

## 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
<b>Habilitat LifeComp tractada</b>	<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
<b>Duració<sup>1</sup></b>	45 minuts
<b>Tipus d'activitat</b>	Autoreflexió i reflexió de grup / Joc de rol
<b>Descripció curta</b>	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.
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sensibilitzar la gent per gestionar els canvis i els esdeveniments inesperats que poden sorgir durant la seva vida quotidiana.</li> <li>➤ Pensar de quina manera la gent pot reconèixer situacions en les quals necessiten reaccionar i ser flexibles</li> <li>➤ 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</li> <li>➤ Identificar situacions o activitats i planejar la utilització d'algunes tècniques de flexibilitat</li> <li>➤ Buscar oportunitats per créixer a través dels canvis</li> </ul>
<b>Muntatge <sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitador</li> <li>➤ 1 sala de reunions còmoda</li> </ul> Per a la implementació cara-a-cara <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Paper A4, bolígraf, post-it, plafó</li> </ul> Per a la implementació en línia <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jamboard</li> </ul>

<sup>1</sup> It can be continuously.

<sup>2</sup> 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.



<b>Consells per als facilitadors</b> <sup>3</sup>	El facilitador pot inspirar-se en l'Activitat 1 "Estiraments del pensament" i demanar als participants que simulin una situació de canvi.
<b>Pas a pas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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).</li> <li>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.</li> <li>3. Els participants es divideixen en 3 grups.</li> <li>4. Cada grup tria una situació i prova de respondre les següents preguntes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quina seria la vostra primera reacció?</li> <li>• Quines són les possibles solucions al "problema"?</li> <li>• Què faria una "persona flexible"?</li> <li>• Com podries utilitzar el canvi per al teu benefici?</li> </ul> </li> <li>5. Després de la discussió en grups petits, cada grup tria un líder per presentar les respostes a la sessió plenària.</li> <li>6. El facilitador encoratja el grup a discutir les seves troballes.</li> </ol>
<b>Sessió informativa</b>	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.
<b>Referències</b>	<p>Activitat 2 adaptada de <a href="https://act45.eu/">https://act45.eu/</a></p> <p>Sala, A., Punie, Y., &amp; 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><a href="https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911">https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911</a></p>

<sup>3</sup> 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:

<b>Situació 1</b>	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.
-------------------	--



<b>Situació 2</b>	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.
<b>Situació 3</b>	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.

