

## Una caixa de recursos i dinàmiques per la gestió del vostre grup i projecte!

La CRAJA d'eines és un recurs amb diverses dinàmiques, eines i materials per treballar la gestió del vostre projecte i del grup humà. Està plantejada per ser una proposta oberta, és a dir, que les dinàmiques i eines es poden canviar i adaptar a la realitat del vostre col·lectiu/entitat. Us animem a compartir-nos com us han anat els diferents recursos, si eren adequats, si faríeu alguna modificació o si n'afegiríeu de noves!

### Què podeu treballar amb la CRAJA?

Amb la CRAJA d'eines podeu treballar diversos aspectes dins la vostra entitat o col·lectiu en funció de les vostres necessitats i interessos:

- Autodiagnosi
- Comunicació Interna
- Rols i lideratges
- Cohesió de grup
- Valoració d'activitats i projectes
- Resolució de conflictes
- Eines assembleàries i de participació

Hi ha algunes dinàmiques pensades per treballar un tema en concret i d'altres on es toquen diversos temes.

### Quines dinàmiques trobareu?

Nom dinàmica	Temàtica
1 Cabdell de llana	Cohesió de grup
2 Construïm la torre més alta!	Rols de grup i lideratges; Cohesió de grup
3 Dibuixem la nostra entitat: com estem?	Autodiagnosi
4 El Termòmetre	Adaptable a: Autodiagnosi; Valoracions d'activitats i projectes
5 Els 6 barrets	Comunicació interna; Rols de grup; Autodiagnosi; Valoracions
6 Els cigrons	Eines assembleàries i de participació
7 Els dits de la mà	Valoracions d'activitats i projectes
8 Els objectius i les accions de l'entitat: prioritzen	Autodiagnosi
9 Els paquets de la comunicació	Comunicació interna; Cohesió grupal
10 Em sento... quan...	Comunicació interna
11 Fem un DAFO!	Autodiagnosi
12 I jo, com participo?	Rols de grup i lideratges; Eines assembleàries i de participació
13 Jocs amb les cartes de sentiments i necessitats	Comunicació interna; Resolució de conflictes
14 La comunicació No Violenta	Comunicació interna; Resolució de conflictes
15 La diana de la valoració	Valoracions d'activitats i projectes
16 La diana del compromís i la implicació	Autodiagnosi
17 La peixera	Comunicació interna
18 Les cites	Comunicació interna. Adaptable a: Cohesió de grup; Autodiagnosi
19 Mans enllaçades	Cohesió de grup
20 Nevera, rentadora i paperera	Valoracions d'activitats i projectes
21 Observem la participació a l'assemblea!	Eines assembleàries i de participació

## Com estan presentades les dinàmiques?

Cada dinàmica està explicada en la seva fitxa corresponent i està dividida en diferents apartats:

- Nom de la dinàmica
- Temàtica
- Objectius
- Desenvolupament: s'explica el procediment a seguir en la dinàmica i en algunes es donen guies per facilitar la reflexió final en grup.
- Material requerit: està dividit entre aquell material que necessiteu de dins la maleta i altre material extra, que haureu de posar vosaltres mateixes.

## Quin material trobareu dins la CRAJA d'eines?

- 23 Fitxes de dinàmiques/eines
- 1 cabdell de llana
- Fitxes de colors (50 vermelles, 50 blaves, 50 verdes i 50 grogues)
- 6 barrets de colors
- 1 Mural amb taula d'objectius, accions i prioritització
- 1 Mural DAFO
- 4 pots de plastilina (2 de taronja i 2 de blava)
- Pals de pinxo
- 1 Diana de valoració
- 1 Sobre amb 1 Nevera, 1 Rentadora i 1 Paperera
- 4 targetes amb el números 1, 2, 3 i 4
- 1 Fitxa d'observació d'assemblea
- 1 Sobre amb frases d'emocions iniciades
- 1 Kit «Konekta PRO» que inclou:
  - 1 baralla de cartes vermella de sentiments, sensacions i emocions
  - 1 baralla de cartes blava de necessitats, anhels i valors
  - 1 llista de sentiments i necessitats impresos sobre cartolina
  - 1 necesser vermell per guardar el material

Comproveu que està tot el material quan torneu. Si en falta algun o s'ha fet malbé, aviseu-nos si us plau perquè ho puguem arreglar i tenir-ho apunt pels següents usos!

## **Sabeu què voleu/necessiteu treballar amb el vostre col·lectiu?**

Doncs a continuació us presentem les diferents dinàmiques de la CRAJA en funció d'aquells aspectes que vulgueu tractar:



**COHESIÓ DE GRUP**  
1, 2, 9, 18, 19, 22



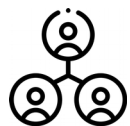
**AUTODIAGNOSI:**  
3, 4, 5, 8, 11, 16, 18



**COMUNICACIÓ INTERNA:**  
5, 9, 10, 13, 14, 17, 18, 22



**EINES ASSEMBLEÀRIES I DE PARTICIPACIÓ:**  
6, 12, 21, 23



**ROLS DE GRUP I LIDERATGES:**  
2, 5, 12



**VALORACIONS D'ACTIVITATS I PROJECTES:**  
4, 5, 7, 15, 20



**RESOLUCIÓ DE CONFLICTES:**  
13, 14

# 1. CABDELL DE LLANA



**Temàtica:** Cohesió de grup

## Objectius

- Reflexionar sobre què s'aporta de valor al grup.
- Prendre consciència de la importància i el valor de cada un dels membres del grup.

## Duració

20-30 minuts

## Desenvolupament

El grup està assentat en rotllana sense deixar espais buits. Una de les membres comença el joc passant el cabdell de llana a una altra persona mentre es queda subjectant l'extrem del fil. Just abans de tirar, haurà de dir «aporto al grup la meva....» (ha de dir una qualitat personal que porti i afavoreixi al grup). Seguidament, qui rep el cabdell ha de fer el mateix, dir una qualitat positiva que vulgui oferir al grup. Quan ho hagi dit, llença el cabdell tot subjectant el fil de manera que quedi més o menys tens (sense que toqui al terra). Quan tot el grup hagi dit i llençat el cabdell, quedarà formada una estrella amb tants participants com tingui el grup.

És important tenir en compte que:

- No es pot llançar el cabdell de llana a la persona de la dreta ni la de l'esquerra.
- S'ha de tenir agilitat. No cal parar-se a pensar profundament, cal decidir quina de les nombroses qualitats que tenim pot ser valuosa pel grup.
- Si alguna persona es queda bloquejada a l'hora de dir la qualitat del grup, es pot convidar a una altra persona que digui en el seu lloc una qualitat que el caracteritzi.

