

Activitat de les sessions de microaprenentatge

EMPATIA SOCIAL

CITIZENS  **ACCELERATOR**

Activitat 1: Posar-se en la pell de l'altre

Objectius:

- Millorar la comprensió dels participants sobre l'empatia social a través de l'aprenentatge experimental.
- Practicar les habilitats d'escolta activa i de presa de perspectiva en un entorn controlat i de suport.

Materials necessaris:

- Escenaris escrits o targetes de joc de rol (una per parella)
- Llibretes i bolígrafs per als participants
- Temporitzador o rellotge per fer el seguiment de la durada de l'activitat

Durada:

20 minuts

Descripció:

En aquesta activitat, guiaràs els participants mitjançant un exercici de joc de rol dissenyat perquè se submergeixin en escenaris que requereixin empatia social. Cada parella de participants podrà assumir els rols de qui empatitza i de qui parla.

Introducció (2 minuts):

Presenta l'activitat, posant èmfasi en la importància de l'empatia social i la seva aplicació pràctica. Informa els participants que participaran en jocs de rol per aplicar i practicar les habilitats de comunicació empàtica.

Preparació de l'escenari (3 minuts):

Cada parella rep un escenari escrit o una targeta de joc de rol. Explica que un dels participants serà l'empatitzador i l'altre serà el parlant. La tasca de la persona que empatitza consisteix a escoltar activament i respondre amb empatia mentre el parlant comparteix els seus sentiments sobre l'escenari plantejat.

Joc de rol (10 minuts):

Els participants fan torns per ser qui empatitza i qui parla. Cada sessió de joc de rol dura cinc minuts. No oblidis supervisar les sessions, assegurant-te que els participants intervenen activament i proporcionant-los comentaris sobre la comunicació empàtica.

Reflexió (3 minuts):

Després de cada ronda, els participants reflexionen breument sobre les experiències. A quins reptes es van enfrontar? Quines estratègies els van ajudar a empatitzar millor? Fomenta el debat obert i comparteix idees sobre la comunicació empàtica eficaç.

Exposició i conclusions clau (2 minuts):

Resumeix les conclusions clau de l'activitat, posant èmfasi en la importància de l'escolta activa, la presa de perspectiva i el reconeixement de les emocions.



Anima els participants a aplicar el que han après a les seves interaccions diàries.

Aquesta activitat de "Posar-se a les sabates" proporciona un entorn estructurat i de suport perquè els participants practiquin i reforcin les seves habilitats d'empatia social.

Possibles escenaris

Escenari	Parlant	Empatitzador
Frustració a la feina	Describeix una situació en què et sentis aclaparat/da i frustrat/a per la càrrega de treball.	Escolta activament i respon amb empatia, mostrant comprensió cap als reptes del parlant.
Dilema amb un amic/a	Explica un problema o dilema personal a què t'enfrontes amb un amic.	Practica l'escolta activa i ofereix respostes empàtiques a les preocupacions del parlant.
Conflicte familiar	Describeix un desacord o un conflicte recent que hagi tingut amb un membre de la teva família.	Escolta atentament i respon amb empatia, tenint en compte les emocions del parlant.
Una nova oportunitat	Comparteix una situació en què estiguis emocionat/da però també ansiós/a per una nova oportunitat.	Practica l'escolta activa i respon amb empatia a les emocions trobades del parlant.



CITIZENS ACCELERATOR

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS The Voice of
Adult Learning

dante USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca




cesie
the world is only one creature

Asociatia **EUR** ADULT
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.