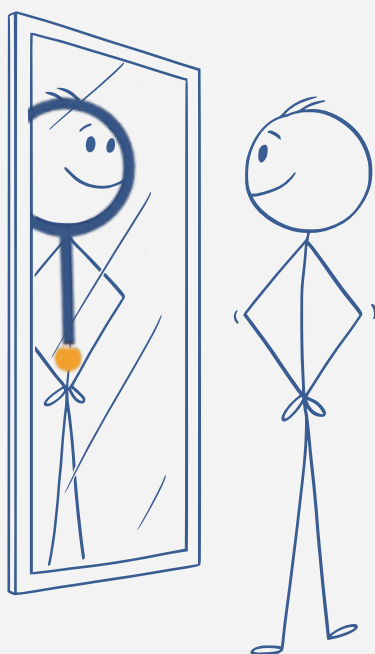


Competency Coach



**Annex - Tallers per Desenvolupar les
Meves Competències**



Títol del taller: Desenvolupament d'habilitats d'intel·ligència social: construir empatia i relacions interpersonals efectives

Objectius del taller:

- Reconèixer els sentiments i perspectives dels altres i entendre el seu impacte en les relacions interpersonals.
- Desenvolupar i practicar habilitats clau d'intel·ligència social, com ara l'empatia, la resolució de conflictes i la intel·ligència emocional.
- Enfortir la capacitat de crear i gestionar relacions de manera efectiva en entorns de grup i individuals.
- Aprendre a influir i inspirar els altres tot mantenint la integritat i fomentant la col·laboració.
- Crear un pla d'acció per aplicar les habilitats d'intel·ligència social en contextos personals i professionals.

Grup destinatari	Durada	Materials necessaris
Joves d'entre 18 i 30 anys, incloent estudiants, joves professionals o persones que afrontin reptes socials.	2 hores	<ul style="list-style-type: none">✓ Full de paper gran o pissarra blanca✓ Retoladors i bolígrafs✓ Cartes amb situacions per a representacions de rol (preparades prèviament)✓ Fulls de mà: preguntes de reflexió, llista de verificació d'autoavaluació d'intel·ligència social✓ Post-its de dos colors✓ Un cronòmetre

Desenvolupament del taller:

a. Introducció i activitat per trencar el gel (15 minuts):

Introducció: Explica breument què és la intel·ligència social i per què és essencial per a l'èxit personal i professional.

Activitat per trencar el gel: MAPA DE L'EMPATIA

Objectiu: Ajudar els i les participants a practicar l'empatia tot comprenent els sentiments, pensaments i comportaments d'una altra persona en un context específic. Aquest exercici desenvolupa la intel·ligència emocional i la consciència social, animant els i les participants a posar-se en la pell d'una altra persona.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Ideal 10-20 pers	15-20 min	<ul style="list-style-type: none">✓ Plantilles del Mapa de l'Empatia pre impreses.✓ Retoladors i bolígrafs

Instruccions:

1. **Introducció:** Abans de començar l'exercici, explica l'objectiu de l'activitat.
2. **Agrupar participants:**
 - Aparella els i les participants amb algú que no coneguin gaire o assigna parelles de manera aleatòria.
 - Si el grup es gran, forma petits grups de 3-4 participants.
3. **Compartir històries:**
 - Demana a cada participant que comparteixi una història personal no sensible o un repte durant 1-2 minuts.
4. **Mapeig:**
 - Després d'escoltar les històries dels/les companys/es, cada participant omple el **Mapa de l'Empatia** (annex 1) del seu company o companya basant-se en el que han compartit. Els participants han de respondre les preguntes dels quatre quadrants.
5. **Posada en comú i discussió:**
 - Demana a cada participant que comparteixi el seu mapa de l'empatia amb el seu company/a.
 - Facilita un debat utilitzant preguntes guia.

b. Activitat 1: Explorant la competència (45 minuts):

Títol: Situacions de representació de rols per a habilitats clau

Objectiu: Ajudar els participants a explorar i entendre l'aplicació pràctica de les habilitats d'intel·ligència social —com ara l'empatia, la resolució de conflictes, la negociació i la intel·ligència emocional— mitjançant exercicis realistes de representació de rols.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Ideal 10-20 pers	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Targetes de situacions preparades prèviament.✓ Etiquetes amb noms o identificadors de rol (opcional, per a una representació de rols més immersiva).✓ Full gran/pissarra blanca i retoladors per a la posada en comú.✓ Cronòmetre per gestionar el temps de la situació i el debat.

1. **Introducció (5 minuts):**
 - Explica l'objectiu de l'activitat.
 - Destaca les habilitats clau que es treballaran en l'activitat: empatia, resolució de conflictes, negociació i intel·ligència emocional.
2. **Divisió en grups i assignació de rols (5 minuts):**
 - Divideix els participants en petits grups de 4–5 persones.
 - Distribueix a cada grup una targeta amb la situació i els rols corresponents (annex 2)

3. Representació de rols (10 minuts):

- Dóna de 5 a 10 minuts a cada grup perquè reparteixin els rols i es preparin per representar la situació.

4. Presentació i discussió en grup (20 minuts):

- Cada grup presenta breument el seu escenari i les estratègies de resolució que han utilitzat davant del grup gran.

5. Posada en comú (5 minuts):

- No oblidis conduir una discussió amb el grup al final per fer la posada en comú de l'activitat.
- Resumeix la importància de l'empatia, l'escolta activa i la resolució de conflictes en la construcció de relacions significatives.

c. Activitat 2: Practicant la competència (45 minuts):

Títol: Repte de col·laboració en grup – “El trencaclosques de la cooperació”

Objectiu: Oferir als participants l'oportunitat de practicar habilitats clau d'intel·ligència social —com la col·laboració, la negociació, la intel·ligència emocional i la resolució de problemes— en una activitat pràctica en grup que simula reptes del món real.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Ideal 10-20 pers	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Materials del trencaclosques: tria'n un dependent del context (exemples a continuació):✓ Un trencaclosques físic dividit en seccions incompletes per a cada equip.✓ Un problema conceptual (p. ex., prioritzar accions en una crisi o distribuir recursos limitats)..✓ Targetes de rol (opcional): assignar rols com a líder, mediador/a, gestor/a de tasques, etc.✓ Fulls grans o pissarres blanques per a cada grup per fer el seguiment del seu progrés.✓ Un cronòmetre per gestionar les fases de l'activitat.

Instruccions:

Fase 1: Posada en marxa (5 minuts)

1. Introducció:

- Explica l'objectiu de l'activitat

2. Assignació de grups:

- Divideix els participants en petits equips de 4–6 persones.
- Opcionalment, assigna rols específics (p. ex., líder, mediador/a, secretari/ària).

3. Distribució de Materials:

- Dona a cada grup el seu trencaclosques o problema a resoldre. Explica les normes o restriccions (p. ex., cada equip té recursos limitats o només informació parcial).
- Provide each group with their puzzle or problem to solve.

Fase 2: Activitat en equip (30 minuts)

1. La tasca:

- Els equips han de treballar de manera col·laborativa per completar el repte:
 - Per a un trencaclosques físic: els equips han de muntar-lo, però descobriran que peces clau estan distribuïdes entre altres grups, cosa que els obligarà a negociar i col·laborar
 - Per a un problema conceptual: els equips han de prioritzar accions o distribuir recursos, però cada membre té informació o prioritats diferents.

2. Ajustos dinàmics (opcional):

- Per afegir complexitat, introdueix reptes imprevistos a mig camí (p. Ex., escurçar el termini o fer que certa informació no estigui disponible).

Fase 3: Posada en comú i reflexió (10 minuts)

1. Discussió guiada pel facilitador:

- Reuneix els equips per reflexionar sobre l'experiència.
- Anima'ls a compartir com s'han sentit durant l'activitat.
- Demana que identifiquin moments concrets en què les habilitats d'intel·ligència social hagin estat crucials.
- Convida els participants a reflexionar sobre com poden aplicar aquestes habilitats en situacions reals (p. ex., a l'escola, a la feina o dins la comunitat).

d. Reflexió formativa i pla d'acció (15 minuts)

Objectiu: Ajudar els participants a consolidar els seus aprenentatges, reflexionar sobre l'aplicació pràctica de les habilitats d'intel·ligència social i crear un pla d'acció personal per continuar el seu desenvolupament més enllà del taller. Aquesta activitat també introdueix recursos d'aprenentatge autònom per mantenir el creixement.

Anàlisi pas a pas:

Reflexió (5 minuts)

- **Instruccions:**
 - ✓ Proporciona preguntes de reflexió perquè els participants les responguin individualment per escrit o a través de petites discussions en grup..

Pla d'acció (5 minuts)

- **Instruccions:**
 - ✓ Demana als participants que creïn un *Pla d'Acció de Competències* personal. Dona'ls una plantilla senzilla, com ara:
 1. **Habilitat que vull millorar:**
 2. **Per què és important per a mi aquesta habilitat:**

3. **Una acció concreta que duré a terme aquesta setmana per practicar aquesta habilitat:**
4. **Com mesuraré el meu progrés:**

Recursos d'aprenentatge autònom (5 minuts)

- **Propòsit:** Oferir als participants recursos per continuar desenvolupant les seves habilitats d'intel·ligència social de manera independent.
- **Instruccions:** Presenta una llista seleccionada de recursos d'aprenentatge autònom, com ara:

Videos/Conferències	Articles
Daniel Goleman: Per què no som més compassius? https://www.ted.com/talks/daniel_goleman_why_are_t_we_more_compassionate	6 consells sobre com practicar l'emaptia en la teva vida diària https://29k.org/article/6-tips-on-how-to-practice-empathy-in-your-daily-life
El poder de la intel·ligència emocional Travis Bradberry TEDxUCIrvine https://www.youtube.com/watch?v=auXNnTmhHsk	Cultivant l'emaptia https://www.apa.org/monitor/2021/11/feature-cultivating-empathy



Títol del taller: **Desenvolupant habilitats d'autoconcepte positiu: Desenvolupant confiança, resiliència i autodirecció**

Objectius del taller:

- Comprendre el paper de l'autoconcepte en el creixement personal, la resiliència i per tenir un impacte positiu en els altres.
- Reflexionar sobre les fortaleces personals, l'automotivació i la intel·ligència emocional per construir una autoavaluació més precisa.
- Desenvolupar estratègies pràctiques per millorar l'autoconfiança, l'optimisme i l'autocontrol en la vida quotidiana.
- Crea un pla d'acció per continuar construint un autoconcepte positiu més enllà del taller.

Grup objectiu	Durada	Materials necessaris
Joves de 18 a 30 anys, inclosos estudiants, joves professionals o persones que s'enfronten a dificultats socials.	2 hores	<ul style="list-style-type: none">✓ Full gran o pissarra blanca✓ Retoladors i bolígrafs✓ Fulls de reflexió: Full de treball d'autoavaluació, plantilla d'afirmacions positives✓ Cartes de situacions de joc de rol✓ Temporitzador✓ Post-its (2–3 colors)

Desenvolupament del taller:

a. Introducció i activitats per trencar el gel (15 minuts):

Introducció: Explica breument què són les habilitats d'autoconcepte positiu i la seva importància per superar els reptes de la vida i fomentar el creixement.

