

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.