## Reflexió final

Es pot plantejar la pregunta «Què passaria si alguna de les membres del grup deixés anar el fil que subjecta». Es tracta de veure que si això passés l'estrella es deformaria, per tant, cada persona del grup és important i necessària i aporta unes coses o altres al col·lectiu. Les membres d'aquest estan interrelacionades, de la mateixa manera que aquesta teranyina i les accions d'unes i altres afecten al col·lectiu. La dinàmica del grup dependrà de totes i cada una dels membres del grup.

També podem fer-los reflexionar que la xarxa que representa l'estrella representa una seguretat; és una xarxa teixida plena qualitats valuoses pel grup. Així, quan necessitem ajuda, ens sentirem segurs de saber que hi ha persones amb moltes qualitats disposades a ajudar-nos i a escoltar-nos.

## Material requerit

**De la CRAJA d'eines:** Cabdell de llana.

## 2. CONSTRUÏM LA TORRE MÉS ALTA!



**Temàtica:** Rols de grup i lideratges; Cohesió de grup

### Objectius

- Prendre consciència dels diferents rols dins d'un grup.
- Aprendre a cooperar amb el grup per assolir un objectiu comú.

### Duració

30-45 min

### Desenvolupament

Es formen equips d'un màxim de 6 persones. A cada equip, qui dinamitza nomena una observadora, la qual s'ha de fixar en com s'organitza el grup per realitzar el treball. A cada equip se li lliura el material necessari i té 15 minuts per construir la torre més alta. L'equip amb la torre més alta és el que guanya.

Acabat el temps de producció, es passa al plenari, moment en què cada grup va mostrant la seva producció i es veu quin ha estat la persona guanyadora. Aleshores, cada equip explica com ha anat realitzant el treball, els problemes que han tingut, etc. Qui dinamitza va anotant a la pissarra tot el que es diu. Una vegada que el grup ha explicat com ha treballat, les observadores expliquen com han vist el treball del grup. Posteriorment, es passa a una discussió en plenari, partint del que s'ha anotat a la pissarra.

### Reflexió final

Per tal de facilitar el debat i la reflexió conjunta es poden plantejar preguntes com aquestes:

- Tothom participava de la mateixa manera? Quines maneres de participar heu distingit?
- Com us heu dividit la feina? Ho heu parlat i decidit explícitament o ha sorgit espontàniament?
- Creieu que hi havia feines més importants que altres per aconseguir el vostre objectiu?
- La vostra participació ha anat variant al llarg de l'activitat o ha estat sempre la mateixa?
- Com decidíeu quins passos anàveu seguint per construir la torre?
- El rol que heu adoptat en aquesta activitat el reconeixeu en altres espais de la vostra vida?

### Material requerit:

**De la CRAJA d'eines:** Pals de pintxo i plastilina

### 3. DIBUIXEM LA NOSTRA ENTITAT: COM ESTEM?



**Temàtica:** Autodiagnosi

#### **Objectius**

- Analitzar l'estat actual de l'entitat.
- Conèixer la diversitat de visions sobre l'entitat que hi ha dins del grup.

#### **Duració**

30-45min

#### **Desenvolupament**

Amb aquesta dinàmica cadascú representarà l'associació a través d'un dibuix, la persona dinamitzadora proposa la temàtica del dibuix.

Per exemple, pot ser un vehicle. Posteriorment cadascú haurà d'explicar el perquè del seu dibuix.

Possibles preguntes a pensar per al dibuix:

- Qui hi està assegut?
- Què mou les rodes?
- Qui condueix?
- Hi ha algú que us espera fora?
- Com és el paviment?
- El cel té alguna característica determinada?
- De quin color és el vehicle?
- Cap a on va?

Amb aquesta activitat es pretén, d'una manera dinàmica i diferent, que tothom pugui parlar de com veu l'entitat en el moment actual, expressant allò que li agrada, les potencialitats, les febleses, els reptes, etc. Es pot finalitzar amb la resta de persones reflexionant sobre les explicacions dels dibuixos dels altres.

#### **Material requerit**

**Extra:** Fulls de paper (1 per participant) i retoladors/llapis de colors

## 4. EL TERMÒMETRE



**Temàtica:** Adaptable a: Autodiagnosi; valoracions d'activitats i projectes

### Objectius

- Visualitzar les opinions i visions de les diferents persones del grup sobre qualsevol tema.

### Duració

15-45 min (depenent de com es vulgui allargar els debats)

### Desenvolupament

Es tracta d'una activitat on ens imaginem que hi ha un termòmetre imaginari al terra: un dels extrems del termòmetre voldrà dir que estem d'acord, l'altre extrem voldrà dir que estem en desacord. Les dinamitzadores anuncien certes afirmacions i cada participant s'ha de situar en un extrem. Es pot demanar a les participants el perquè de la seva posició per al de generar debat. Es recomana que no se situïn a un punt intermig, tot i que si està ben argumentat també pot ser interessant.

Es una activitat que es pot ser interessant fer-la amb els ulls tancats, ja que d'aquesta manera és més fàcil connectar amb una mateixa i no ets veus influenciada pels posicionaments de la resta.

Les afirmacions a anunciar poden ser variades depenent d'allò que es vulgui treballar. A continuació s'exemplifiquen algunes possibles segons la temàtica a treballar.

#### **Autodiagnosi del col·lectiu o entitat**

- En el nostre col·lectiu/ entitat tenim una visió clara i compartida per totes.
- Els rols i tasques són clares i conegudes per totes.
- El sistema de prendre decisions és clar i compartit.
- Els espais de reunions i assemblees són eficients i satisfactoris.
- Hi ha un nivell satisfactori de participació de totes les membres del grup.
- Hi ha un nivell satisfactori del lideratge i les dinàmiques de poder en el grup.
- Tenim espais, mecanismes i eines de gestió emocional i de conflicte.
- Tenim tensions/conflictes recurrents.

#### **Valoracions d'activitats i projectes**

- Hi ha hagut una bona preparació de l'activitat/projecte.
- S'han repartit les tasques equitativament.
- S'ha realitzat allò que s'havia programat.
- S'han assolit els objectius plantejats.
- Els espais i temps han estat adequats per poder realitzar l'activitat/projecte.

## 5. ELS 6 BARRETS



**Temàtica:** Comunicació Interna; Rols de grup; Autodiagnosi; Valoracions d'activitats i projectes

### Objectius

- Prendre consciència dels diferents estils comunicatius i maneres de pensar dins del grup i conèixer en quins se sent una còmode i acostuma a utilitzar.
- Prendre consciència de la diversitat dins d'un grup i com cadascú dels seus membres aporta i és útil pel grup.
- Experimentar altres maneres de pensar i veure les coses.
- Comunicar-se en grup compartint entre totes el mateix estil de pensament
- Abordar des de diferents perspectives una mateixa temàtica/problemàtica.

