

Seqüència i activitats dels tallers



CONCEPTES CLAU				OBJECTIUS	
<ul style="list-style-type: none"> • Descripció de les emocions principals de la família. • Selecció d'emocions relacionades. 				<ol style="list-style-type: none"> 1. Experimentar amb una família d'emocions. 2. Adquirir recursos (vocabulari, tècniques d'expressió plàstica i gestual) per descriure i expressar aquestes emocions. 	
ACTIVITATS	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	Les emocions en el mindfulness	5 min	<i>Mindfulness</i>	Breu dinàmica de mindfulness vinculada a la família d'emocions.	Centrar-nos en el moment present.
	Les emocions en la música	10 min	Audició musical	Escoltarem una peça musical i observarem les sensacions que ens ha generat.	Entrenar-nos en l'observació i la identificació de les emocions.
	Les emocions en el cos	30 min	Dinàmica corporal	Proposarem moviments vinculats a les reaccions davant de les emocions i compartirem un espai de creació espontània a partir d'aquests moviments.	Practicar l'expressió de les emocions a través del llenguatge corporal. Experimentar maneres de desbloquejar-les.
	Les emocions amb els materials	60 min	Dinàmica plàstica	Practicarem recursos plàstics com a detonants de les emocions.	Experimentar com sentim i podem expressar les emocions experimentant amb els materials i la música.
ACTIVITATS ALTERNATIVES	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	Contrasenya!	30 min	Acord per consens	Elaborarem una expressió motivadora o «consigna».	L'automotivació i identificació del grup amb el
	Passejant per les emocions	30 min	Dinàmica de moviment - escriptura	Cercarem maneres d'anomenar emocions i identificarem en quins moments ens hem sentit així.	Ampliar el vocabulari sobre les famílies d'emocions.
	Escala d'emocions	45 min	Joc de mímica - escriptura	Reconeixerem i posarem nom a emocions mobilitzades en situacions diverses.	Diversificar el vocabulari d'emocions vinculades a les nostres reaccions davant de les emocions.
	Música emocionant	30 min	Joc d'atzar - escriptura	Compartirem per què una cançó ens evoca emocions.	Observar les emocions que ens evoca la música.
	Videofòrum	30 min	Diàleg i reflexió	Visionarem un vídeo i obrirem un debat.	Observar les emocions en situacions diverses.
RECAPITULEM	La música és un recurs útil per entrenar-nos en l'observació i la identificació de les emocions i per practicar expressar-les i desbloquejar-les. També és un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar emocions i ens resulti difícil fer-ho.				

OBSERVACIÓ: La temporalització dependrà de la mida i de l'interès del grup, de quants educadors participin en la dinàmica, i de les condicions de l'espai que utilitzem. En qualsevol cas, com més temps puguem dedicar a les dinàmiques, molt millor perquè els nois i noies les puguin aprofitar. No tingueu pressa per fer les activitats, observeu el grup i deixeu-les durar tot el temps que calgui! No cal seguir el disseny dels tallers fil per randa. Per exemple, totes les dinàmiques contenen vídeos que utilitzem per introduir el tema, inspirar, motivar... També inclouen activitats alternatives que potser us resultaran més adequades pels interessos del vostre grup o pel temps disponible. Pot ser que només us resulti útil algun vídeo, o que una dinàmica us inspiri un altre tema, o que en conegueu alguna de més adient... Endavant! Trieu, remeneu i feu ús que us sembli d'aquest recurs. El nostre objectiu és plantejar propostes útils i sentirem que ho són en qualsevol d'aquestes situacions. Gràcies!