

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
Muntatge²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala petita amb cadires col·locades en cercle
Consells per als facilitadors³	<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