### Duració

45 min - 1 h

### Desenvolupament:

Es tracta de sis barrets metafòrics que indiquen el tipus de pensament que estan utilitzant els participants. Tots els participants han d'utilitzar el mateix barret al mateix temps.

**Rosa:** És el barret de la informació objectiva, dels fets.

**Vermell:** És el barret dels sentiments, les emocions i la intuïció.

**Verd:** És el barret de les noves propostes, de la innovació i la creativitat.

**Negre:** És el barret de la crítica centrada en els desavantatges, les carències i punts de vista no considerats o els factors negatius.

**Groc:** Significa aportar la visió optimista, buscar els beneficis i els punts forts de l'anàlisi.

**Blau:** El barret de la facilitació i la mediació, expressa els punts entremig de postures polaritzades, és el barret coordinador dels altres i fa aportacions sobre el procés.

La dinàmica consisteix en:

1. S'escull un tema de debat, un tema que preocupa o que es vol avaluar.
2. En funció d'això s'estableix en grup una sèrie de barrets que creieu necessari/interessant treballar. Per exemple, us proposem aquestes sèries:
  - Per buscar una idea: Rosa (fets objectius), Verd (noves propostes), Groc (optimista), Negre (crítica), Verd (noves propostes), Blau (facilitació), Negre (crítica) i Vermell (sentiments).



- Per reaccionar davant una idea existent: Vermell (sentiments), Groc (optimista), Negre (crítica), Verd (noves propostes), Rosa (fets objectius) , Verd (noves propostes) , Negre (crítica) i Vermell (sentiments).
- Per valorar una idea: Groc (optimista) , Negre (crítica) i Vermell (sentiments) .

**3.** A partir d'aquí, inicia el debat. El grup anirà recorrent pels diferents barrets durant el debat i, d'aquesta manera, anirà abordant la temàtica passant per diferents estils de pensament. Us recomanem anar col·locant en cada moment el barret corresponent de manera que tot el grup visualitzi el tipus de pensaments que s'està utilitzant.

Us plantejem alguns aspectes a tenir en compte:

- És recomanable utilitzar el barret groc abans que el barret negre, ja que és més difícil ser positiu després de ser negatiu.
- El barret negre s'utilitza de dues maneres: per assenyalar els defectes d'una idea (utilitzar després el verd per analitzar com superar-los) o per fer valoracions (utilitzar després el barret vermell per veure com ens sentim).
- Si creieu que hi ha sentiments forts sobre un tema a discutir, convé començar amb el barret vermell.

### **Reflexió final:**

Quan s'acaba el debat, es poden plantejar les següents reflexions:

- a) Per a què ens ha servit escoltar i parlar des dels diversos barrets?
- b) N'hi ha uns que ens resulten més fàcils d'escoltar/expressar que d'altres?
- c) Ens ha ajudat a sentir els que no tenim tanta tendència a escoltar/expressar? En quin sentit?
- d) Què ens aporta aquesta dinàmica al tema de debat?

### **Material requerit:**

**De la CRAJA d'eines:** 6 barrets de colors

**Extra:** Cadires (opcional)

## 6. ELS CIGRONS



**Temàtica:** Eines assembleàries i de participació

### Objectius

- Autorregular-se les intervencions d'una mateixa en una assemblea.
- Visibilitzar els diferents graus d'intervenció en una assemblea.
- Equilibrar el nombre d'intervencions dels diferents membres d'una assemblea.
- Evitar intervencions reiterades i amb continguts repetitius.

### Duració

Indeterminada (depèn de l'assemblea)

### Desenvolupament

Aquest joc es diu «Els cigrons», però en el nostre cas en lloc d'utilitzar cigrons, utilitzarem les fitxes de colors. Es tracta que cada persona al principi de l'assemblea se li reparteixin un nombre determinat de fitxes de colors. El nombre pot variar en funció del volum de punts a tractar i la densitat d'aquests. Si es creu més convenient, també es poden repartir els cigrons al principi de cada punt.

Cada vegada que algú intervingui a l'assemblea haurà de deixar una de les seves fitxes al mig. És una manera que promou que pensem quan intervenim i què volem dir.

### Material requerit

**De la CRAJA d'eines:** Fitxes de colors

## 7. ELS DITS DE LA MÀ



**Temàtica:** Valoració d'activitats i projectes

**Objectius:**

- Avaluar una activitat o projecte dut a terme pel grup.
- Fomentar accions de millora de l'activitat o projecte en un futur.

**Duració**

20-30 min (depèn de la mida del grup i l'extensió en cada dit)

**Desenvolupament:**

Es demana de fer una rotllana gran i s'explica al grup el significat de cada dit de la mà:

- Dit gros : Una cosa que m'ha agradat (símbol de «ok»).
- Dit índex : Una cosa que vull assenyalar, que m'ha cridat l'atenció (símbol d'assenyalar).
- Dit cor : Una cosa que no m'ha agradat (símbol de fer la botifarra).
- Dit anular : Una cosa a la que em comprometo (és el dit on es posa l'anell de compromís).
- Dit petit: Una cosa que se m'ha fet curta (perquè és el dit més curt).

Es donarà un espai perquè cada persona pugui pensar tranquil·lament els diferents aspectes. A continuació, cada persona, una per una, ha d'explicar cadascuna de les consignes dels dits a la resta del grup.

## 8. ELS OBJECTIUS I LES ACCIONS DE L'ENTITAT: PRIORITZEM!



**Temàtica:** Autodiagnosi

### Objectius

- Definir els objectius i accions de l'entitat.
- Classificar les diferents accions a realitzar entre importants i urgents.
- Establir la repartició de tasques i la temporalització de les accions.

### Duració

1 h 30 min

### Desenvolupament

Es recomana fer aquesta dinàmica, després d'haver fet un anàlisi de la vostra l'entitat/col·lectiu. Per fer-ho podeu usar la dinàmica de «Dibuixem la nostra entitat», la tècnica DAFO o bé qualsevol altra que us serveixi com a grup.

Aquesta anàlisi que ja haurem fet ens haurà d'haver servit per detectar aspectes que volem seguir treballant, necessitats i aspectes de millora. Tota aquesta informació és la que després ens ha de servir per formular objectius.

Així doncs, a partir de l'anàlisi realitzat, es tracta d'omplir la següent taula.

