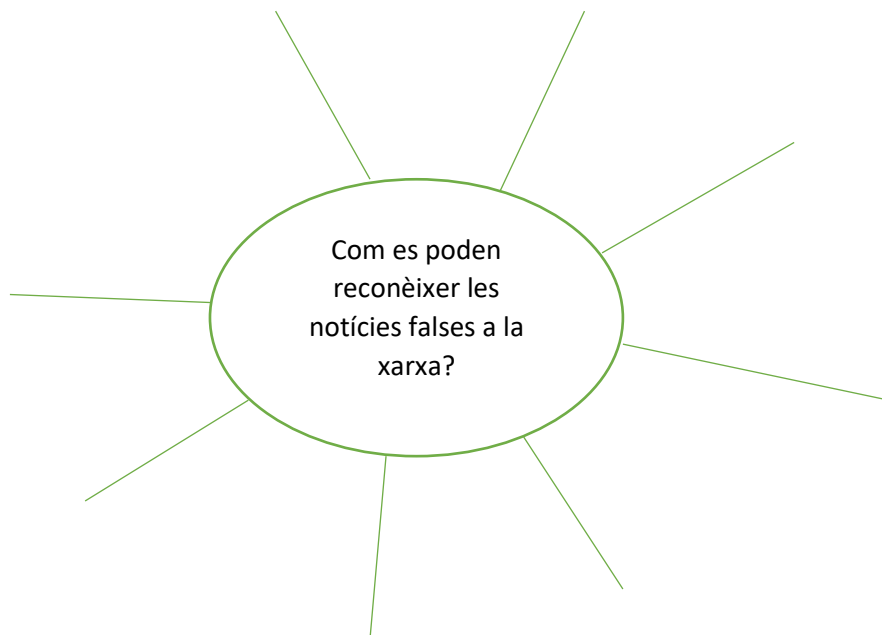


Full de treball – Pensament crític

Tasca 2

Com es poden reconèixer les notícies falses a la xarxa?

Parleu amb els vostres col·legues de la pregunta “Com podem reconèixer les notícies falses a la xarxa?” Proveu de recordar les vostres experiències prèvies quan llegiu notícies o articles a internet. Trobeu que tot el que llegiu és veritat? Com ho podeu saber?



GESTIÓ D'APRENTATGE

Activitat 1: Semàfor

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Semàfors
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input checked="" type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	10-15 minuts
Tipus d'activitat	Auto-avaluació per a adults no alfabetitzats
Descripció curta	<p>Aquesta activitat encoratja els participants a reflexionar sobre els seus coneixements i interessos sobre el tema a discutir. A través de la gestió efectiva del procés d'aprenentatge, els participants poden augmentar la seva comprensió, millorar la seva efectivitat i assolir els seus objectius d'aprenentatge.</p> <p>La gestió d'aprenentatge efectiva comença amb el marcatge d'uns objectius clars i específics. Tot definint allò que els participants volen assolir, es poden estructurar en conseqüència les seves activitats d'aprenentatge i mantenir-se centrats en els seus objectius.</p> <p>Aquesta activitat permet als participants reflexionar sobre els seus coneixements pel què fa al tema i aquesta aproximació poden utilitzar-la de manera autònoma sempre que entrin en contacte amb un nou context, experiència o tema.</p>
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Conèixer el punt de partida en una situació/tema de cada participant. ✘ Encoratjar la presa de decisions i millorar l'expressió oral. ✘ Generar reflexió sobre les diferents respostes. ✘ Incrementar la motivació i el compromís dels participants en el seu procés d'aprenentatge, basant-se en els seus interessos personals. ✘ Conèixer les fortaleses i debilitats dels alumnes per saber tots dos (facilitador i participants) on cal centrar l'aprenentatge i la millora.

¹ It can be continuously.



Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ✗ 1 facilitador ✗ Projector o pantalla gran <p>Per a la implementació cara-a-cara</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Imatges impreses si no hi ha pantalla disponible ✗ Targetes de color vermell, taronja i verd
Consells per als facilitadors ³	<p>Introduir la dinàmica, explicar el significat de cada color.</p> <p>Presentar una sèrie de preguntes o situacions als participants. Quan mostrin el semàfor, s'han d'explicar. Quan tots els participants hagin explicat la raó de les seves respostes, començar una discussió en grup.</p> <p>Quan s'expliquin els objectius de l'activitat, el facilitador pot mencionar alguna cosa com ara: "Quan acabem aquesta activitat, sereu capaços de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre la vostra consciència o coneixements relacionats amb determinats temes. • Aprendre què podeu fer per entendre si necessiteu aprendre alguna cosa en una nova situació o quan algú parli amb tu d'un tema nou. • Pots tenir en compte diferents punts de vista i perspectives sobre les qüestions. • Millorar continuadament els vostres coneixements a través d'una reflexió i un aprenentatge continuats. • Identificar àrees on podries tenir llacunes en la teva comprensió o els teus coneixements. <p>Per a la implementació en línia, és recomanable tenir un tauler amb les imatges/preguntes on els participants puguin col·locar una pilota de color.</p>
Pas a pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador explica l'activitat i els seus objectius. 2. El facilitador distribueix les targetes de colors o explica com utilitzar els colors en una activitat en línia. 3. El facilitador explica que les targetes simulen un semàfor i que s'utilitzaran per respondre a diferents qüestions, on el Vermell vol dir "res", el Taronja vol dir "alguna cosa" i el Verd vol dir "molt". 4. El facilitador mostra imatges relacionades amb una situació/tema de la seva elecció. 5. Per a cada imatge presentada, el facilitador fa les següents preguntes: <ul style="list-style-type: none"> • Heu sentit a parlar abans de la situació/el tema? • Esteu interessats en aprendre sobre aquesta situació/tema? • ¿Trobeu que la situació/el tema pot ser útil en la vostra vida personal o professional? • ¿Trobeu que és una situació/un tema difícil i que t'exigeix molt d'esforç?

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.

³ What a person needs to know to implement the activity.



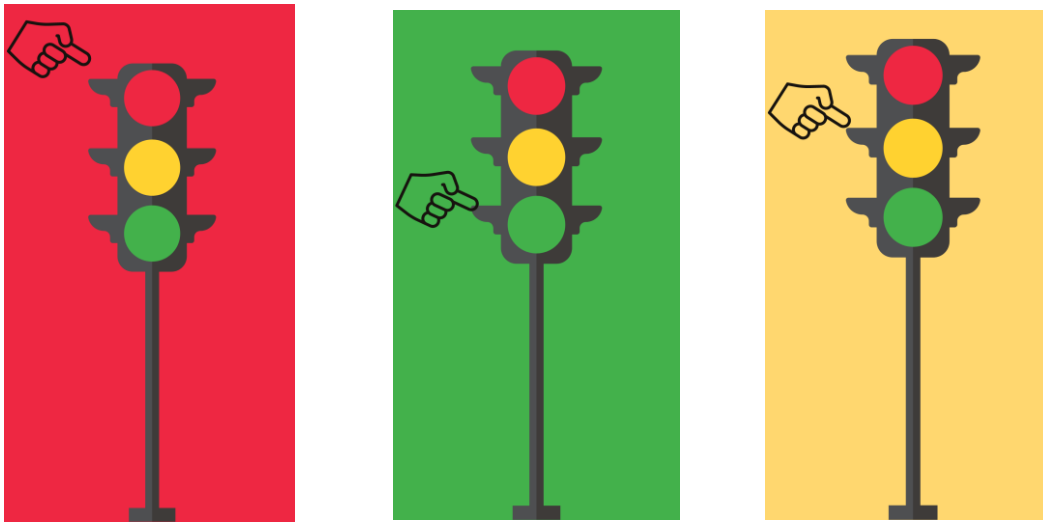
	<p>6. Els participants utilitzen el codi de colors d'un semàfor per respondre les preguntes i mostrar-les a tots els grups.</p> <p>7. El facilitador demana als participants, a la de tres, que tothom ensenyi la targeta o el color de la imatge.</p> <p>8. Per a cada qüestió, el facilitador pot fer als participants les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per què has triat el color vermell/taronja/verd per aquesta qüestió o situació en particular? • Quins factors han influït en la teva decisió? <p>9. Després de respondre les preguntes, el grup tindrà l'oportunitat de saber més coses sobre la situació/el tema (això es pot fer en una presentació per part del facilitador, la visualització d'un vídeo, un intercanvi d'experiències, la cerca d'informació...).</p>
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ✧ ¿Em pots ensenyar quin color representa alguna cosa que hagi après o entès durant la sessió? ✧ ¿Has trobat alguna aplicació pràctica o alguna relació amb la teva vida quotidiana, en el tema del qual hem parlat?
Referències	<p>Activitat basada en</p> <p>https://www.orientacionandujar.es/tag/semaforo/</p>



Semàfors – Material per al facilitador

Full de treball - Gestió d'aprenentatge

Aquesta tècnica és molt útil perquè permet al professor tenir una idea clara de l'estatus de la tasca, encoratja la responsabilitat i l'autonomia. Aprendre a reflexionar és un procés molt valuós que permet a la gent avaluar les seves experiències d'aprenentatge, identificar àrees per a la millora, i millorar-les.