Activitat per trencar el gel: “Cercles de força”

Objectiu: Ajudar els i les participants a identificar i compartir les seves fortaleces personals per fomentar la positivitat i l'autoconeixement.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
qualsevol	15-20 minuts	Cap (opcional: etiquetes amb els noms dels grups o participants, blocs de notes petits per a reflexions).

Instruccions:

Pas 1: Dividiu els i les participants en petits grups de 4 a 6 participants (2-3 minuts)

Pas 2: Compartir individualment les fortaleces (5 minuts)

- Cada participant comparteix **una fortalesa personal** de la qual se sent orgullós o un assoliment que creu que demostra la seva fortalesa.

Pas 3: El grup afegeix fortaleces (5 minuts)



- Després que un/a participant comparteixi, la resta del grup dona una **fortalesa addicional** que veuen d'aquesta persona.

Pas 4: Reflexió i posada en comú en grup (3 minuts)

- Després que tothom hagi rebut els comentaris, demaneu als participants que reflexionin sobre la seva experiència.
- Convida uns quants voluntaris a compartir una fortalesa que hagin descobert o que hagin sentit orgullosos d'escoltar del grup.

b. Activitat 1: Explorant la competència (45 minuts):

Títol: Situacions de joc de rol d'autoreflexió

Objectiu: Ajudar els participants a explorar habilitats d'autoconcepte positiu (per exemple, autoconfiança, resiliència, automotivació) mitjançant la participació en situacions realistes de jocs de rol. Aquesta activitat anima els participants a reflexionar sobre els seus comportaments i practicar l'aplicació d'estratègies d'autoconcepte positiu en situacions difícils.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
qualsevol	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Targetes de situacions amb escenaris realistes que requereixen habilitats d'autoconcepte (exemples a continuació).✓ Targetes de rol (opcional): Assigneu rols als participants (per exemple, "individu", "company de suport" o "crític").✓ Full gran o pissarra blanca per a debats i reflexions en grup.✓ Temporitzador per gestionar les fases d'activitat.

Instruccions

Pas 1: Formació del grup i instruccions (5 minuts)

- Dividiu els participants en grups petits de 3-4.
- Explica la finalitat de l'activitat
- Distribuïu les targetes de situacions i doneu les instruccions:
 - ✓ Un/a participant interpreta la persona de la situació.
 - ✓ Altres participants actuen com a companys de suport, crítics o espectadors, depenent de la situació.
 - ✓ Els grups treballen junts per representar la situació i discutir possibles estratègies.

Pas 2: Joc de rol i debat (30 minuts)

Joc de rol de situacions (15–20 minuts):

- ✓ Cada grup tré entre 5 i 7 minuts a representar la situació assignada.

- **Discussió en grup (10–15 minuts):**

Després del joc de rol, els grups debaten:



- *Quines habilitats s'han aplicat durant la situació?*
- *Com ha demostrat la persona confiança en si mateixa, resiliència o autocontrol?*
- *Quines estratègies alternatives es podrien haver utilitzat?*

Pas 3: Posada en comú guiada pel facilitador (10 minuts)

- Reuneix els participants per a una posada en comú grupal.
- Destaqueu els punts clau, com ara la importància de l'autoconeixement, la intel·ligència emocional i la resiliència per superar els reptes.

c. Activitat 2: Practicar la competència (45 minuts):

Títol: Mapeig de creixement personal

Objectiu: Ajudar els i les participants a identificar les seves fortaleses, reptes i objectius relacionats amb el seu autoconcepte i visualitzar una guia pràctica per al creixement personal. Aquesta activitat capacita els participants per reflexionar profundament sobre el seu autoconcepte alhora que crea plans d'acció per millorar-lo.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
qualsevol	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Plantilles de mapes de creixement: Full gran dividit en seccions (Fortaleses, Reptes, Objectius, Pla d'acció).✓ Post-its: Colors diferents per a cada secció (per exemple, blau per a les fortaleses, groc per als reptes, verd per als objectius, rosa per a les accions).✓ Bolígrafs i retoladors.✓ Temporitzador per gestionar les fases de l'activitat.

Instruccions:

Pas 1: Reflexió i pluja d'idees (10 minuts)

Objectiu: Animar els participants a reflexionar sobre el seu autoconcepte i identificar àrees clau de creixement.

Instruccions:

1. Distribuiu Post-its individuals i demaneu als participants que reflexionin sobre les següents preguntes:
 - **Fortaleses** : *Quines són les tres fortaleses personals dels quals estàs més orgullós/a?*
 - **Reptes** : *Quins reptes o obstacles t'estan frenant?*
 - **Objectius** : *Quin és un objectiu relacionat amb l'autoconcepte que vols aconseguir el mes que ve?*
2. Demaneu als i les participants que escriguin cada resposta en un Post-it separat (un pensament per nota).

Pas 2: Creació del mapa (20 minuts)



Objectiu: Els participants organitzen els seus pensaments en un "Mapa de creixement" visual que descriu el seu camí cap a un autoconcepte més fort.

Instruccions:

- Dividiu els i les participants en petits grups de 4-5 persones i doneu-los un full gran dividit en quatre seccions: Fortaleses, Reptes, Objectius i Pla d'acció.
- Demaneu als i les participants que col·loquin els seus Post-its a les seccions corresponents del mapa.
- Guieu-los perquè omplin la secció Pla d'acció responent: **"Quines accions específiques puc dur a terme per superar els meus reptes i assolir els meus objectius?"**

Pas 3: Compartir i debatre (15 minuts)

Objectiu: Fomentar la connexió i la responsabilitat fent que els participants comparteixin els seus Mapes de Creixement i les seves idees amb el grup.

Instruccions:

- Convideu els grups a formar parelles amb altres grups per compartir els seus mapes i debatre:
 - *Què han après sobre ells/es mateixos/es durant l'activitat?*
 - *Quins reptes semblen més assolibles de superar i per què?*
 - *Com poden els seus objectius tenir un impacte positiu en ells/es mateixos/es i en els altres?*
- Després d'uns minuts, reuniu tothom i dirigiu una discussió en grup més gran preguntant:
 - *"Quins temes comuns heu observat a les vostres àrees de creixement?"*
 - *"Què et sembla tenir un pla d'acció per millorar el teu autoconcepte?"*
- Animeu els participants a reflexionar sobre com les seves fortaleses els poden ajudar a superar els reptes.

d. Reflexió formativa i planificació d'accions (15 minuts):

Objectiu: Consolidar l'aprenentatge dels participants del taller animant-los a reflexionar sobre les seves experiències, identificar els punts clau i crear objectius d'acció.

Reflexió (5 minuts)

Instruccions:

Proporcioneu als i les participants preguntes de reflexió per respondre individualment per escrit o mitjançant la contemplació silenciosa:

- Què he après sobre mi mateix/a avui?
- Quines habilitats o qualitats he descobert o enfortit?
- Quins moments del taller m'han cridat l'atenció i per què?
- A quins reptes m'he enfrontat i com he respòs?

Anima els i les participants a centrar-se tant en les fortaleses com en les àrees que volen millorar.

Planificació d'accions (5 minuts)



Objectiu: Traduir les reflexions en passos clars i accions per continuar desenvolupant un autoconcepte positiu.

Instruccions:

Demaneu als i les participants que creïn un pla d'acció que inclogui el següent:

- **Habilitat o qualitat en què centrar-se**
- **Acció específica que prendré**
- **Cronologia**
- **Com mesuraré l'èxit**

Guieu els i les participants per omplir la plantilla, centrant-vos en accions realistes i assolibles.

Posada en comú i resum (3 minuts)

Facilitar una discussió en grup per reforçar el sentit de comunitat i responsabilitat i tancar el taller amb una nota positiva.

Recursos d'aprenentatge autodirigit (5 minuts)

Instruccions:

Introduir una llista seleccionada de recursos d'aprenentatge autodirigit, com ara:

Vídeos/Xerrades	Articles
L'habilitat de l'autoconfiança Dr. Ivan Joseph TEDxRyersonU https://www.youtube.com/watch?v=w-HYZv6HzAs	Resiliència: El poder del pensament positiu https://www.acuitytraining.co.uk/news-tips/resilience-the-power-of-positive-thinking/
El poder de la vulnerabilitat Brené Brown TED https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o	15 maneres de construir una mentalitat de creixement https://www.psychologytoday.com/intl/blog/click-her-e-for-happiness/201904/15-ways-to-build-a-growth-mindset



Títol del taller: Millora de les habilitats de productivitat per al creixement personal i professional

Objectius del taller:

- Entendre la importància de la productivitat en el manteniment de l'eficiència, l'adaptabilitat i el comportament orientat a objectius.
- Desenvolupar habilitats clau com la gestió del temps, la presa de decisions, la prioritització i la proactivitat.
- Enfortir la capacitat dels participants per treballar de manera autònoma mentre col·laboren de manera efectiva en equip.
- Crear un pla d'acció personal per aplicar les habilitats de productivitat en diversos entorns.

Grup destinatari	Durada	Materials necessaris
Joves d'entre 18 i 30 anys, incloent-hi estudiants, joves professionals o persones que busquen millorar la seva productivitat	2 hores	<ul style="list-style-type: none">✓ Full gran o pissarra✓ Retoladors i bolígrads✓ Fulls de gestió de tasques (p. ex., matriu d'Eisenhower)✓ Cartes de situacions de joc de rol✓ Temportizador✓ Post-its (2–3 colors)

Desenvolupament del taller:

a. Introducció i activitat per trencar el gel (15 minuts):

Introducció: Explica què són les **habilitats de productivitat** i per què són importants. Relaciona la productivitat amb l'èxit a llarg termini en la vida personal i professional.

Activitat per trencar el gel: "Pressupost de temps Objective: Ajudar els participants a reconèixer com distribueixen el seu temps i a entendre l'impacte de la prioritització.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
cap	15 min	<ul style="list-style-type: none">✓ Fulls en blanc o plantilles amb una graella de 24 h.✓ Retoladors i bolígrafs

Instruccions:

1. **Autoavaluació (5 minuts)**
 - o Demanar als i les participants que llistin com distribueixen les seves 24 hores en un dia normal.



- o Les categories poden incloure feina/estudi, vida social, son, xarxes socials, exercici, desenvolupament personal i relaxació.