Objectius	Accions	Qui s'encarrega?	Quan es realitzarà?	Prioritat	Altres
Objectiu 1	Acció 1.1				
	Acció 1.2.				
	Acció 1.3				
Objectiu 2	Acció 2.1				
	Acció 2.2				
	Acció 2.3				
	...				

Començarem a fixar-nos uns objectius. És millor definir-ne pocs però que s'assoleixin que no pas fer una gran llista i després no arribar a tot.

Un cop haguem definit els objectius pensarem quines accions haurem de realitzar per assolir-los. Per fer-ho podem fer petits grups on cada grup pensi al voltant d'un objectiu o bé, en plenària conjuntament.

A continuació es s'ordenaran les accions en funció de la seva prioritat. Cadascú haurà de col·locar boletes de plastilina en les accions que consideri que són més prioritàries posant com a molt 2 boletes per acció. Cada membre tindrà 6 boletes de plastilina. Això ens permetrà tenir una visió global del que creiem que és més prioritari realitzar.

Per últim, haurem de decidir qui s'encarregarà de l'acció i quan es realitzarà. En l'apartat d'altres, podeu afegir-hi observacions que creieu que cal tenir en compte.

**Material requerit**

**De la CRAJA d'eines:** Mural d'objectius, accions i prioritats

**Extra:** Post-its i bolis

## 9. ELS PAQUETS DE LA COMUNICACIÓ



**Temàtica:** Comunicació interna; Cohesió de grup

### Objectius

- Reflexionar sobre la comunicació verbal i no verbal.
- Descobrir i reflexionar envers el concepte de l'escolta activa.

### Duració

30 min

### Desenvolupament

Es demana al grup que es mogui lliurement per l'espai. En un moment concret es demana que s'agrupin en paquets de diferents quantitats (de 2, de 3, de 4...). Cada vegada que s'agrupen, es demana que intentin comunicar un missatge d'una manera concreta. Exemples:

- Expliqueu-vos què va sopar ahir sense parlar.
- Expliqueu-vos quin és el vostre color preferit sense poder dir el nom del color.
- Expliqueu-vos una anècdota divertida sense expressar cap emoció.
- Expliqueu-vos què us agradaria fer el cap de setmana donant-vos l'esquena.
- Expliqueu-vos ... cara a cara però sense mirar-vos als ulls.

Les temàtiques a parlar es poden adaptar als interessos del grup.

A l'acabar farem la reflexió de forma conjunta, podem començar preguntant a algú si vol explicar-nos què ha entès en alguna de les preguntes que s'han fet durant la dinàmica.

### Reflexió final

Per facilitar la reflexió conjunta es poden llençar aquestes preguntes:

- Com us heu sentit quan intentàveu comunicar-vos i no sabíeu si us escoltaven?
- Com us heu sentit quan comunicàveu un missatge i l'altra persona no us mirava?
- Què creieu que necessitàveu per estar segures que us estaven escoltant?

## 10. EM SENTO... QUAN...



**Temàtica:** Comunicació interna

### Objectius

- Compartir un espai amb el grup on poder expressar-se emocionalment.
- Visualitzar l'estat emocional del grup en general i cadascuna de les seves membres.

### Duració

30 min - 45 min

### Desenvolupament

En aquesta activitat es tracta de fer un semicercle on les persones estan assentades cada una a una cadira i queda una persona sense cadira de peu davant del semicercle. Aquesta agafarà aleatòriament un del paperets on hi ha començada una frase. Per exemple, si li toca «em sento contenta quan...» haurà d'acabar la frase referint-se a moments que se senti contenta dins del context del projecte/col·lectiu/entitat. La resta de persones del semicercle si comparteixen la frase, hauran de canviar-se de cadira i la persona del mig intentarà seure a algun dels llocs. Qui es quedi sense lloc serà l'encarregat d'agafar un nou paperet i acabar la frase. Es repetirà la dinàmica fins que es vulgui i/o es cregui que ja han sortit prou temes i tothom ha tingut la oportunitat d'expressar-se.

És interessant anar apuntant allò que va sortint per si a continuació o en un futur es vol parlar sobre com gestionar-ho i trobar solucions com a grup als malestars que s'han anat expressant.

### Material requerit

**De la CRAJA d'eines:** Sobre amb frases començades

**Extra:** Cadires (opcional)

# 11. FEM UN DAFO!



**Temàtica:** Autodiagnosi

## Objectius

- Elaborar un autodiagnosi del col·lectiu/ entitat tenint en compte les fortaleeses, debilitats, oportunitats i amenaces.
- Identificar estratègies de cara al futur.

## Duració

1 h

## Desenvolupament

La tècnica DAFO s'utilitza en un ampli ventall d'àmbits. Es tracta que els participants omplint la taula utilitzant qualsevol mètode de recollida de informació. Podeu fer una pluja d'idees conjuntament, per grupets o bé individualment posant-ho després en comú.

	Punts dèbils	Punts forts
Present Factors interns	<b>Debilitats a corregir</b>	<b>Fortaleeses a mantenir</b>
Futur Factors externs	<b>Amenaces a afrontar</b>	<b>Oportunitats a explotar</b>

Una segona part de l'activitat pot ser pensar conjuntament o per petits grups sobre com es treballarà en un futur tot allò analitzat:

- Com es corregiran les debilitats?
- Com afrontarem les amenaces?
- Com mantindrem les fortaleeses?
- Com explotarem les oportunitats?

## Material requerit

**De la CRAJA d'eines:** Mural DAFO

**Extra:** Post-its i bolis



## 12. I JO, COM PARTICIPO?



**Temàtica:** Rols de grup i lideratges; Eines assembleàries i de participació

### Objectius:

- Prendre consciència del propi rol a l'hora de participar d'una assemblea.
- Fomentar la transformació de comportaments i actituds negatives dins l'assemblea.

### Duració

Indeterminada (depèn de l'assemblea)

### Desenvolupament

Es tracta que durant una assemblea o debat concret, alguna/es persona/es (interna o externa) adoptin el rol d'observadora/es i vagin donant les següent fitxes als participants en funció de:

- Groc: Has interromput
- Verd: Has atacat/denigrat l'argument d'algú altre
- Blau: Has repetit arguments que ja s'havien dit/Has insistit
- Vermell: Has treballar per arribar al consens

Els participants no han de conèixer el significat de les fitxes fins que s'acabi la dinàmica. Un cop finalitzat el debat/assemblea s'explicarà el significat de cada color. És interessant, a continuació, donar un espai al grup on poder expressar-se expressar. Es poden plantejar preguntes com aquestes per facilitar el debat:

- Com us ha fet sentir que us donessin aquestes fitxes?
- Éreu conscients que havíeu tingut aquests comportaments/actituds?
- Teniu ganes de canviar alguna cosa en un futur?