És important fer preguntes provocadores a l'alumne, que l'encoratgin a aprofundir en les seves experiències i a fer preguntes que siguin accessibles i fetes a mida per a la seva experiència d'aprenentatge específica. No us oblideu de crear un ambient còmode i de suport per als alumnes, on compartir obertament les seves reflexions. Encoratgeu-los a fer-ho. És molt important escoltar activament i fer-los preguntes per dur més enllà les seves reflexions. També podem incorporar ajudes visuals. Ens hauríem de centrar en els seus pensaments i interpretacions del tema.



GESTIÓ D'APRENTATGE

Activitat 2: Descloure l'aprenentatge

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Descloure l'aprenentatge
Habilitat LifeComp tractada	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input checked="" type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	La duració de l'activitat és variable segons els participants i de quina manera el facilitador l'adapti segons les necessitats específiques. Temps mínim aproximat, entre 40-60 minuts.
Tipus d'activitat	Auto-reflexió
Descripció curta	L'activitat encoratja l'alumne adult a reflexionar sobre com gestiona el seu temps d'estudi i quins mètodes utilitza per assolir el contingut, i quines coses canviaran per millorar tot plegat. Aquestes activitats d'aprenentatge l'ajudaran a desenvolupar i fomentar una aproximació proactiva a gestionar l'aprenentatge de manera efectiva. Aquesta activitat està dissenyada per realitzar-se en grups petits.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolupar habilitats d'auto-consciència i pensament crític relacionades amb la gestió del procés d'aprenentatge d'un mateix. ➤ Incrementar la motivació dels alumnes i el seu compromís en el procés d'aprenentatge, basant-se en els seus interessos personals. ➤ Conèixer les fortaleses i febleses pròpies per saber on cal centrar l'aprenentatge i la millora.
Muntatge ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ Bolígraf ➤ Material per als participants, full de treball imprès o digital

¹ It can be continuously.

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.



<p>Consells per als facilitadors ³</p>	<p>La taula es pot utilitzar com a diari d'aprenentatge i utilitzar-se regularment de manera que els participants puguin enregistrar els seus assoliments i desafiaments, i la seva evolució. En el full de treball de la taula de gestió d'aprenentatge, el facilitador encoratja els participants a establir objectius d'aprenentatge clars i específics. Aquests objectius han de ser assolibles i significatius, han d'ajudar els participants a centrar-se i a estar motivats durant el procés. En la columna de reflexió, és important que els participants mateixos qüestionin si l'estratègia utilitzada els ha estat útil per assolir els seus objectius.</p> <p>Oferiu reaccions i comentaris constructius durant l'activitat per ajudar el participant a avaluar el seu progrés.</p> <p>Ajudeu el participant a crear un ambient d'aprenentatge motivador i respectuós.</p>
<p>Pas a pas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador explica què vol dir gestió d'aprenentatge i la seva importància en el procés d'aprenentatge (si us plau, consulteu el full de treball de Material per al Facilitador) 2. El facilitador fa preguntes per tenir una idea del punt de partida dels participants i per saber com gestionen l'aprenentatge. El facilitador comença reflexionant sobre les estratègies d'aprenentatge actuals i els hàbits dels participants, tot fent-los algunes preguntes per provocar l'auto-reflexió. El facilitador fa preguntes com ara: <ul style="list-style-type: none"> • Quina és la teva experiència personal pel què fa a l'aprenentatge d'alguna cosa nova? • Què t'agrada o què t'agradaria aprendre en aquest moment? (Per exemple, identifica un tema que t'agradi, una activitat que t'agradaria aprendre, una competència que t'agradaria tenir) • Què t'agrada o t'agradaria aprendre en el futur? (Per exemple, identifica un tema que t'agradi, una activitat que t'agradaria aprendre, una competència que t'agradaria tenir) • Has observat si alguna pauta o algun moment del dia fa que et sigui més fàcil concentrar-te? • Et sembla que és important fixar objectius quan aprens alguna cosa nova? • Tens un objectiu que t'agradaria assolir? • Has experimentat mai una situació en la qual et sentissis motivat per aprendre? Què et va motivar? • Trobes que l'ambient i la situació personal afecten les teves habilitats d'aprenentatge? Per què? 3. Es dona temps als participants per reflexionar 4. El facilitador distribueix la Taula 1 i demana als participants que responguin les preguntes presentades a la taula, basant-se en la seva auto-reflexió prèvia (si us plau, consulteu el full de treball de Material per al Facilitador)

