

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
Muntatge ²	<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 facilitadors ³	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