### Material requerit:

**De la CRAJA d'eines:** Fitxes de 4 colors

## 13. JOCS AMB LES CARTES DE SENTIMENTS I NECESSITATS



**Temàtica:** Comunicació interna; Resolució de conflictes

### Objectius

- Descriure el relat del que ha passat o passa d'una manera objectiva evitant generalitzacions, avaluacions, judicis, etc.
- Identificar sentiments i necessitats pròpies (satisfetes i no satisfetes).
- Fer peticions/estratègies a la resta del grup per tal de satisfer les necessitats.

### Duració

30 min – 1 h

### Desenvolupament

Les cartes de sentiments i necessitats del kit «Konecra PRO» poden servir per treballar diverses temàtiques en concret a partir de jocs diversos. A continuació, s'exposen aquells jocs proposats per simple.cat i estan basats en el joc «Grok» de Christine King i Jean Morrison.

#### I. Pòquer d'Empatia

1. Una persona s'ofereix per ser la primera jugadora. Dividim les cartes de SENTIMENTS i NECESSITATS entre la resta del grup.
2. La primera jugadora descriu un conflicte o una celebració de la seva vida (recents o antics), tractant d'utilitzar fets en lloc de judicis, avaluacions o etiquetes d'altres. Sugerim utilitzar menys de 100 paraules per a la història.
3. Les membres del grup miren les seves cartes de SENTIMENTS i intenten trobar un o dos sentiments que pensin que poden representar les emocions de la jugadora. Cada persona, per torn, col·loca una carta de SENTIMENTS davant de la jugadora i li pregunta: «Et sents \_\_\_\_\_?». S'aconsella fer d'una a tres rondes. La jugadora observa sense comentaris.
4. La jugadora mira les cartes que han estat col·locades davant seu i selecciona 2 o 3 que corresponen a les seves emocions, descartant la resta de cartes.
5. Les membres del grup miren les seves cartes de NECESSITATS i intenten trobar una necessitat que pensin que pot encaixar amb les de la jugadora. Cada persona, per torn, col·loca una carta de NECESSITATS davant de la jugadora i li pregunta: «Necessites \_\_\_\_\_?». Fer d'una a tres rondes. La jugadora observa sense comentaris.
6. La jugadora mira les cartes que han estat col·locades davant seu i selecciona les necessitats que li ressonen més per a la seva situació. Pot compartir el que vulgui de la seva experiència.

7. Passar les cartes a l'esquerra i la propera persona es converteix en la jugadora passant al pas 1. Si hi ha temps, deixar que totes en el grup tinguin l'oportunitat de jugar.

## **2. Traduint missatges difícils d'escoltar:**

La jugadora tria un missatge difícil d'escoltar de la llista (o s'inventa un) i el comparteix amb el grup:

- Ets massa sorollosa
- Ets massa sensible
- Sempre vas a la teva
- No m'escoltes mai
- Mai m'ajudes amb res
- T'enfades per tot

Les membres del grup miren les seves cartes de SENTIMENTS i intenten trobar un o dos sentiments que pensin que poden representar les emocions de la jugadora quan diu aquest missatge. Cada persona, per torn, col·loca una carta de SENTIMENTS davant de la jugadora i li pregunta: «Et sents \_\_\_\_\_?». Fer d'una a tres rondes. La jugadora observa sense comentar.

La jugadora mira les cartes que han estat col·locades davant seu i selecciona 2 o 3 que corresponen a les seves emocions, descartant la resta de cartes. Diu: «Em sento \_\_\_\_\_ i necessito \_\_\_\_\_»

## **3. Sentiments amb mim(s):**

La jugadora treu una carta de SENTIMENTS i, sense mirar-la, la mostra perquè el grup la pugui llegir. Les membres del grup intenten expressar aquesta emoció amb gestos o expressions (sense paraules), La jugadora ha de tractar d'endevinar el sentiment. Aquest joc es pot jugar en parelles també.

## **4. Ronda de sentiments:**

La jugadora treu una carta de SENTIMENTS i la comparteix amb el grup. Cada persona descriu una situació en la que va sentit aquesta emoció.

## **5. Endevina el sentiment:**

La jugadora treu una carta de SENTIMENTS i, sense mirar-la, la mostra perquè el grup la pugui llegir. Les membres del grup expressen «Jo podria sentir-me així si \_\_\_\_\_» i expliquen una circumstància en la qual segurament sentirien aquesta emoció. La jugadora intenta endevinar el sentiment.

També es pot fer la inversa, la jugadora diu situacions on es sentiria d'aquesta manera i la resta del grup ho endevina.

## **6. El joc de la RRRRRabia:**

La jugadora pensa en una situació específica en què es va sentit (o encara se sent) enfadada. Diu «quan em sento enfadada, em dic que tu hauries o no hauries \_\_\_\_\_». (Això pot ser una cosa semblant a «no hauries de cridar»). Les cartes de NECESSITATS es reparteixen a la resta del grup.

Les membres del grup intenten endevinar, per torn, «Et sents enfadada perquè necessites/valores/vols \_\_\_\_\_?». Es posa la carta de necessitat davant la jugadora. Quan hagin transcorregut 2 o 3 rondes, la jugadora explica al grup quines necessitats connecten més amb la seva situació.

Aquest joc es pot realitzar de la mateixa, però canviant la paraula enfadada per culpable.

## **7. Tinc aquesta necessitat quan...**

La jugadora treu una carta de NECESSITATS i, sense mirar-la, la mostra perquè el grup la pugui llegir. Les membres del grup intenten parlar d'una situació en què la necessitat pugui sortir (sense utilitzar la paraula de la carta)

## **8. Endevina necessitats:**

La jugadora treu una carta de NECESSITATS i, sense mostrar-la al grup, intenta descriure al grup totes les maneres que se li acudeixin (sense utilitzar la paraula de la carta). Les membres del grup intenten endevinar-la.

## **9. Celebrant una necessitat satisfeta:**

La jugadora treu una carta de NECESSITATS i després descriu una situació que li va passar en la qual aquesta necessitat va ser satisfeta. Les membres del grup intentem endevinar la necessitat. Si s'acosten a ella, la jugadora pot dir «Calent, calent» o si estan molt allunyades, «fred, fred» fins que endevinin la paraula exacta.