2. Reflexió en grup (5 minuts)

- o Fer parelles i discutir:
 - *“On passes la major part del teu temps?”*
 - *“Què t’agradaria canviar?”*

3. Debat del facilitador (5 minuts)

- o Destacar paranys comuns de la productivitat (p. ex., distraccions, manca de prioritització)
- o Introdueix la Matriu d’Eisenhower (tasques urgents vs. importants) com a marc de productivitat. (<https://asana.com/resources/eisenhower-matrix>)

b. Activitat 1: Explorant la competència (45 minuts):

Títol: El repte de la presa de decisions

Objectiu: Ajudar els i les participants a practicar la prioritització, la resolució de problemes i la presa de decisions estratègiques amb limitació de temps.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
10-20 participants	45minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Cartes de situacions preparades prèviament✓ Full gran/pissarra per a les notes del grup✓ Temporitzador

Instruccions

1. Dividir participants (5 minuts)

- o Dividir en grups petits de 4–5 i donar a cada grup una carta amb una situació de presa de decisions sota pressió (vegeu exemples a continuació).

2. Discussió i planificació de les situacions (20 minuts)

- o Els grups analitzen el seu escenari, discuteixen prioritats i proposen una solució pas a pas utilitzant principis de productivitat.

3. Presentacions dels grups (10 minuts)

- o Cada grup presenta el seu enfocament de presa de decisions.
- o S’anima al feedback entre grups: com haurien gestionat la situació de manera diferent?

4. Tancament del facilitador (10 minuts)

o Debatre aprenentatges claus

- *“Què t’ha ajudat a prendre una decisió efectiva?”*
- *“Com pots millorar la gestió del temps i la prioritització?”*
- *“Quins reptes has trobat en prendre decisions?”*

Exemple de situacions:



- **Situació 1:** Tens tres terminis importants a punt, però només temps suficient per completar-ne dos correctament. Com decideixes quin deixar de banda?
- **Situació 2:** Un company abandona un projecte conjunt i et deixa responsabilitats addicionals. Com gestiones la teva càrrega de treball de manera efectiva?
- **Situació 3:** T'han assignat un rol de lideratge inesperat en una tasca de grup amb un termini urgent. Com organitzes els esforços de l'equip de manera eficient?

c. Activitat 2: Posant en pràctica la competència (45 minuts):

Títol: La caixa d'eines de la productivitat

Objectiu:

Ajudar els participants a crear un sistema de productivitat personalitzat utilitzant estratègies de gestió del temps i d'organització.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Fulls grans✓ Post-its✓ Retoladors i bolígrafs

Instruccions:

Reflexió sobre la productivitat (10 minuts)

- Els i les participants reflexionen sobre:
 - *Quins són els meus principals reptes de productivitat?*
 - *Quins hàbits o estratègies m'han ajudat a mantenir-me productiu en el passat?*

Construcció d'una caixa d'eines personal de productivitat (20 minuts)

- Cada participant crea una caixa d'eines personal de productivitat amb post-its, triant les eines o estratègies que vol implementar.
- Categories suggerides:
 - **Tècniques de gestió del temps:** Tècnica Pomodoro, Time Blocking, Matriu d'Eisenhower.
 - **Organització i planificació:** Eines digitals (Trello, Notion, Google Calendar), agendes de paper.
 - **Focus i eficiència:** Evitar distraccions, estratègies de treball profund.

Discussió en petit grup i intercanvi d'estratègies (10 minuts)

- Els i les participants es divideixen en petits grups (3-4 persones) i comparteixen les seves estratègies de la caixa d'eines.
- **Reflexionar sobre:**
 - *Quines estratègies són noves per a tu?*
 - *Quina creus que tindrà més impacte?*

d. Reflexió formativa i planificació d'accions (15 minuts):



Objectiu: Consolidar els aprenentatges dels i les participants del taller animant-los a reflexionar sobre les seves experiències, identificar elements clau i crear objectius accionables.

Reflexió (5 minuts)

Instruccions:

Proporcionar als i les participants preguntes de reflexió perquè responguin individualment per escrit o amb contemplació silenciosa.

Animar a l'**honestedat personal** — l'objectiu és l'**aplicació pràctica**.

Planificació d'accions (5 minuts)

Proporcionar una plantilla de pla d'acció

- Habilitat de productivitat a millorar:
- Acció específica:
- Calendari:
- Com mesuraré l'èxit:

Posada en comú (5 minuts)

- Es comparteixen voluntàriament els plans d'accions
- El facilitador reforça els aprenentatges clau, motivant els i les participants a comprometre's amb els objectius de productivitat.

Recursos d'aprenentatge autònom (5 minuts)

Instruccions:

Introduir una llista seleccionada de recursos d'aprenentatge autònom, com ara:

Videos/Talks	Articles
Com estar organitzat per a l'escola, la universitat o la vida [Els 6 hàbits de les persones altament organitzades] https://www.youtube.com/watch?v=88MioZalHpM&ab_channel=MemorizeAcademy	Com ser més productiu: 13 consells per posar en pràctica avui https://asana.com/resources/how-to-be-more-productive
Com estar organitzat a la feina: 8 consells per augmentar la productivitat https://www.youtube.com/watch?v=EhLhE8865tU&ab_channel=CareerAddict	La guia de la productivitat: Estratègies de gestió del temps que funcionen https://jamesclear.com/productivity



Títol del taller: **Desenvolupament d'habilitats de professionalitat per a l'èxit laboral**

Objectius del taller:

- Entendre què és la professionalitat i quin paper té en l'èxit laboral.
- Desenvolupar habilitats clau com la **responsabilitat, la fiabilitat, el treball en equip, l'adaptabilitat i la integritat** en entorns professionals.
- Reforçar la capacitat de les persones participants per **acceptar feedback, demostrar paciència i millorar la presentació personal**.
- Crear un pla d'acció personal per aplicar les habilitats de professionalitat en entorns laborals reals

Grup destinatari	Durada	Materials necessaris
Joves de 18 a 30 anys, incloent-hi estudiants, joves professionals o persones en procés de preparació per a la incorporació laboral.	2 hores	<ul style="list-style-type: none">✓ Full gran o pissarra blanca✓ Retoladors i bolígrafs✓ Dossier d'estudis de cas sobre professionalitat✓ Targetes amb situacions per a jocs de rol✓ Temporitzador✓ Post-its (2-3 colors)

Desenvolupament del taller:

a. Introducció & activitats per trencar el gel (15 minuts):

Introducció: Explicar què són les habilitats de professionalitat i per què són importants.

Activitat per trencar el gel: "L'espectre de la professionalitat"

Objectiu: Ajudar els i les participants a reflexionar sobre què significa la professionalitat en diferents situacions.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol	15 min	<ul style="list-style-type: none">✓ Una cinta adhesiva llarga o una corda per crear un "espectre" al terra✓ Declaracions prèviament preparades relacionades amb la professionalitat

Instruccions:

Preparació:

- Col·locar una línia de **cinta al terra**, que representi un **espectre** des de "Molt poc professional" fins a "Altament professional".

Lectura d'afirmacions (10 minuts)

- El/la facilitador/a llegeix algunes afirmacions
- Exemple d'afirmacions:



- *Arribar tard a la feina diverses vegades en una setmana*
 - *Vestir-se adequadament per a una entrevista de feina*
 - *Ignorar el feedback constructiu d'un supervisor*
 - *Ajudar un/a company/a que té dificultats a completar una tasca*
- Les/els participants es **col·loquen al llarg de l'espectre** segons on pensin que pertany el comportament.

Discussió (5 minuts)

- Preguntar als participants:
 - *Per què has escollit aquesta opció?*
 - *La professionalitat es pot veure diferent segons la feina o la cultura?*
- Debatre les **zones grises** (p. ex., és possible que la flexibilitat sigui més valuosa que la puntualitat estricta?).

b. Activitat 1: Explorant la Competència (45 minuts):

Títol: Dilemes al lloc de treball

Objectiu: Ajudar els/les participants a **aplicar les habilitats de professionalitat en situacions reals** de treball mitjançant la discussió i resolució de dilemes laborals.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
10-20 participants	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Targetes amb dilemes laborals prèviament preparats✓ Full gran/pissarra blanca per a les notes del grup✓ Temporitzador

Instruccions

- 1. Dividir els/les participants (5 minuts)**
 - Dividir en petits grups de 4–5.
 - Assignar a cada grup una situació de dilema laboral.
- 2. Discussió i planificació de les situacions (20 minuts)**
 - Els grups analitzen la seva situació, debaten les habilitats de professionalitat necessàries i proposen una resolució pas a pas.
 - Fomentar debats sobre acceptar feedback, gestionar conflictes en entorns professionals, mantenir la integritat i la fiabilitat, etc.
- 3. Presentacions dels grups (10 minuts)**
 - Cada grup presenta la seva resposta professional a la situació.
 - Permetre feedback entre grups.
- 4. Tancament del/la facilitador/a (10 minuts)**
 - Conduir una sessió de reflexió final.



c. Activitat 2: Practicant la competència (45 minuts)

Títol: Joc de rol sobre professionalitat

Objectiu:

Practicar les habilitats de professionalitat, incloent-hi la **paciència, l'adaptabilitat, el treball en equip i la presentació personal**, en interaccions simulades de l'entorn laboral..

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Guions de joc de rol prèviament escrits (exemples a l'Annex 04, però també es poden crear propis)✓ Fulls paper grans✓ Post-its✓ Bolígrafs/retoladors

Instruccions:

1. **Assignació de rols (5 minuts)**
 - Els/les participants es col·loquen per parelles o en petits grups i se'ls assigna una situació de joc de rol.
2. **Posada en pràctica (30 minuts)**
 - Cada grup té 5 minuts per **preparar-se** i després **representar la situació**.
 - Els/les altres observen i prenen notes sobre les habilitats de professionalitat demostrades.
3. **Reflexió en grup i debat de bones pràctiques (10 minuts)**
 - Després de cada joc de rol o al final, conduir una breu discussió.
 - Fer un resum dels aspectes clau apresos.

d. Reflexió formativa i planificació d'accions (15 minuts):

Objectiu: Consolidar l'aprenentatge dels/de les participants al taller, animant-los/les a reflexionar sobre les seves experiències, identificar idees clau i crear objectius accionables.

Reflexió (5 minuts)

Instruccions:

Proporcionar als/les participants preguntes de reflexió per respondre individualment per escrit o en silenci:

- ☐ “Quina habilitat de professionalitat vull millorar?”
- ☐ “Quina petita acció puc fer per ser més professional en el meu dia a dia?”

