

# VERMELL

## Taller 2 Vermell



# Vermell

## TALLER 2

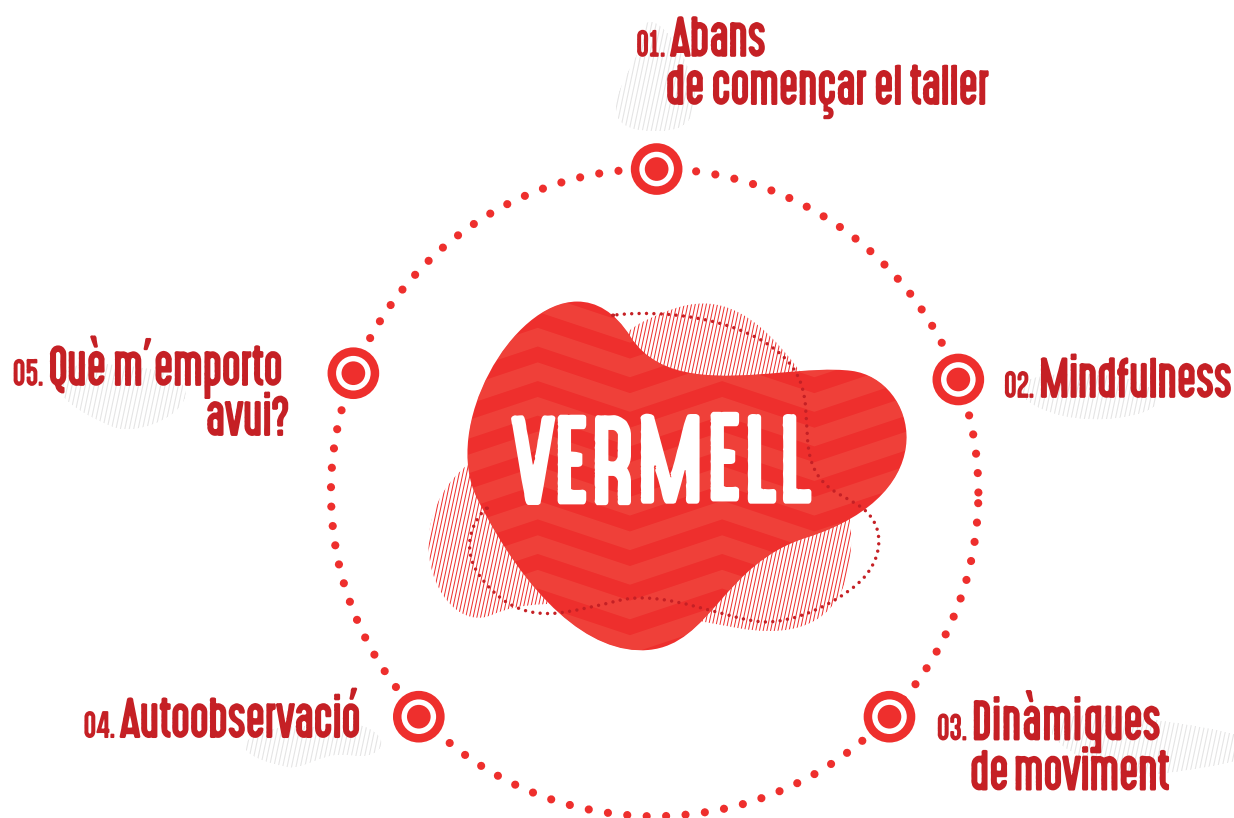
### Objectius del taller

**Potenciar l'autoconeixement a través de l'autoobservació.**

**Reconèixer les característiques del perfil del Lleó (vermell).**

### Activitats

Aquestes activitats estan pensades per fer en tallers de dues hores aproximadament. La temporalització dependrà de la mida i de l'interès del grup, de quants educadors i educadores participin en les dinàmiques i de les condicions de l'espai que utilitzem. No tingueu pressa per fer les activitats, observeu el grup i deixeu-les durar el temps que calgui!



## Materials

- Annex 1 (una còpia per a cadascú)

## Conceptes clau

Abans de fer aquest taller, recomanem que llegiu l'apartat de conceptes bàsics d'aquesta guia, on trobareu la informació més detallada. Això no obstant, tot seguit sintetitzem la informació més rellevant per a aquest taller.

**Focus del perfil vermell** (el que sempre té present a l'hora de fer una elecció): **el futur**.

TRETS D'EFICÀCIA DE LA PERSONA AMB PERFIL VERMELL (PUNTS FORTS)	
Competitiva	Impulsora, innovadora
Exigent	Decidida
Atrevida, aventurera	Segura de si mateixa
Emprenedora	Enfocada a resultats
Vigorosa	Dominant
Franca	Resolutiva
Intuïtiva	Directa
Ferma	Assertiva

TRETS D'INEFICÀCIA DE LA PERSONA AMB PERFIL VERMELL (PUNTS FEBLES)	
Creguda	Va a la seva
Mancada de tacte, freda i poc empàtica	Inquisitiva
No segueix les normes	Egocèntrica
Sarcàstica	Agressiva
Rígida	Obstinada
Dèspota	Contudent
Desafiant	Tossuda
Descuidada	Impacient

# 01.

## Abans de començar

**Per introduir el taller, podem explicar que avui farem activitats per autoobservar-nos i per identificar característiques de comportament que associarem al color vermell.**

Durant el taller, no donarem informació (ni a l'inici ni al final) sobre les característiques del perfil vermell, sinó que seran els nois i les noies que trauran conclusions a partir de les dinàmiques (al taller sis explicarem l'eina dels quatre perfils de comportament i les característiques de cadascun).