## **10. Estratègies disfressades de necessitats:**

La jugadora tria de la llista adjunta (o s'inventa la seva pròpia frase). Després la diu en veu alta i els i les membres del grup, cadascú amb un grapat de cartes de NECESSITATS, tracten d'endevinar (per torn) la necessitat real de la jugadora. Per exemple: «Necessito que deixis de cridar»- Possibles necessitats: seguretat, confort, respecte, consideració. La Jugadora següent tria una altra frase de la llista i el joc continua. Aquest joc ens pot ajudar a entendre la diferència entre necessitats i estratègies.

Llista d'estratègies disfressades de necessitats:

- Necessito que et callis
- Necessito que m'escoltis
- Necessito que m'estimis
- Necessito que em prestis atenció
- Necessito que facis les teves tasques
- Necessito que arribis a temps.

- Necessito la teva aprovació
- Necessito que et responsabilitzis
- Necessito que et comprometis

### **I 1. La necessitat més forta:**

Cada membre del grup treu de 3 a 5 cartes de NECESSITATS, i després les col·loca de dalt a baix en ordre, de més important a menys important. Mantenir les cartes a la vista de tot el grup. Cada persona parla per torn per parlar de les seves raons per prioritzar les necessitats d'aquesta manera. (No hi ha un ordre correcte o incorrecte, podria canviar en una hora, un dia o una setmana. La prioritat de les necessitats canvia amb les circumstàncies de la vida i poden ser diferents per a cada persona.

### **I 2. Rol playing de necessitats:**

El jugador tria una situació de la llista de la següent llista i l'explica a la resta del grup:

- Vaig estar dedicant molt de temps i energia en preparar una activitat que al final no s'ha realitzat.
- Cada dia arribo a l'hora per començar l'assemblea/activitat i no hi ha ningú.
- Demano un punt a l'assemblea que és important per mi, però no hi ha temps de fer-lo i no es prioritza.
- M'he assabentat que algú ha estat parlant de mi malament amb altres persones del grup.
- Intento buscar un dia de quedada pel grup de whatsapp però ningú em contesta.

Podeu pensar altres situacions relacionades amb el vostre grup i projecte. És una oportunitat perquè surtin moments que han causat malestar a algun/s dels membres del grup.

Cada membre té unes quantes cartes de NECESSITATS i intenta, per torn, endevinar les necessitats del jugador. El jugador respon als suggeriments com si fos una conversa. La pròxima jugadora tria una altra situació i el joc continua.

### **Material requerit:**

#### **De la CRAJA d'eines:**

- 1 baralla de cartes vermella de sentiments, sensacions i emocions
- 1 baralla de cartes blava de necessitats, anhels i valors

## 14. LA COMUNICACIÓ NO VIOLENTA



**Temàtica:** Comunicació interna; Resolució de conflictes

### Objectius

- Descriure el relat del que ha passat o passa d'una manera objectiva evitant generalitzacions, avaluacions, judicis, etc.
- Identificar sentiments i necessitats pròpies (satisfetes i no satisfetes).
- Fer peticions/estratègies a la resta del grup per tal de satisfer les necessitats.

### Duració

1 h - 1.30 h

### Desenvolupament

La Comunicació No Violenta (CNV) és una eina per comunicar-nos de manera més efectiva utilitzant l'empatia i per resoldre els conflictes sense violència ni coacció. Comporta canviar la nostra mentalitat basada en judicis i normes estàtiques, en què està bé i què està malament, per un mètode basat en l'expressió honesta i l'escolta empàtica, buscant la satisfacció de totes les parts.

Quan es treballa un conflicte o quan cal aprofundir en un procés de connexió o empatia, des de simple.cat proposem un procés que consta de quatre passos:

**1. Relat de la situació:** Es convidarà a una persona que faci una descripció molt concreta del que ha passat o passa (evitant generalitzacions, avaluacions, judicis, etiquetes...). Prenem un dels fulls del bloc i escriurem a l'espai «Observació» el relat que s'ha explicat. A l'espai de «Pensaments» hi podem escriure les possibles interpretacions subjectives que vagin sortint.

**2. Identificar els nostres sentiments/ emocions** en relació amb allò que observem: per fer-ho us pot ajudar el joc de cartes o la llista de sentiments.

Es prendran les cartes dels sentiments i s'aniran present una per una a alguna persona del grup perquè esculli aquelles que s'hi senti més identificat. En el cas que s'escullin moltes cartes, podem proposar fer una segona elecció sobre les escollides amb l'objectiu de quedar-nos amb les que tinguin més pes o importància. Un cop feta la selecció, escriurem les cartes triades a l'apartat de «Sentiments» del full de bloc.

**3. Identificar les necessitats no satisfetes** que originen aquests sentiments: aquest punt és de gran importància, ja que el fet d'identificar amb cura les necessitats insatisfetes, ens permetrà, més fàcilment, trobar les estratègies adequades per a la resolució del conflicte o procés d'empatia.

Utilitzarem les cartes de «Necessitats» o llista de necessitats i procedirem de la mateixa manera que en el procés fet anteriorment amb els sentiments. Un cop feta l'elecció final, escriurem les cartes triades a l'apartat de «Necessitats» del full del bloc.

**4. Trobar peticions o estratègies per satisfer les necessitats:** Ara ja estem preparades per trobar les estratègies més adequades que ens serviran per resoldre o tancar de manera empàtica el conflicte. És important que la persona intenti trobar les estratègies per si mateixa. S'ha de posar especial atenció en què siguin «peticions» i no «exigències». La persona ha de ser conscient que pot rebre un «NO» com a resposta a la seva petició i que és possible trobar altres opcions. Si s'està realitzant un procés conjunt, tractar de trobar estratègies possibles amb la col·laboració de totes les persones involucrades. Un cop definides les peticions o estratègies s'escriuran en el full del bloc.

També és possible i interessant utilitzar aquests passos substituint «insatisfetes/conflicte» amb «satisfetes/sense conflicte» per tal de ser conscients de les necessitats satisfetes i així reconèixer els moments o actes que ens donen satisfacció. En aquest cas, la petició/demanda es pot canviar per una celebració, reconeixement, mostra de gratitud.

### **Material requerit**

**De la CRAJA d'eines:** Kit «Konekta PRO» que inclou:

- I baralla de cartes vermella de sentiments, sensacions i emocions
- I baralla de cartes blava de necessitats, anhels i valors
- I llista de sentiments i necessitats impresos sobre cartolina
- I bloc amb 80 pàgines on hi ha imprès una figura humana amb pensaments, observació, sentiments, necessitats i estratègies
- I necesser vermell per guardar el material

## 15. LA DIANA DE LA VALORACIÓ



**Temàtica:** Valoracions d'activitats i projectes

### Objectius

- Avaluar una activitat o projecte dut a terme pel grup.
- Fomentar accions de millora de l'activitat o projecte en un futur.