Pla d'acció (5 minuts)

Demanar als/les participants que elaborin un pla d'acció centrat en el següent:

- ✓ *Habilitats de professionalitat a millorar*
- ✓ *Acció específica*
- ✓ *Cronograma*
- ✓ *Com mesuraré l'èxi*



Compartir en grup (5 minuts)

Recursos d'aprenentatge autònom (5 minuts)

Instruccions:

Proporcionar recursos i recomanacions perquè els/les participants puguin continuar practicant les habilitats de professionalitat pel seu compte:

Videos/Talks	Articles
Professionalism https://www.youtube.com/watch?v=qD0je-DNg40&ab_channel=McGillCaPS	Why Professionalism Matters: Building Respect and Efficiency at Work https://www.linkedin.com/pulse/why-professionalism-matters-building-respect-work-nancy-ruffin-mba-depce/
Navigating Professionalism as a Student Shawn McBrayer TEDxFrisco HS Youth https://www.youtube.com/watch?v=hHLzonJG4wE&ab_channel=TEDxTalks	



Títol del taller: **Dominar les habilitats de comunicació per a una interacció efectiva**

Objectius del taller:

- Entendre la importància de la **comunicació verbal i no verbal** en les interaccions personals i professionals.
- Desenvolupar habilitats clau de comunicació com **l'escolta activa, la claredat, l'assertivitat, l'empatia i el donar/rebre feedback**.
- Reforçar la capacitat dels/de les participants per **adaptar els estils de comunicació** en diferents contextos.
- Crear un pla d'acció personal per millorar les habilitats de comunicació en situacions reals.

Grup destinatari	Durada	Materials necessaris
Joves de 18 a 30 Qualsevols, incloent estudiants, joves professionals o persones que vulguin millorar l'eficàcia comunicativa.	2 hores	<ul style="list-style-type: none">✓ Fulls paper grans o pissarra blanca✓ Retoladors i bolígrafs✓ "Laberints de comunicació" predissenyats (diagrames senzills amb informació que falta)✓ Antifaços (opcional)✓ Temporitzador✓ Post-its (2-3 colors)

Desenvolupament del taller:

a. Introducció activitat per trencar el gel (15 minuts):

Introducció: Presentar l'activitat i remarcar l'impacte de la comunicació en les **relacions, el treball en equip i la resolució de conflictes**.

Activitat per trencar el gel: El repte de la incomunicació

Objectiu: Mostrar com es **produeix la incomunicació** i per què la **claredat és essencial**.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol	15 min	✓ Instruccions curtes i prèviament escrites en paper (perquè els/les participants les segueixin cegament)

Instruccions:

Preparació:

- Cada participant rep un **full i un bolígraf**.
- El/la facilitador/a dona **instruccions orals** (sense gestos) per dibuixar una figura senzilla (p. ex., "Dibuixa un quadrat petit al centre del full. Ara dibuixa un cercle gran al voltant del quadrat, però assegura't que el cercle no el toqui").

Execució (5 minuts):

- Els/les participants segueixen les instruccions sense demanar aclariments.
- Al final, comparen dibuixos.

Discussió (5 minuts):



- Acabar l'exercici amb un tancament en grup
- Debat en grup sobre la importància de la **comunicació clara, l'escolta activa i la necessitat de demanar aclariments.**

b. Activitat 1: Explorant la competència (45 minuts):

Títol: "El laberint de la comunicació"

Objectiu: Ajudar els/les participants a practicar la comunicació clara, l'escolta activa i el treball en equip mitjançant un repte estructurat de comunicació.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
10-20 participants	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Fulls grans de paper o pissarra blanca✓ Retoladors✓ "Laberints de comunicació" predissenyats✓ Antifaços (opcional)

Instruccions

1. Explicació del repte (5 minuts)

- **Concepte:** Els/les participants treballen en parelles o petits equips. **Una persona fa de comunicador/a** i l'altra (o les altres) **segueixen les instruccions per completar el laberint.**
- El repte simula **errors i solucions reals de comunicació.**

2. Execució de l'activitat (30 minuts)

Cada equip ha de completar un **repte de laberint** comunicant les instruccions de manera efectiva. Es poden triar una d'aquestes **tres variacions**, depenent de les necessitats del grup:

Variació 1: El repte del dibuix a cegues

- Una persona descriu una **imatge o forma** senzilla sense utilitzar referències directes (p. ex., en lloc de "dibuixa un triangle", ha de dir "dibuixa una forma amb tres costats").
- L'altra persona dibuixa basant-se només en les **instruccions verbals.**
- Comparar els dibuixos per veure fins a quin punt les instruccions han estat clares.

Variació 2: El laberint de comunicació

- Un/a participant **rep un laberint amb obstacles i un punt d'inici i final.**
- La seva parella, que no veu el laberint, ha de **guiar-la verbalment pas a pas.**
- L'objectiu és **arribar al final amb la màxima precisió.**

Variació 3: La tasca d'instruccions d'esquena a esquena

- Els/les participants s'asseuen **esquena contra esquena.**
- Una persona **dona instruccions** (p. ex., "doblega el full per la meitat i arrenca una cantonada") i l'altra les segueix **sense fer preguntes.**



- Després comparen els resultats i debaten què ha ajudat o dificultat la claredat.

3. Reflexió i discussió en grup (10 minuts):

El/la facilitador/a condueix un debat sobre què ha funcionat, què no, i quines habilitats de comunicació han estat essencials.

c. Activitat 2: Practicant la competència (45 minuts):

Títol: L'art d'escoltar i ser clar/a

Objectiu:

Practicar l'escolta activa, la claredat en la comunicació i la capacitat de resumir informació.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Relats curts prèviament escrits o tasques de resolució de problemes✓ Post-its✓ Bolígrafs/retoladors

Instruccions:

1. Repte d'escolta (15 minuts)

- Els/les participants treballen en parelles.
- Una persona **llegeix un text breu** en veu alta, l'altra **escolta sense prendre notes**.
- L'oient **resumeix** en 3 punts clau el que ha escoltat.
- Canvien els rols i repeteixen.

2. Exercici de claredat en la comunicació (20 minuts)

- Els/les participants **expliquen un tema senzill** (p. ex., "Com cordar-se les sabates" o "Com fer un entrepà"), però sense usar les mans ni assenyalar.
- L'objectiu és transmetre amb **paraules clares i concises**.

3. Tancament (10 minuts)

- Acabar l'exercici amb un tancament grupal.

D. Reflexió formativa i planificació d'accions (15 minuts):

Objectiu: Consolidar l'aprenentatge dels/de les participants, animant-los/les a reflexionar, identificar idees clau i establir objectius concrets.

Desglossament del temps:

- Reflexió (5 minuts)
- Planificació d'accions (5 minuts)
- Posada en comú i tancament (5 minuts)

Reflexió (5 minuts)

Instruccions:

Proporcionar preguntes de reflexió individual (per escrit o en silenci):

- ☐ "Quina habilitat de comunicació vull millorar?"



☐ “Quina petita acció puc fer per ser millor comunicador/a?”

Pla d'acció (5 minuts)

Demandar als/les participants que creïn un pla d'acció amb els següents punts:

- ☐ *Habilitat de comunicació a millorar*
- ☐ *Acció específica*
- ☐ *Cronograma*
- ☐ *Com mesuraré l'èxit*

Compartir en grup (5 minuts)

Recursos d'aprenentatge autònom (5 minuts)

Instruccions:

Introduir una llista curada de recursos per seguir practicant:

Videos/Talks	Articles
Celeste Headlee: 10 ways to have a better conversation TED https://www.youtube.com/watch?v=R1vskiVDwI4&ab_channel=TED	8 Ways You Can Improve Your Communication Skills https://professional.dce.harvard.edu/blog/8-ways-you-can-improve-your-communication-skills/
	Communication Skills - Start Here https://www.mindtools.com/a0yzeeu/communication-skills-start-here



Títol del taller: **Dominar la gestió de l'estrès per a una vida equilibrada**

Objectius del taller:

- Comprendre **la gestió de l'estrès** i el seu paper en el manteniment **del benestar emocional, la resiliència i la productivitat**.
- Aprendre **tècniques pràctiques** per **gestionar l'estrès, afrontar la pressió i regular les emocions**.
- Desenvolupar habilitats **de resolució de problemes i gestió del temps** per reduir l'estrès innecessari.
- Crear un **pla d'acció personal** per implementar tècniques de gestió de l'estrès en la vida diària.

Grup objectiu	Durada	Materials necessaris
Joves de 18 a 30 anys, inclòs estudiantat, joves professionals o aquelles persones que busquen gestionar l'estrès de manera eficaç.	2 hores	<ul style="list-style-type: none">✓ Pissarra mòbil de paper o pissarra blanca✓ Marcadors i bolígrafs✓ Temporitzador✓ Post-its (2–3 colors)

Desenvolupament del taller:

a. Introducció i activitat per trencar el gel (15 minuts):

Introducció: Presenta l'activitat i explica què són **les habilitats de gestió de l'estrès** i per què són importants. Emfatitza que **l'estrès pot ser positiu** (motivador) o **negatiu** (aclaparador) i que l'objectiu és **una regulació saludable de l'estrès**.

Activitat per trencar el gel: «L'escala d'estrès»

Objectiu: Ajudar els i les participants a reflexionar sobre **com els afecta l'estrès** i introduir el concepte de **respostes individuals a l'estrès**.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
qualsevol	15 minuts	✓ Cinta adhesiva o corda per crear una escala a terra (per exemple, "Estrès baix" → "Estrès alt")

Instruccions:

Configuració:

- Col·loca una "escala d'estrès" visible a terra (que vagi des de "cap estrès" fins a "estrès aclaparador").
- Preparar enunciats de situacions estressants.

Execució (10 minuts):

- La persona facilitadora llegeix algunes afirmacions sobre situacions estressants i demana als i les participants que **es posicionin** al llarg de l'escala **en funció de com d'estrès** els faria sentir cada escenari.

Exemples d'escenaris:



- *Demà tens un examen important, però no has estudiat prou.*
- *El teu cap et dona feina extra de sobte a l'últim moment.*
- *Estàs atrapat al trànsit i fas tard a una reunió important.*

Discussió (5 minuts):

- Pregunteu als i les participants:
 - *Quines situacions et fan sentir més estressat/da?*
 - *Quines estratègies d'afrontament ja fas servir?*
- Destaca com l'estrès afecta les persones de manera diferent i introdueix el concepte de resiliència.

b. Activitat 1: Explorant la competència (45 minuts):

Títol: World Café – Saviesa col·lectiva sobre la gestió de l'estrès

Objectiu: Explorar diferents **aspectes de la gestió de l'estrès** mitjançant **debats rotatius** en grups petits, permetent als i les participants compartir experiències, estratègies i coneixements.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Fulls en blanc (un per taula)✓ Marcadors i bolígrafs✓ Temporitzador✓ Una campana o senyal per a rotacions

Instruccions

Pas 1: Preparació del World Café (5 minuts)

- **Crea de 3 a 4 estacions de debat (taules)**, cadascuna centrada en un **tema diferent relacionat amb l'estrès**.
- Assigna un **"amfitrió/ona de taula" per estació** (algú que es quedi a la taula per resumir les idees clau per als nous i noves participants).
- Proporciona **paper de rotafoli i retoladors** a cada taula perquè els i les participants hi anotin les idees clau.

Pas 2: Rotacions del World Café (30 minuts)

- Els i les participants es van rotant entre taules, debatent diferents temes de gestió de l'estrès a cada estació.
- Es **queden a cada taula durant 10 minuts** i després passen a la següent quan **sona el timbre**.