Si es dona el cas, és important tenir en compte que volem fugir de les etiquetes i de la idea que hi ha un perfil millor que un altre. Ningú no és millor ni pitjor pel fet d'identificar-se en un perfil o en un altre.

# 02.

## Mindfulness.

### Projectant el color vermell

**Amb aquesta dinàmica, a més de practicar mindfulness, pretenem centrar l'atenció en el color vermell amb l'objectiu que nois i noies associïn les dinàmiques i els conceptes del taller d'avui a aquest color.**

La manera òptima de fer aquesta activitat és drets, formant rotllanes de quinze nois i noies com a màxim. Si el grup és més nombrós, valdrà la pena dividir-lo en dues rotllanes que facin l'activitat simultàniament.

Començarem explicant que farem una activitat de *mindfulness* o atenció plena. Es tracta d'intentar «buidar» el cap de pensaments i centrar-nos en allò que estem fent. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres mateixos i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com de judicis negatius. Per aconseguir-ho, és important que hi participem al cent per cent i que restem en silenci.

En l'activitat d'avui ens concentrarem a simular que ens llancem objectes imaginaris amb una característica comuna: han de ser de color vermell (cirera, tomàquet, rosella, foc, sang, Red [*Angry Birds*]...). Per afavorir que es puguin centrar en la realització de l'activitat, abans d'iniciar-la, deixarem uns segons perquè cadascú pensi en silenci quin és l'objecte vermell que vol llançar.

Totes les activitats de *mindfulness* que proposem a la guia segueixen el mateix esquema. Serà bo explicar-lo detalladament la primera vegada que es practiquin amb el grup.

Per començar l'activitat, comptarem fins a tres seguint aquestes instruccions:

- Quan diguem «**un**», serà el senyal per posar l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans relaxades sobre les cuixes (**posició de mindfulness**).
- Quan diguem «**dos**», serà el senyal per fer una respiració profunda, inhalant pel nas i exhalant per la boca.
- Quan diguem «**tres**», qui dinamitzi l'activitat assenyalarà un noi o noia de la rotllana i farà el gest de llançar-li un objecte (com si li llancés una pilota gegant), tot dient en veu alta **l'objecte vermell** que li està llançant. Aquest noi o noia haurà d'«agafar» i «llançar» ràpidament el seu objecte vermell a un altre. I així successivament fins que tothom hagi rebut i enviat un objecte imaginari. Tothom haurà de parar atenció i observar com cadascú rep l'objecte i el reenvia al seu torn, evitant que hi hagi cap repetició de qui rep l'objecte.
- Quan tothom hagi rebut un objecte vermell, direm «**stop**» per finalitzar l'activitat.

Durant l'activitat, podem recordar amablement als nois i noies que, si noten que l'atenció marxa del lloc on hauria d'estar focalitzada, han de redirigir la ment al punt on eren.

Immediatament després de finalitzar l'activitat de , podem preguntar: «En què penseu?». Si la resposta és «No ho sé», genial! Això és el que cercàvem: abandonar els pensaments i centrar-nos en el moment present. Pot ser interessant dedicar uns minuts a valorar com ha anat i, si és el cas, que els nois i noies puguin reconèixer com el fet d'haver-se concentrat en el que estaven fent els ha permès tenir una experiència molt més rica o els ha ajudat a centrar-se en l'aquí i l'ara. És possible que a alguns nois i noies els costi concentrar-se en el moment present i abandonar els pensaments i judicis que els venen al cap mentre fan l'activitat. També pot ser que s'enriolin. En qualsevol cas, no han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!

**Si és possible, seria ideal fer aquesta activitat a l'aire lliure, on els nois i noies se sentin lliures de cridar tant com vulguin.**

# 03.

## Dinàmiques de moviment

**Proposem diverses dinàmiques que mobilitzen els trets d'eficàcia del perfil vermell, mostrats entre parèntesis en el nom de la dinàmica. Les persones en què predominin les característiques del perfil vermell es poden sentir còmodes en la seva realització.**

Naturalment, nois i noies amb altres perfils predominants també es poden sentir còmodes per mobilitzar trets d'eficàcia propis. De la mateixa manera, especialment en les dinàmiques grupals, en funció del tipus d'agrupacions que en resultin, pot ser que els perfils vermells no gaudeixin de l'activitat de manera òptima.

A les propostes *fem tec!* donem molta importància a destinar un moment a la reflexió i a compartir sensacions i aprenentatges en finalitzar cada activitat. En la sèrie de dinàmiques que proposem no ens volem aturar entre dinàmiques, sinó afavorir que a cada activitat s'hi vagin incorporant noves sensacions i que, en acabar-les totes, els nois i noies sentin la necessitat de compartir i explicar com s'ho han passat, què els ha agradat i què no... facilitant així l'autoobservació posterior d'algunes de les competències desplegades durant les dinàmiques.