### Duració

30-45 min

### Desenvolupament

Per avaluar alguna activitat o projecte que haguem realitzat utilitzarem la diana de la valoració. A la diana que veureu que apareixen sis ítems importants a tenir en compte a l'hora d'avaluar alguna activitat o projecte:

- **Organització interna:** Com ens hem organitzat? Ens hem repartit adequadament les tasques? Hi ha algú que ha assumit més tasques de les que li tocaven?
- **Comunicació:** Hem mantingut una comunicació fluida entre nosaltres? I amb persones externes?
- **Implicació:** Ens hem implicat totes en l'activitat/projecte? Hi ha diferents graus d'implicació? Si és així, hem estat totes còmodes amb aquests diferents graus? S'han implicat persones externes a l'activitat/projecte? Si és així, com ho valorem?
- **Temporització:** Hem seguit la temporalització que ens havíem plantejat? Ens ha sobrat o faltat temps per fer alguna cosa? Hem tingut algun imprevist que ens ha fet canviar la temporització?
- **Espais:** Han estat adequats els espais per realitzar les activitats? Hagués sigut més adequat un altre espai? Per què?
- **Assoliment dels objectius:** Quins objectius ens havíem plantejat en un inici? Els hem assolit? Els hem hagut de canviar a mig procés?

Tot i així, aquells aspectes a valorar poden variar en funció de l'activitat, projecte o col·lectiu. Podeu pensar amb aquells aspectes relacionats amb el procés dut a terme i aquells relacionats amb els resultats obtinguts.

Cada persona del grup haurà de col·locar un trosset de plastilina a cada sector en funció de si valora positivament o negativament aquell aspecte. Com més positivament es valori un ítem més a prop del centre enganxarà el gomet i com més negativament es valori més lluny del centre es col·locarà.



### **És interessant/recomanem que...**

- En lloc d'utilitzar plastilina, s'utilitzin post-its on cadascú apunti, en 6 post-its diferents, la seva valoració de cada un dels ítems. A continuació, de la mateixa manera que amb els trossos de plastilina, cada persona enganxa els seus post-its més aprop o més lluny del centre en funció de si ho valora positivament o negativament. Per acabar, es pot fer una posada en comú on es vagi llegint en veu alta el contingut dels post-its i així es vagi recollint tota la informació de cara a un futur tenir-ho en compte.
- Es prengui acta d'aquells aspectes que han anat molt bé i voldríem repetir exactament igual, així com d'aquells aspectes que hem observat que podem millorar i si han sorgit propostes concretes de millora. Aquesta informació ens serà de molta utilitat quan haguem de tornar a dur a terme un projecte de característiques similars.

### **Material requerit**

**De la CRAJA d'eines:** Diana de Valoració; Plastilina.

**Extra:** Post-its (opcional)

## 16. LA DIANA DEL COMPROMÍS I LA IMPLICACIÓ



**Temàtica:** Autodiagnosi

### Objectius

- Compartir el moment personal de cadascuna en relació al compromís i la implicació amb el col·lectiu.
- Visualitzar col·lectivament les energies, motivacions i disponibilitats actuals del grup en relació al projecte.

### Duració

30 min-1 h

### Desenvolupament

Es repartiran dos trossets de plastilina (un de cada color) per persona. Cada una farà dues figures (una de cada color) que representin la seva motivació/energia amb el projecte i la seva disponibilitat.

A continuació, es farà una rotllana on es marcarà el centre amb algun objecte. Es tracta que cada persona del grup col·loqui les seves dues figures al mig de la rotllana en funció de la seva motivació/energia cap al projecte i la seva disponibilitat. Com més disponible o motivada estigui, més a prop col·locarà la seva figura de plastilina del centre. A continuació, es farà una ronda on cadascuna exposarà el perquè s'ha col·locat a un lloc o un altre i el perquè de les seves figures.

Aquesta diana ens permet tenir una imatge de les energies, motivacions i disponibilitats, la qual ens pot servir posteriorment per definir unes línies de treball realistes i una repartició de tasques d'acord al moment de cadascuna amb el projecte. És important tenir en compte que allò que ens proposem treballar ha d'anar d'acord amb les energies, motivacions i disponibilitats de les seves membres.

### Material requerit

**De la CRAJA d'eines:** Plastilina de dos colors.

## 17. LA PEIXERA



**Temàtica:** Comunicació interna

### Objectius

- Observar i analitzar la dinàmica d'un debat des de una posició externa.
- Prendre consciència dels diferents graus de participació dins un debat.
- Aprendre a deixar espai per participar a les altres.

### Duració

30-45 min

### Desenvolupament

Es fan dos cercles de cadires i en el de dins es posen entre 5 i màxim 10 cadires (el nombre dependrà del nombre total de participants), tots dos apuntant cap al centre. Els participants que vulguin ocuparan les cadires del mig, menys una i la resta s'asseuran al cercle de fora, observant.

Es tracta d'iniciar un debat entre les persones del cercle del centre sobre qualsevol temàtica on hi hagin diferents opinions i visions.

Només les persones del cercle de dins poden parlar i només quan hi ha exactament una cadira lliure. En qualsevol moment, una persona observadora pot seure a la cadira lliure. Quan això passa, la discussió es para fins que algun participant es retira voluntàriament i passa a l'àrea dels observadors. Com a observadora es poden prendre notes i preparar la intervenció per quan arribi el moment, però en cap cas es pot parlar.

També es permet que una persona del cercle del mig es retiri en qualsevol moment, encara que ningú s'hagi assegut a la cadira lliure. En aquest cas, la discussió també es deté fins que una observadora entra.

Una vegada que el tema s'ha explorat prou, o quan el temps per a això s'ha acabat, en el cercle gran sense el del mig es farà una posada en comú.

### Reflexió final

Es pot obrir un espai de reflexió sobre allò succeït durant la dinàmica. Es pot començar fent un resum conjunt del desenvolupament de la discussió, entre tot allò que s'ha observat mentre s'estava al cercle exterior. També es pot obrir una ronda on cadascú expressi com se sent després de la dinàmica. Es poden plantejar algunes d'aquestes preguntes per facilitar la reflexió:

- Ha estat equilibrat el temps d'estar dins i fora dels cercles entre les diferents persones? Hi ha gent que ha estat més estona dins o fora la rotllana?

- Quan estàveu al cercle de dins, com heu viscut haver de sortir del debat? Se us ha fet fàcil o difícil?
- Quan estàveu al cercle de fora, teníeu ganes d'entrar en el debat?
- On preferíeu estar, dins o fora? Per què?