Temes de discussió suggerits per a cada taula (és recomanable utilitzar també preguntes de reflexió que puguin guiar les converses):

Taula 1: Comprensió de l'estrès: causes i desencadenants

Taula 2: Estratègies per a l'autoregulació emocional

Taula 3: Gestió del temps i les prioritats per reduir l'estrès

Taula 4: Gestió del canvi i la incertesa



Pas 3: Compartir les idees clau i debat final (10 minuts)

- Després de l'última rotació, cada **amfitrió/ona de taula resumeix** els punts més importants de la seva discussió.
- La persona facilitadora **guia una reflexió final**

c. Activitat 2: Practicar la competència (45 minuts):

Títol: El repte de la simulació de la gestió de l'estrès

Objectiu: Practicar l'escolta activa, la claredat en la comunicació i el resum de la informació.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Fins a 30 Dividits en grups de 4-6 persones	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Escenaris d'estrès preparats✓ Temporitzador✓ Pissarra mòbil de paper i retoladors

Instruccions:

Pas 1: Explica el repte (5 minuts)

- Cada grup s'enfrontarà a **una situació estressant** (realista però segura), on **hauran de prendre decisions ràpidament i gestionar la pressió**.
- L'objectiu és **utilitzar tècniques efectives de gestió de l'estrès** per mantenir la calma, la concentració i prendre decisions estratègiques.

Pas 2: Simulació d'estrès en equip (20 minuts)

1. **Assigna a cada equip un escenari estressant** (exemples a l'annex, però també pots crear-ne de propis)
 - Cada equip **rep un repte diferent relacionat amb l'estrès**.
 - Tenen **10 minuts** per **debatre i decidir com respondre** utilitzant **tècniques de gestió de l'estrès**.
2. **Els equips presenten les seves solucions (10 minuts)**
 - Cada equip **presenta la seva resposta** al grup.
 - Expliquen **quines estratègies per reduir l'estrès van aplicar** i per què.

Pas 3: Reflexió i discussió en grup (15 minuts)

- La persona facilitadora dirigeix un debat en sessió plenària.
- Els equips intercanvien coneixements, reforçant l'**aprenentatge col·lectiu i la col·laboració**.

d. Reflexió formativa i pla d'acció (15 minuts):

Objectiu: Consolidar l'aprenentatge dels i les participants del taller animant-los a reflexionar sobre les seves experiències, identificar els punts clau i crear objectius que es puguin dur a terme.



Reflexió (5 minuts)

Instruccions:

Proporcionar als i les participants propostes de reflexió per respondre individualment per escrit o mitjançant la contemplació silenciosa:

- Quina tècnica de gestió de l'estrès vull millorar?
- Quina petita acció puc fer per gestionar millor l'estrès?

Pla d'acció (5 minuts)

Demaneu als i les participants que creïn un pla d'acció centrat en el següent:

- Habilitats de gestió de l'estrès per millorar*
- Acció específica*
- Cronologia*
- Com mesuraré l'èxit*

Compartir en grup (5 minuts)

Recursos d'aprenentatge autònom (5 minuts)

Instruccions:

Introduir una llista seleccionada de recursos d'aprenentatge autònom, com ara:

Vídeos/Xerrades	Articles
Com fer que l'estrès sigui el teu amic Kelly McGonigal TED https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU&ab_channel=TED	Afrontar l'estrès a la feina https://www.apa.org/topics/healthy-workplaces/work-stress
	Sis estratègies per a una gestió eficaç de l'estrès https://grad.uc.edu/student-life/news/six-strategies-for-effective-stress-management.html



Títol del taller: **Impulsant un canvi positiu: habilitats per a l'impacte i la innovació**

Objectius del taller:

- Comprendre com les persones i els grups poden crear i mantenir un canvi positiu.
- Desenvolupar competències clau com la iniciativa, l'adaptabilitat, el lideratge i la creativitat.
- Aprendre estratègies per a la presa de decisions, la perseverança i la innovació en situacions difícils.
- Participar en activitats interactives que fomentin el pensament creatiu i l'acció col·lectiva.

Grup objectiu	Durada	Materials necessaris
Joves d'entre 18 i 30 anys, inclòs estudiantat, joves professionals o aspirants a agents de canvi.	2 hores	<ul style="list-style-type: none">✓ Pissarra mòbil de paper o pissarra blanca✓ Marcadors i bolígrafs✓ Materials per a exercicis actius (globus, corda, paper de colors)✓ Temporitzador✓ Post-its (2–3 colors)

Desenvolupament del taller:

a. Introducció i activitat per trencar el gel (15 minuts):

Introducció: Explica què són **les habilitats per aconseguir un canvi positiu** i per què són importants.

Activitat per trencar el gel: “L'efecte dominó”

Objectiu: Demostrar **el poder de les petites accions que porten a grans canvis** d'una manera **interactiva i enèrgica**.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
qualsevol	15 minuts	✓ Globus, corda, paper de colors (o qualsevol objecte senzill)

Instruccions:

Configuració:

- Dividir els i les participants en equips petits.
- Donar a cada equip un conjunt d'objectes (globus, paper, corda o el que hi hagi disponible).
- La seva tasca: **crear una reacció en cadena** utilitzant tots els objectes: una acció ha de desencadenar la següent (com les fitxes de dominó quan cauen).

Execució (10 minuts):

Els equips **treballen junts per dissenyar el seu «efecte dominó»** i després **provar-lo**.



Discussió (5 minuts):

La persona facilitadora dirigeix una sessió informativa de grup

b. Activitat 1: Explorant la competència (45 minuts):

Títol: El repte de la "tasca impossible"

Objectiu: Simular l'experiència d'impulsar el canvi en entorns desafiadors assignant una tasca inicialment difícil i després revelant solucions a mesura que l'activitat avança.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol Dividits en grups de 4-6 persones	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Un conjunt de reptes "impossibles" (preparats prèviament)✓ Pissarra mòbil de paper✓ Bolígrafs/marcadors

Instruccions

Presenta el repte (5 minuts)

- Digues a cada equip que rebran **una tasca "impossible"** (diferent per a cada equip) de completar en poc temps (prepareu les tasques per escrit amb antelació).

Exemples :

La història silenciosa

- Crea i explica una història curta en **2 minuts** sobre un problema global important, però **no pots utilitzar cap paraula que contingui la lletra "E"**.
- Gir impossible: **No es permet parlar durant els primers 3 minuts.**

La torre d'una sola mà

- Construeix la torre més alta possible utilitzant només una mà. La torre ha de romandre dreta durant almenys 10 segons.
- Materials: 10 palletes, 5 clips, 1 tros de cinta adhesiva.
- Gir impossible: No es permet la cinta durant els primers 5 minuts.

Comença el repte (10 minuts)

- Els equips **tenen dificultats amb la tasca**, se senten frustrats i limitats.

Revelar solucions i recursos (5 minuts)

- La persona facilitadora **revela eines i recursos addicionals** que fan que la tasca **sobtadament sigui possible**.
- Exemple: Donar-los **més materials, pistes o temps addicional**.

Segon intent (10 minuts)

- Els equips **refan el repte** utilitzant nous coneixements i eines.

Discussió final (15 minuts)

c. Activitat 2: Practicar la competència (45 minuts):

Títol: L'"Sprint d'innovació": Un repte de creativitat



Objectiu: Fomentar la innovació, el pensament creatiu i la presa de decisions ràpida fent que els i les participants **dissenyin una solució creativa a un problema del món real.**

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Fins a 30 Dividits en grups de 4-6 persones	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Pissarra mòbil de paper✓ Marcadors de colors✓ Post-its

Instruccions:

Presenta el repte (5 minuts)

- Cada equip **tria o se li assigna un repte** que requereix **un pensament innovador**.
- Exemples:
 - *Dissenya un projecte que redueixi el malbaratament alimentari a la teva comunitat.*
 - *Crear un nou mètode per involucrar els joves en l'acció social.*

Generació ràpida d'idees (10 minuts)

- Els equips **fan una pluja d'idees com sigui possible** en 5 minuts.
- Després de 5 minuts, **ho redueixen a la seva millor idea**.

Disseny i presentació (20 minuts)

- Els equips **creen una representació visual** de la seva idea en un paper de pissarra.
- Cada equip **presenta la seva solució en menys de 2 minuts** (presentació breu).

Discussió final (10 minuts)

- El facilitador dirigeix una discussió de retorn.

d. Reflexió formativa i planificació d'accions (15 minuts):

Objectiu: Consolidar l'aprenentatge dels participants del taller animant-los/es a reflexionar sobre les seves experiències, identificar els punts clau i crear objectius que es puguin dur a terme.

Reflexió (5 minuts)

Instruccions:

Proporcioneu als i les participants propostes de reflexió per respondre individualment per escrit o mitjançant la contemplació silenciosa:

- Quina àrea de canvi vull millorar?*
- Quin petit pas puc fer avui?*

Planificació d'accions (5 minuts)

Demaneu als i les participants que creïn un pla d'acció centrat en el següent:

- Objectiu de canvi*
- Acció específica*
- Cronologia*
- Recursos necessaris*



Compartir en grup (5 minuts)

- Compartició voluntària de plans d'acció.
- La persona facilitadora reforça els punts clau, motivant els i les participants a comprometre's amb el canvi.

Recursos d'aprenentatge autònom (5 minuts)

Instruccions:

Introduir una llista seleccionada de recursos d'aprenentatge autònom, com ara:

Vídeos/Xerrades	Articles
Com les petites accions creen grans impactes Priscilla Pfeiffer TEDxUNLV https://www.youtube.com/watch?v=5NiTrDCXrml&ab_channel=TEDxTalks	5 maneres innovadores de crear un canvi social positiu a la teva comunitat (amb enllaços útils) https://sewfonline.com/5-innovative-ways-you-can-create-positive-social-change-in-your-community-with-download-and-useful-links/
Sis claus per liderar un canvi positiu: Rosabeth Moss Kanter a TEDxBeaconStreet https://www.youtube.com/watch?v=owU5aTNPJbs&ab_channel=TEDxTalks	



Títol del taller: Desenvolupament del pensament d'ordre superior per a la resolució de problemes complexos

Objectius del taller:

- Comprendre el **pensament d'ordre superior** i el seu paper en la **resolució crítica de problemes i la presa de decisions**.
- Desenvolupar competències clau com el **raonament analític, el pensament conceptual i la planificació futura**.
- Aplicar l'**avaluació, el pensament independent i la decisió** en reptes del món real.
- Participar en **exercicis interactius** que fomenten el pensament estratègic i la flexibilitat mental.