Val la pena que observeu el comportament dels nois i les noies durant la participació en les activitats. Segur que n'obtindreu informació molt valuosa de cara al seu acompanyament i orientació.

### Dinàmica 1

#### Ens saludem (franca)

Ens agruparem per parelles. Cada parella crearà una seqüència de moviments a manera de salutació (picar de mans, tocar-se els colzes, xocar una espatlla contra la del company o companya...).

Deixarem un parell de minuts per a la creació de la seqüència, donant només dues indicacions:

- 1) La salutació comença amb totes dues assegudes a terra, i acaba amb totes dues dempeus.
- 2) Al llarg de la seqüència, heu d'intentar mantenir tota l'estona la mirada fixa en els ulls de l'altre.

**Quan tothom hagi creat la seva seqüència, dedicarem un temps perquè totes les parelles puguin mostrar les salutacions a la resta del grup.**

### Dinàmica 2

#### La baldufa (competitiva)

Proposarem als nois i les noies que facin voltes durant un minut, sense donar indicacions concretes, amb completa llibertat, des de la creativitat de cadascú: fer voltes sobre si mateix/a, al voltant de la sala, en solitari, en petits grups.

A continuació, preguntarem «quantες voltes creus que pots fer durant un minut?». Cadascú valorarà el que consideri que és capaç de fer i tornarem a fer voltes durant un minut, igualment amb llibertat d'acció.

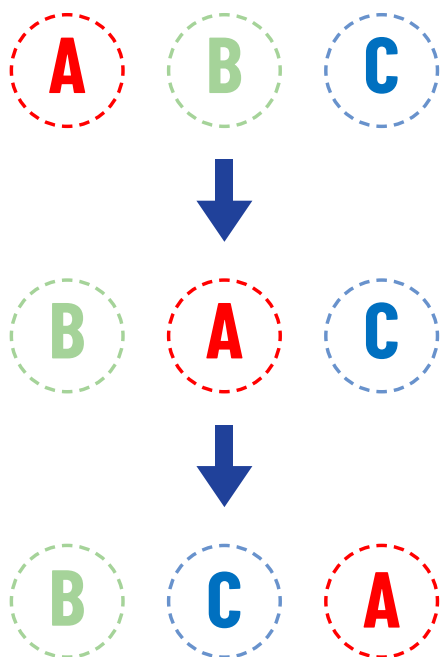
En finalitzar, preguntarem «qui ha assolit l'objectiu que s'ha plantejat?». En cas afirmatiu, «quantes voltes pots fer durant un minut?». En acabar, proposarem si ho volen tornar a intentar per millorar el nombre de voltes.

### Dinàmica 3

#### Onades (resolutiva)

Farem grups de tres joves i ens posarem en línia una persona al costat de l'altra per fer la seqüència següent:

- La persona del centre inicia un moviment que acaba en suspensió (és a dir, el comença però no l'acaba, sinó que el deixa suspès en l'aire).
- Les dues persones dels costats imiten aquest principi de moviment i hi proposen finals possibles. Ho enllaçaran quasi immediatament, sense pensar.
- Quan la persona central hagi fet tres propostes diferents, es posarà a un costat i deixarà al centre una nova iniciadora de moviments. Quan hagi fet les seves tres propostes, la persona restant prendrà el rol central.



### Dinàmica 4

#### Fotogrames (impulsora, innovadora)

En grups d'entre sis i vuit joves farem una seqüència de fotogrames. Una persona adopta una arquitectura corporal (una fotografia individual). La segona imagina la posició següent del cos estàtic si estigués en moviment. Adopta aquesta arquitectura al lloc de la sala que trobi adient. La tercera es fixa en la segona i imagina la posició següent del cos estàtic si estigués en moviment. Els següents fan exactament el mateix. Quan l'última s'ha ubicat, la primera es posa en moviment, per convertir-se en el fotograma següent (després de l'últim). La segona fa el mateix, després la tercera, etc.





# 04.

## Autoobservació

**En finalitzar les dinàmiques, preguntarem als nois i les noies com se senten i els demanarem que, de manera voluntària, comparteixin quina activitat els ha agradat més de les realitzades fins ara, amb quina s'han sentit millor, si alguna els ha resultat incòmoda... Es tractaria de compartir com s'han sentit amb l'objectiu de preparar l'autoobservació.**

Quan tothom hagi pogut fer la seva aportació, donarem un exemplar de l'Annex 1 a cada jove i els demanarem que omplin els camps i els gràfics a partir de l'observació de les seves sensacions. Guardarem aquest annex per quan fem el taller sis, en què parlarem sobre la teoria dels quatre perfils de comportament i mirarem d'identificar-nos-hi.

# 05.

## Què m'emporto avui?

**Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!*. L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que s'han adquirit en el taller.**

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar. Només escoltarem, sense comentar les respostes o, en tot cas, fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones.

**Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!**