³ What a person needs to know to implement the activity.



	<p>5. El facilitador demana als participants que identifiquin, com a mínim, tres àrees en les quals pensen que poden millorar la seva gestió de l'aprenentatge. Els exemples poden incloure:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establir objectius d'aprenentatge més clars i assolibles, i les accions necessàries per assolir-los • Millorar l'estratègia de prendre apunts o trobar mètodes alternatius per retenir la informació amb més efectivitat <p>6. Els participants compartiran les seves reflexions amb la classe, o amb el professor, segons allò que l'alumne vulgui compartir i amb qui vulgui fer-ho</p> <p>7. Els participants escriuen les seves reflexions a la <u>taula de gestió d'aprenentatge</u> (si us plau, consulteu el full de treball de Material per al Facilitador)</p> <p>8. El facilitador demana als participants una pluja d'idees i que escriguin solucions potencials o estratègies per a cada àrea de millora, que els puguin ajudar a enfrontar-se als desafiaments que han identificat; segons amb qui vulguin compartir-ho, els suggeriments es poden fer davant de tota la classe o només al professor.</p>
<p>Sessió informativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Què he après d'aquesta activitat? ➤ Com ha influït aquesta activitat en la manera d'aprendre coses noves? ➤ Saps com aplicar el que has après en el teu dia a dia? ➤ ¿Pots posar un exemple en el qual alguna cosa apresada prèviament t'ha ajudat a entendre i aprendre alguna cosa nova? ➤ ¿Aprendre coses noves t'ha proporcionat algun benefici en la teva vida quotidiana o en el teu lloc de feina/aprenentatge?
<p>Referències</p>	<p>https://www.edutopia.org/</p> <p>https://www.teachthought.com/</p>



Descloure l'aprenentatge – Material per al Facilitador
Full de treball - Gestió d'aprenentatge

Gestionar l'aprenentatge fa referència a les habilitats i estratègies que utilitzem per organitzar, seguir i avaluar el nostre propi procés d'aprenentatge. Això inclou: fixar objectius, enfrontar-se a les febleses, planificar el temps de dedicació i mantenir-se motivat. Tot desenvolupant unes habilitats fortes de gestió d'aprenentatge, podem millorar la nostra habilitat per aprendre.

Gestionar l'aprenentatge fa referència a l'habilitat de planejar, regular i avaluar el nostre propi procés d'aprenentatge. Això inclou fixar objectius, ser conscient de les nostres febleses, ser honestos amb nosaltres mateixos, adoptar a les nostres necessitats i seleccionar les estratègies d'aprenentatge apropiades. Per això, és important l'auto-reflexió, per tal d'adaptar més de les nostres necessitats i poder dissenyar un bon pla d'aprenentatge, per millorar. És important que el facilitador insisteixi que els participants han de ser honestos amb ells mateixos quan responguin les preguntes del full de treball.

La competència de gestió d'aprenentatge té un paper molt important a l'hora d'aconseguir que l'experiència d'aprenentatge sigui efectiva. Com a facilitador, entendre i donar suport a la competència millorarà el procés d'aprenentatge.



Descloure l'aprenentatge – Material per al Facilitador
Full de treball - Gestió d'aprenentatge

Taula 1

Pregunta	Resposta
Com t'enfrontes actualment a l'aprenentatge de temes o habilitats noves?	
Quins mètodes utilitzes per organitzar i gestionar el teu material d'aprenentatge?	
Com fixes objectius i segueixes el teu progrés?	
Hi ha algun desafiament o alguna àrea de millora en la gestió del teu aprenentatge de manera efectiva?	



Taula 2

Què vull aprendre en el futur immediat?	Què puc fer per aprendre millor?	Reflexions i lliçons apreses