Grup objectiu	Durada	Materials necessaris
Joves de 18 a 30 anys, inclòs estudiantat, joves professionals i persones que busquen resoldre problemes.	2 hores	<ul style="list-style-type: none">✓ Pissarra mòbil de paper o pissarra blanca✓ Marcadors i bolígrafs✓ Targetes de tasques per a la resolució de problemes✓ Temporitzador✓ Trencaclosques o endevinalles lògiques

Desenvolupament del taller:

a. Introducció i activitat per trencar el gel (15 minuts):

Introducció: Presentació de l'activitat i la competència

Activitat per trencar el gel: El relleu de les endevinalles

Objectiu: Aconseguir que els i les participants s'impliquin en el raonament lògic i la resolució de problemes d'una manera divertida i activa.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol En grups petits (4-5 persones)	15 minuts	✓ Un conjunt d'endevinalles o trencaclosques de pensament lateral desafiadors

Instruccions:

Organitza un repte de relleus:

- Cada grup rep una **llista d'endevinalles o trencaclosques de lògica**.
- Cada grup ha de **resoldre un abans de passar al següent**.
- El primer equip que completi totes les endevinalles guanya.

Informe (5 minuts):

La persona facilitadora dirigeix un debat de reflexió en sessió plenària



b. Activitat 1: Explorant la competència (45 minuts):

Títol: Què passaria si?

Objectiu: Desenvolupar un pensament conceptual i orientat al futur animant els i les participants a **analitzar possibles escenaris i les seves conseqüències.**

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol Dividits en grups de 4-6 persones	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Pissarra mòbil de paper✓ Bolígrafs/marcadors✓ Cartes d'escenaris "Què passaria si...?"

Instruccions

Assigneu a cada grup un escenari de "I si...?" que us faci pensar:

- Aquestes **situacions hipotètiques** requereixen un **pensament profund, creativitat i raonament lògic.**
- Exemples:
 - *I si els humans haguessin de viure sota l'aigua?*
 - *I si la intel·ligència artificial substituís totes les feines humanes?*

Discussió i pluja d'idees (20 minuts)

- Cada grup **analitza les possibles implicacions** del seu escenari.
- Cada grup ha d'**avaluar els riscos, les oportunitats i les possibles solucions.**
- Fomentar el **pensament crític i la planificació de futur.**

Presentacions i debat (15 minuts)

- Cada grup presenta les seves idees.
- Altres participants poden **qüestionar les seves suposicions**, fomentant el **debat i una anàlisi més profunda.**

Sessió informativa de la persona facilitadora (10 minuts)

La persona facilitadora dirigeix una discussió de resum. Analitza la **presa de decisions, el raonament i el pensament conceptual** utilitzats en l'activitat.

c. Activitat 2: Practicar la competència (45 minuts):

Títol: Resolució inversa de problemes

Objectiu: Enfortir el **pensament analític i l'avaluació** resolent problemes a l'inrevés, és a dir, **identificant errors en lloc de trobar solucions.**

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol Dividits en grups de 4-6 persones	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ Pissarra mòbil de paper✓ Marcadors



		✓ Estratègies "trencades" o plans fallits impresos
--	--	--

Instruccions:

Introducció a la resolució inversa de problemes (5 minuts)

- En lloc de resoldre un problema **des de zero**, els i les participants **analitzaran per què una solució ha fallat i trobaran millors alternatives.**

Assignar als equips un pla o estratègia fallida (15 minuts)

- Cada equip rep un cas pràctic d'un projecte, pla o idea fallit.

Anàlisi i reconstrucció de l'estratègia (15 minuts)

- Els equips **identifiquen defectes en la lògica, el raonament i la presa de decisions.**
- Redissenyen el **pla**, corregint errors i millorant l'estratègia.

Presentacions d'equip (10 minuts)

- Cada equip **presenta el problema original, els errors identificats i el seu pla revisat.**

Discussió final (10 minuts)

La persona facilitadora dirigeix un debat final en sessió plenària.

d. Reflexió formativa i pla d'acció (15 minuts):

Objectiu : Consolidar l'aprenentatge dels i les participants del taller animant-los/es a reflexionar sobre les seves experiències, identificar els punts clau i crear objectius que es puguin dur a terme.

Reflexió (5 minuts)

Instruccions:

Proporcioneu als i les participants propostes de reflexió per respondre individualment per escrit o mitjançant la contemplació silenciosa:

- Quina habilitat de pensament d'ordre superior vull millorar?*
- Quina petita acció puc fer avui per millorar el meu pensament crític?*

Planificació d'accions (5 minuts)

Demaneu als i les participants que creïn un pla d'acció centrat en el següent:

- Habilitat de pensament d'ordre superior a desenvolupar*
- Acció específica*
- Cronologia*
- Recursos per explorar*

Compartir en grup (5 minuts)

Recursos d'aprenentatge autònom (5 minuts)

Instruccions:

Introduir una llista seleccionada de recursos d'aprenentatge autònom, com ara:



Vídeos/Xerrades	Articles
<p data-bbox="252 264 778 320">Com pensar, no què pensar Jesse Richardson TEDxBrisbane</p> <p data-bbox="252 320 778 376">https://www.youtube.com/watch?v=6dluwVks444&ab_channel=TEDxTalks</p>	<p data-bbox="802 264 1329 320">Pensament crític i altres habilitats de pensament d'ordre superior</p> <p data-bbox="802 320 1329 407">https://cetl.uconn.edu/resources/design-your-course/teaching-and-learning-techniques/critical-thinking-and-other-higher-order-thinking-skills/</p>



Títol del taller: **Enfortiment de les habilitats col·laboratives per a un treball en equip eficaç**

Objectius del taller:

- Comprendre **com la col·laboració millora la dinàmica de grup, l'aprenentatge i la productivitat**
- Desenvolupar habilitats com **el treball en equip, l'adaptabilitat, la delegació i la capacitat de donar/rebre feedback.**
- Aprendre **estratègies pràctiques per a la resolució de conflictes, la mediació i el coaching.**
- Participar en **exercicis interactius que fomentin la confiança i el treball en equip d'una manera divertida.**

Grup objectiu	Durada	Materials necessaris
Joves de 18 a 30 anys, inclòs estudiantat, joves professionals i aspirants a líders.	2 hores	<ul style="list-style-type: none">✓ Pissarra mòbil de paper o pissarra blanca✓ Marcadors i bolígrafs✓ Diversos materials per a jocs de treball en equip (per exemple, cinta per als ulls, globus, corda)✓ Temporitzador

Desenvolupament del taller:

a. Introducció i activitat per trencar el gel (15 minuts):

Introducció: Presentació de l'activitat i la competència

Activitat per trencar el gel: El relleu de les endevinalles

Objectiu: Fomentar **el treball en equip, la resolució de problemes i la comunicació** a través d'un **repte físic i d'alta energia.**

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol	15 minuts	✓ Un conjunt d' endevinalles o trencaclosques de pensament lateral desafiadors

Instruccions:

Formar grups de 8-12 persones:

- Els i les participants es posen dempeus en un **cercle tancat**, espatlla amb espatlla.
- Cada persona **s'estira i agafa la mà de dues persones diferents.**

El repte:

- Sense deixar-se anar, el grup **s'ha de desenredar formant un cercle.**
- **La comunicació i el treball en equip** són clau!

Discussió (5 minuts)

La persona facilitadora dirigeix un debat final en sessió plenària.



b. Activitat 1: Explorant la competència (35 minuts):

Títol: La Torre de la Cooperació

Objectiu: Desenvolupar **habilitats de delegació, coaching i treball en equip** a través d'un **repte pràctic i ple d'energia**.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol Dividits en grups de 4-6 persones	45 minuts	<ul style="list-style-type: none">✓ 20 espaguetis per equip✓ 1 metre de cinta✓ 1 metre de corda✓ 1 marshmallow (o bola petita) per equip

Instruccions

El repte (25 minuts)

- Cada equip ha de **construir la torre independent més alta** utilitzant només **espaguetis, cinta adhesiva i corda**.
- La torre ha de suportar **un marshmallow (o una petita bola) a la part superior** durant **almenys 5 segons**.

Regles:

- Els equips tenen **5 minuts** per **planificar el seu enfocament**.
- Els equips poden **tocar els materials** durant la planificació.
- Un cop comença la construcció, **només una persona alhora pot tocar els materials**; han de fer torns.

Informe (10 minuts):

La persona facilitadora dirigeix un debat final en sessió plenària.

c. Activitat 2: Practicar la competència (55 minuts):

Títol: Perdut a la selva

Objectiu: Practicar **la presa de decisions, el compromís i la resolució de conflictes** en una **simulació de supervivència**.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol Dividits en grups de 5-6 persones	45 minuts	✓ Llista impresa d'articles de supervivència (vegeu els annexos)

Instruccions:

L'escenari:

Tu i el teu equip esteu perduts a la selva després d'un accident d'avió. Només podeu portar cinc objectes amb vosaltres. La vostra supervivència depèn de prendre les decisions correctes!



Pas 1: Decisió individual (5 minuts)

- Cada participant **classifica els 10 elements de supervivència** (per exemple, mapa, encenedor, ampolla d'aigua, farmaciola, corda) **per ordre d'importància** individualment.

Pas 2: Negociació en equip (20 minuts)

- L'equip **ha de posar-se d'acord sobre els cinc elements principals**.
- Cal **un compromís i una justificació!**

Pas 3: Comparació amb les classificacions d'experts/es (10 minuts)

- Revela **les classificacions de supervivència dels i les expertes** i comenta **com ho han fet els equips**.

Pas 4: Discussió final (20 minuts)

La persona facilitadora dirigeix un debat final en sessió plenària.

d. Reflexió formativa i pla d'acció (15 minuts):

Objectiu: Consolidar l'aprenentatge dels i les participants del taller animant-los/es a reflexionar sobre les seves experiències, identificar els punts clau i crear objectius que es puguin dur a terme.

Reflexió (5 minuts)

Instruccions:

Proporcionar als i les participants propostes de reflexió per respondre individualment per escrit o mitjançant la contemplació silenciosa:

- Quina habilitat de treball en equip vull millorar?*
- Com puc aplicar aquesta habilitat a la meva vida diària?*

Planificació d'accions (5 minuts)

Demaneu als i les participants que creïn un pla d'acció centrat en el següent:

- Habilitat col·laborativa a desenvolupar*
- Acció específica*
- Cronologia*
- Recursos per explorar*

Compartir en grup (5 minuts)

- Compartició voluntària de plans d'acció.
- La persona facilitadora **reforça els punts clau** i motiva els i les participants a comprometre's a **millorar el treball en equip**.

Recursos d'aprenentatge autònom (5 minuts)

Instruccions:

Introduir una llista seleccionada de recursos d'aprenentatge autònom, com ara:

Vídeos/Xerrades	Articles
-----------------	----------



Habilitats del segle XXI Col·laboració https://www.youtube.com/watch?v=AOGZtP6w-0&ab_channel=MichiganLearningChannel	Habilitats de col·laboració: exemples i maneres de millorar-les https://www.indeed.com/career-advice/career-development/collaboration-skills
--	---



Títol del taller: Ètica i habilitats en diversitat – navegant la complexitat amb integritat

Objectius del taller:

- Comprendre **com els valors ètics i la consciència cultural influeixen en la presa de decisions.**
- Desenvolupar competències clau com **la integritat, la confiança, la inclusió i la responsabilitat ètica.**
- Enfortir **el pensament crític i el judici ètic** a través de casos pràctics del món real.
- Participar en **exercicis interactius** que promoguin la reflexió, el debat i l'acció sobre dilemes ètics.

Grup objectiu	Durada	Materials necessaris
Joves de 18 a 30 anys, inclòs estudiantat, joves professionals i ciutadans/es actius/ves.	2 hores	<ul style="list-style-type: none">✓ Pissarra mòbil de paper o pissarra blanca✓ Marcadors i bolígrafs✓ Cartes d'escenaris de dilemes ètics✓ Cartes d'identitat cultural✓ Temporitzador✓ Cinta per als ulls o petits accessoris per a l'exercici d'inclusió

Desenvolupament del taller:

a. Introducció i activitat per trencar el gel (15 minuts):

Introducció: Presentació de l'activitat i la competència

Activitat per trencar el gel: Passejada per la identitat cultural

Objectiu: Ajudar els i les participants a explorar i reflexionar sobre diferents identitats culturals d'una manera interactiva i reveladora.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol	15 minuts	✓ Targetes d'identitat prefabricades (per exemple, refugiat/da, executiu/va d'empresa, persona amb discapacitat, estudiant de família amb baixos ingressos)

Instruccions:

Assignar una identitat cultural a cada participant:

- Distribuir **targetes de rol** amb diferents **orígens, nacionalitats, nivells socioeconòmics i reptes.**

L'experiència:

- Llegir una sèrie d'afirmacions (per exemple, «*Sents que la teva veu s'escolta a la societat*» / «*Tens accés a l'educació sense barreres*»).



- Si l'afirmació s'aplica al seu rol, fan **un pas endavant**; si no, es **queden al seu lloc**.

Informe (5 minuts):

La persona facilitadora dirigeix un debat final en sessió plenària.

b. Activitat 1: Explorant la competència (35 minuts):

Títol: Debat sobre el dilema ètic

Objectiu: Desenvolupar **habilitats de delegació, coaching i treball en equip** a través d'un **repte pràctic i ple d'energia**

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
Qualsevol Dividits en grups de 4-6 persones	45 minuts	✓ Targetes impreses d'escenaris de dilemes ètics

Instruccions

Assignar dilemes ètics (5 minuts)

- Cada grup **rep un escenari** i ha de **decidir la línia d'acció més ètica**. (A continuació es mostren alguns exemples, però pots fer les teves pròpies targetes adaptades al grup amb què treballes)
- Exemples de dilemes:
 - *El teu millor amic/ga fa trampa en un examen. El denuncies?*
 - *Una empresa t'ofereix una feina ben remunerada, però saps que exploten treballadors en un altre país. L'acceptes?*

Discussió en grup (15 minuts)

- Els equips **analitzen la situació**, considerant **els valors ètics, la transparència, la integritat i les conseqüències**.

Temps de debat (15 minuts)

- Els grups **presenten les seves decisions**, seguides d'un **contra argument d'un altre equip**
- La persona facilitadora fa preguntes orientatives

Discussió final (10 minuts)

Comentar **com es produeixen els dilemes ètics a la vida quotidiana** i la **importància del judici ètic**.

c. Activitat 2: Practicar la competència (55 minuts):

Títol: A través dels seus ulls

Objectiu : Augmentar l'**empatia i la responsabilitat ètica** experimentant de **primera mà l'exclusió i la inclusió**.

Mida del grup	Durada	Materials necessaris
---------------	--------	----------------------



Qualsevol Dividits en grups de 5-6 persones	45 minuts	✓ Cinta o altres accessoris per simular discapacitats (per exemple, guants per reduir la destresa)
---	-----------	--

Instruccions:

Simulació de barreres (20 minuts)

- Els i les participants s'ajunten per parelles.
- Una persona té els ulls embenats i ha de completar una tasca senzilla (per exemple, abocar aigua, lligar-se els cordons de les sabates, dibuixar). Mentre un parell treballa, els altres observen.
- L'altra persona ha d'ajudar-los però no pot ajudar físicament.
- Intercanvieu els rols.
- Quan la parella acabi, doneu una altra tasca a l'altra parella.
- Si hi ha massa participants, poden treballar més parelles alhora.

Discussió (10 minuts)

La persona facilitadora dirigeix un debat final en sessió plenària.

Enllaç a Inclusió i Responsabilitat Ètica (15 minuts)

- Els grups debaten **exemples reals de discriminació, exclusió i biaix**.
- La persona facilitadora connecta això amb **l'ètica de la justícia, la confiança i la inclusió**.

d. Reflexió formativa i pla d'acció (15 minuts):

Objectiu: Consolidar l'aprenentatge dels i les participants del taller animant-los/es a reflexionar sobre les seves experiències, identificar els punts clau i crear objectius que es puguin dur a terme.

Reflexió (5 minuts)

Instruccions:

Proporcioneu als i les participants propostes de reflexió per respondre individualment per escrit o mitjançant la contemplació silenciosa:

- *Quin valor ètic o habilitat de diversitat vull millorar?*
- *Com puc aplicar això a la meva vida diària?*

Planificació d'accions (5 minuts)

Demaneu als i les participants que creïn un pla d'acció centrat en el següent:

- *Habilitat ètica a desenvolupar*
- *Acció específica*
- *Cronologia*
- *Recursos per explorar*

Compartir en grup (5 minuts)

Recursos d'aprenentatge autònom (5 minuts)

Instruccions:

Introduir una llista seleccionada de recursos d'aprenentatge autònom, com ara:



Vídeos/Xerrades	Articles
	<p>5 habilitats de diversitat per desenvolupar (i per què són importants)</p> <p>https://www.indeed.com/career-advice/career-development/diversity-skills</p>



Annex 01. Mapa de l'empatia

Què pensen?	Què senten?
Quins pensaments podrien tenir en aquesta situació?	Quines emocions podrien estar experimentant? Considera el seu estat d'ànim i els seus sentiments.
Què diuen?	Què fan?
Quines paraules o frases és probable que expressin en veu alta?	Quines accions o comportaments estaran mostrant?

Annex 02. Targetes de situacions

Targetes de situacions

Situació 1: conflicte d'equip

Un equip de projecte està treballant amb una data límit ajustada, però sorgeixen desacords sobre les prioritats i els terminis. Un membre de l'equip se sent ignorat i frustrat, cosa que genera tensió dins del grup.

Situació 2: Donar suport a un company/a

Un amic/una amiga ha suspès un examen important i se sent desmotivada. Està pensant a deixar els estudis i necessita suport emocional i ànims.

Situació 3: Negociar decisions en grup

Un club juvenil està decidint com repartir uns fons limitats per al seu pròxim projecte. Els membres tenen idees diferents i en conflicte sobre quin és el millor ús dels diners, cosa que porta a **debats**.

Situació 4: Resoldre malentesos

Dos amics/dues amigues han tingut un desacord a causa d'un malentès sobre un comentari fet durant un debat en grup. Un d'ells/es se sent ofès/a i l'altre no és conscient del problema.

Targetes de rols

Rol: Mediator/a

La teva tasca és assegurar que tothom tingui l'oportunitat de parlar i guiar el grup cap a una resolució que funcioni per a tots/es.

Rol: Membre de l'equip A

Et sents molt convençut/da del teu punt de vista i penses que els altres no escolten les teves preocupacions. Vols que se t'escolti.

Rol: Membre de l'equip B

Estàs intentant mantenir el grup centrat en la tasca, però el conflicte et frustra i està alentint el progrés.

Rol: Observador/a

La teva tasca és prendre notes sobre com es desenvolupa la discussió i donar feedback sobre què ha anat bé i què es podria millorar.



Annex 03. Plantilla de Pla d'Acció: Millora de les habilitats de productivitat

Nom: _____

Data: _____

Pas 1: Identifica la teva àrea de focus

Quina habilitat de productivitat vols millorar?

(Escull una: Gestió del temps, Priorització, Organització, Presa de decisions, Adaptabilitat, etc.)

- _____

Pas 2: Defineix el teu objectiu

Quina acció específica duràs a terme per millorar aquesta habilitat?

(Exemple: «Faré servir la tècnica Pomodoro per concentrar-me en tasques en intervals de 25 minuts.»)

- _____

Pas 3: Estableix un calendari

Quan començaràs a implementar aquesta acció?

- Data d'inici: _____
- Durada: _____ (p. ex., una setmana, un mes, etc.)

Pas 4: Anticipa els reptes

Quins obstacles podries trobar en implementar aquest pla?

(Exemple: «Em distrec fàcilment amb el mòbil.»)

- _____

Pas 5: Desenvolupa estratègies per superar els reptes

Com afrontaras aquests reptes?

(Exemple: «Faré servir una aplicació que bloquegi distraccions mentre treballa.»)

- _____

Pas 6: Mesura el teu èxit

Com faràs el seguiment del teu progrés?

(Exemple: «Registraré diàriament les meves sessions de treball concentrat i revisaré la meua productivitat al final de la setmana.»)

- _____



Declaració final de compromís

Quina és una frase que resumeixi el teu compromís per millorar aquesta habilitat?

(Exemple: «Em comprometo a millorar la meva gestió del temps planificant les meves tasques diàriament i reduint les distraccions.»)

- _____

Signatura: _____

Data: _____

Reflexió (per completar al final del calendari):

- Què ha funcionat bé? _____
- Què es podria millorar? _____
- Què continuaràs aplicant en el futur? _____



Annex 04. Situacions de rol sobre professionalitat

Situació 1: Rebre feedback constructiu

Situació:

Ets un/a empleat/da que acaba de finalitzar un projecte, però el/la supervisor/a et dona feedback dient que algunes àrees necessiten millora. Sents que has dedicat molt d'esforç a la tasca i, inicialment, et poses a la defensiva.

Rols:

- **Empleat/da:** Escolta el feedback i respon de manera professional.
 - **Supervisor/a:** Dona el feedback de manera constructiva i ofereix orientació sobre com millorar.
 - **Observador/a (si escau):** Pren notes sobre com es demostra la professionalitat en la gestió del feedback.
-

Situació 2: Gestionar un/a company/a difícil

Context:

Dos membres de l'equip estan treballant en un projecte, però una persona lliura la seva part amb retard de manera constant. L'altre membre se sent frustrat/da però vol resoldre el problema de manera professional.

Rols:

- **Membre de l'equip A (Treballador/a responsable):** Aborda el problema amb professionalitat i fomenta una millor col·laboració.
 - **Membre de l'equip B (Qui entrega tard):** Explica els motius dels retards i proposa com millorar.
 - **Observador/a (si escau):** Avalua l'eficàcia de la comunicació i del treball en equip.
-

Situació 3: Gestionar un repte inesperat a la feina

Context:

Arriba una tasca urgent a última hora que requereix un esforç addicional de l'equip. Un/a membre és reticent a assumir feina extra.

**Rols:**

- **Manager:** Assigna la tasca de manera justa i fomenta la cooperació de l'equip.
 - **Empleat/da A (Treballador/a motivat/da):** Assumeix responsabilitats de bon grat i encoratja els altres.
 - **Empleat/da B (Treballador/a reticent):** Se sent estressat/da i necessita motivació per contribuir.
 - **Observador/a (si escau):** Avalua el treball en equip i la professionalitat sota pressió.
-

Situació 4: Abordar la imatge personal a la feina**Context:**

Un/a nou/va empleat/da té dificultats per complir amb les expectatives del codi de vestimenta professional. Un/a col·lega ho nota i vol oferir-li consells sense ofendre'l/la.

Rols:

- **Empleat/da A (Company/a):** Dona consells sobre la presentació personal de manera respectuosa.
 - **Empleat/da B (Nou/va empleat/da):** Respon al feedback i considera fer canvis.
 - **Observador/a (si escau):** Pren notes sobre com es dona i es rep el feedback
-

Situació 5: Afrontar un conflicte laboral**Context:**

Dos empleats/des discrepen sobre com gestionar una tasca del projecte. El seu desacord comença a afectar la productivitat i el treball en equip.

Rols:

- **Empleat/da A:** Prefereix un enfocament estructurat, pas a pas.
- **Empleat/da B:** Prefereix un enfocament flexible i creatiu.
- **Mediador/a (si escau):** Ajuda a trobar un compromís professional.
- **Observador/a:** Avalua com s'apliquen les habilitats de resolució de conflictes.





Annex 05. Simulació de gestió de l'estrès – Targetes de situacions

Situació 1: Els arxius perduts del projecte

Context:

El teu equip ha estat treballant en un projecte de grup important durant setmanes. Just quan esteu a punt de lliurar-lo, l'internet cau i es perd un fitxer essencial. El termini és d'aquí a 30 minuts. Tothom està entrant en pànic.

La teva tasca:

- Com gestionaràs l'estrès del teu equip?
 - Quins passos immediats pots fer per arreglar o adaptar-te a la situació?
 - Quines estratègies poden ajudar a mantenir l'equip tranquil i centrat?
-

Situació 2: Caos a l'últim minut de la presentació

Context:

El teu equip està a punt de fer una presentació important en 10 minuts. De sobte, un membre clau de l'equip que havia de liderar la presentació no hi és, i les diapositives estan incompletes.

La teva tasca:

- Com gestionas la situació sense deixar que el pànic t'envaeixi?
 - Com pots redistribuir ràpidament les responsabilitats per assegurar una presentació fluida?
 - Quines tècniques de gestió de l'estrès et poden ajudar a mantenir la calma sota pressió?
-

Situació 3: Canvis inesperats a la feina

Context:

La teva organització acaba d'anunciar una reestructuració que canviarà significativament els rols i responsabilitats del teu equip. Alguns membres se senten ansiosos, confosos i frustrats, preocupats pel seu futur.

**La teva tasca:**

- Com ajudes el teu equip a gestionar l'estrès i la incertesa?
 - Quins passos pots fer per crear una sensació d'estabilitat i motivació?
 - Quines tècniques d'autoregulació emocional poden ajudar a mantenir el grup tranquil i centrat?
-

Situació 4: Prendre decisions crítiques sota pressió**Context:**

El teu equip està competint en un repte d'alta pressió que requereix prendre múltiples decisions urgents. Tot i això, sorgeixen desacords sobre el millor enfocament i el temps s'esgota. El grup es torna tens i poc productiu.

La teva tasca:

- Com resols el conflicte i garanteixes una presa de decisions efectiva?
 - Quines tècniques per alleujar l'estrès pots utilitzar per mantenir el grup centrat?
 - Com pots mantenir la resiliència i la perseverança en aquesta situació de tanta pressió?
-

Situació 5: Pànic abans de l'examen i pressió del temps**Context:**

Tu i els teus amics esteu a punt de fer un examen important, però un membre del grup està aclaparat per l'estrès, se sent poc preparat i comença a entrar en pànic. L'estrès està afectant la capacitat de concentració de tot el grup.

La teva tasca:

- Com ajudes el teu company/a de grup a gestionar l'estrès en aquell moment?
- Quines tècniques es poden utilitzar per canviar la mentalitat de pànic a productivitat?
- Com poden les estratègies de gestió del temps ajudar a generar una sensació de control?



Annex 06. Repte en equip “Perduts a la jungla” – Objectes de supervivència

1. **Machete** – Un ganivet llarg i esmolat, útil per tallar vegetació densa i per a la protecció.
2. **Encenedor i llumins impermeables** – Per encendre focs que serveixin per escalfar-se, cuinar i fer senyals.
3. **Pastilles potabilitzadores d'aigua** – Ajuden a fer potable l'aigua potencialment contaminada.
4. **Kit de primers auxilis** – Conté benes, antisèptic i analgèsics per tractar ferides.
5. **Mapa i brúixola** – Essencials per orientar-se i trobar el camí cap a la seguretat.
6. **Corda (10 metres)** – Útil per escalar, construir refugis i altres tasques de supervivència.
7. **Tarp (plàstic resistent)** – Proporciona refugi contra la pluja, el vent i el sol.
8. **Barretes energètiques i menjar deshidratat** – Menjar d'emergència amb moltes calories per mantenir l'energia.
9. **Llanterna i piles de recanvi** – Essencial per veure de nit i per fer senyals de socors.
10. **Xiulet i mirall de senyals** – Serveixen per atreure l'atenció dels equips de rescat des de la distància



Repte en equip “Perduts a la jungla” – Rànquing d’experts en supervivència.

(Segons els experts en supervivència, el rànquing es basa en la prioritat per mantenir-se amb vida i fer senyals de rescat.)

1. **Pastilles potabilitzadores d’aigua** – L’aigua és crítica per sobreviure. Pots sobreviure setmanes sense menjar, però només dies sense aigua potable.
2. **Machete** – Versàtil per tallar fusta, obrir camins i per a l’autodefensa.
3. **Tarp (plàstic resistent)** – El refugi et protegeix de la pluja, la calor extrema i el fred.
4. **Encenedor i llumins impermeables** – El foc és essencial per escalfar-se, cuinar i fer senyals.
5. **Kit de primers auxilis** – Les ferides poden ser mortals a la jungla.
6. **Xiulet i mirall de senyals** – Ajuden els equips de rescat a localitzar-te. Un mirall pot reflectir la llum del sol per fer senyals de socors.
7. **Corda (10 metres)** – Útil per escalar, lligar objectes o construir una bassa improvisada.
8. **Mapa i brúixola** – L’orientació és important, però sense menjar i aigua és secundària.
9. **Barretes energètiques i menjar deshidratat** – El menjar ajuda, però la supervivència depèn primer de l’aigua.
10. **Llanterna i piles de recanvi** – Útil, però no tan essencial com altres objectes.

Annex 07. Passejada per la identitat cultural – Targetes i afirmacions d'identitat

Instruccions pels facilitadors/es:

- Imprimeix i retalla **les targetes d'identitat** següents.
- Distribueix **una targeta d'identitat** a cada participant sense revelar-ne el contingut als altres.
- Llegeix les **afirmacions** en veu alta. Si un/a participant considera que la seva identitat assignada s'alinea amb l'afirmació, haurà **d'avançar un pas**. Si no, haurà de **quedar-se al lloc**.
- Després de llegir totes les afirmacions, conduïx un **debat de tancament** sobre privilegi, diversitat i inclusió.

Targetes d'identitat:

(Cada participant rep una aleatòriament.)

1. Ets una **persona refugiada** que ha arribat recentment a un nou país sense conèixer l'idioma local.
2. Ets una **persona executiva d'èxit** amb ingressos alts i influència social.
3. Ets una **mare soltera** que cria dos fills mentre treballa en dues feines.
4. Ets **professor/a universitari/ària** en una institució prestigiosa.
5. Ets una **persona amb una discapacitat física** en una societat amb accessibilitat limitada.
6. Ets una **persona activista LGBTQ+** en un país on les relacions entre persones del mateix sexe no són àmpliament acceptades.
7. Ets un/a **adolescent d'una família rica** que sempre ha assistit a escoles privades.
8. Ets una **persona treballadora migrant** que envia la major part dels seus ingressos a la família al país d'origen.
9. Ets una **persona sense llar** que lluita per trobar feina.
10. Ets un/a **metge/ssa en una comunitat rural**, on els recursos mèdics són escassos.
11. Ets una **dona jove** en una indústria dominada pels homes.
12. Ets un/a **estudiant d'una família amb pocs recursos** que depèn de beques per estudiar.

13. Ets un/a **agent de policia** que treballa en una comunitat diversa.
14. Ets un **pare o mare que es dedica a les tasques de la llar** i no ha estat ocupat/ada els darrers 10 anys.
15. Ets una **persona no religiosa** que viu en una societat on la religió està profundament arrelada en la vida quotidiana.
16. Ets **membre d'una comunitat indígena** que afronta problemes de drets sobre la terra.
17. Ets una **persona que viu amb una malaltia crònica** que requereix medicació diària.
18. Ets **fill/a d'immigrants** que intenta equilibrar dues identitats culturals diferents.

Afirmacions::

(El/la facilitador/a llegeix cadascuna en veu alta.)

1. Et sents que la teva **veu és escoltada** a la societat.
2. Tens accés a una **educació de qualitat** sense dificultats econòmiques.
3. **Mai has estat discriminat/ada** pel teu gènere, raça o origen.
4. **Pots expressar lliurement les teves opinions polítiques** sense por de les conseqüències.
5. **Mai t'has hagut de preocupar** per d'on vindria el teu proper àpat.
6. Tens **accés fàcil a l'atenció sanitària** quan la necessites.
7. **Pots practicar lliurement la teva religió** (o absència de religió) sense patir discriminació.
8. **Mai has estat assetjat/ada o insultat/ada** per la teva identitat.
9. **Pots viatjar lliurement** sense restriccions ni problemes de visats.
10. **Mai has experimentat inseguretat econòmica.**
11. Sents que el **teu bagatge cultural està ben representat** als mitjans de comunicació.
12. **Mai has hagut d'amagar part de la teva identitat** per seguretat o acceptació.
13. Et sents **benvingut/uda i inclòs/osa** al teu lloc de feina o escola.
14. Has tingut **igualtat d'oportunitats** d'ocupació sense barreres.
15. **Mai has tingut por de les autoritats** a causa de la teva identitat.

Preguntes per al debat de tancament:

1. **Com t'has sentit en avançar un pas o quedar-te enrere?**
2. **Alguna afirmació t'ha sorprès? Per què?**
3. **Quins patrons has observat sobre qui avançava més sovint?**
4. **Com afecta el privilegi les oportunitats i les experiències de la vida quotidiana?**
5. **Quines accions podem prendre per promoure la inclusió i l'equitat?**