**Material requerit:**

**Extra:** Cadires (número participants + 1)

## 18. LES CITES



**Temàtica:** Comunicació interna. **Adaptable a:** cohesió de grup, autodiagnosi.

### Objectius

- Compartir la pròpia opinió i/o visió sobre alguna temàtica en concret a la resta de persones del grup.
- Conèixer la opinió o la visió sobre alguna temàtica en concret dels altres membres del grup.
- Incentivar la comunicació verbal entre les participants.

### Duració

30 min

### Desenvolupament

Es proporciona un full en blanc i un llapis a cadascun dels participants i se'ls demana que dibuixin un rellotge amb números i sense agulles.

Es tracta que, en el menor temps possible, aconseguixin quedar a cadascuna de les hores amb algun dels participants de l'activitat, amb les següents condicions: que a cada hora únicament es pot quedar amb una persona, que no es pot repetir persona i que les hores no poden coincidir.

Una vegada tothom ha acabat, es demana que vagin a buscar a la persona amb qui han quedat, per exemple, a les tres de la tarda, i se'ls demana que parlin sobre algun tema segons el que vulguem treballar:

### Cohesió de grup

- Com i on t'imagines d'aquí 5 anys?
- Quin és el teu moment del dia preferit?
- On t'agradaria viure en els teus somnis?
- Si poguessis ser una altra persona durant un dia qui voldries ser?

### Autodiagnosi

- Teniu una visió clara i compartida del vostre projecte?
- Creieu que s'escolta més la veu d'unes persones que d'altres?
- Creieu que les assemblees i reunions són eficients i satisfactòries?
- Identifiqueu tensions/conflictes recurrents?
- Considereu que en general hi ha un repartició de tasques equilibrada?

Aquesta acció es duu a terme tres o quatre vegades i després es posa en comú, demanant voluntaris que expliquin allò que s'ha parlat en les diferents preguntes. En el cas que s'hagin fet les preguntes d'autodiagnosi, quan es posa en comú allò parlat, és interessant anar-ho anotant per tal de tenir l'anàlisi de l'entitat recollit per un futur treball.

**Material requerit:**

**Extra:** Fulls de paper i bolis

## 19. MANS ENLLAÇADES



**Temàtica:** Cohesió de grup

### Objectius

- Cooperar amb el grup per assolir un objectiu comú.
- Compartir un clima agradable i de diversió amb el grup.

### Duració

30 minuts aproximadament (depenent de les vegades que es repeteixi l'activitat).

### Desenvolupament

Els participants es col·loquen de peu en rotllana amb les mans agafades. A partir d'aquí el joc té dues versions:

#### Versió 1:

Es demana a una de les membres que marxi de la rotllana i que no miri el què fan la resta del grup. Aquests, amb silenci, i sense deixar-se mai de la mà, hauran d'anar-se barrejant (poden passar per sota les cames, per sota les mans, tot fent que quedin ben enrotllats. Quan estiguin preparades, demanaran a la companya que ha marxat que torni i que intenti desenrotllar el grup, de manera que quedin en la posició inicial de la rotllana.

Cal tenir en compte que les mans sempre han d'estar enllaçades i mai es poden deixar anar. Un cop estigui resolt, poden anar variant les persones que surten de la rotllana i endevinen com resoldre l'embolic. El fet d'estar agafats tots de les mans pot fer reflexionar al grup de la importància d'establir un lligam, així com de no deixar-se anar sota cap circumstància.

#### Versió 2:

Cada una de les participants haurà de recordar qui té a l'esquerra i a la dreta de la rotllana. Un cop memoritzat, s'hauran de moure per l'espai lliurement fins que es digui «Stop». En aquest moment, s'hauran d'aturar i agafar-se de la mà esquerra amb qui tenien abans a l'esquerra i de la mà dreta amb qui tenien a la dreta. Es crearà un nus de braços entre els diferents membres del grup. Es tracta que cooperativament tot el grup aconsegueixi desenrotllar-se i quedar-se com la rotllana de l'inici.

## 20. NEVERA, RENTADORA I PAPERERA



**Temàtica:** Valoracions d'activitats i projectes

### Objectius

- Avaluar una activitat o projecte dut a terme pel grup.
- Fomentar accions de millora de l'activitat o projecte en un futur.

### Duració

1 h

### Desenvolupament

En aquesta activitat es tracta d'avaluar una activitat o projecte que s'hagi dut a terme com a col·lectiu o entitat a partir de la nevera, la rentadora i la paperera. Cada un d'aquests objectes s'enganxarà a la paret o al terra de manera que es puguin fer tres columnes. Individualment o per grups, s'escriurà en post-its diversos aspectes de l'activitat/projecte que estem valorant i els classificarem en:

**La nevera:** hi posarem aquells aspectes que valorem positivament, allò que volem conservar, que volem repetir en un futur.

**La rentadora:** hi posarem aquells aspectes que volem reformular, donar-li una volta, que s'han d'acabar de millorar.

**La paperera:** hi llençarem tot allò que valorem negativament i no volem repetir.

Si es creu necessari i/o interessant, dins de cada apartat es pot fer una subdivisió entre diferents ítems. Per exemple, si som un cau o un esplai potser ens interessa dividir-ho entre organització interna dins dels grup de caps/monitores i treball de cara als infants i joves.

Un cop estiguin col·locats tots els post-its en les corresponents columnes, es farà una posada en comú passant per cada objecte. Quan es comentin els post-its de la rentadora és interessant pensar en grup de quina manera es reformularà i s'hi acabarà de donar forma als diversos temes que hagin sorgit.

S'aconsella que l'últim sigui la nevera per tal d'acabar amb aquells aspectes positius i tancar-ho amb un bon gust de boca!

### Material requerit:

**De la CRAJA d'eines:** Nevera, Rentadora i Paperera

**Extra:** Post-its i bolis



## 21. OBSERVEM LA PARTICIPACIÓ A L'ASSEMBLEA!



**Temàtica:** Eines assembleàries i de participació

### Objectius

- Prendre consciència del propi rol a l'hora de participar d'una assemblea.
- Transformar comportaments i actituds negatives dins l'assemblea.

### Duració

Indeterminada (depèn de l'assemblea)

### Desenvolupament

Trobareu tres fitxes: la fitxa de tasques dins l'assemblea, la fitxa d'intervencions i la fitxa d'actituds. A l'inici de l'assemblea s'haurà d'omplir la primera fitxa de tasques dins l'assemblea. Durant una assemblea almenys dues persones (internes o externes) hauran d'adoptar el rol d'observadores i anar omplint una de les dues fitxes d'observació. Si es prefereix o es creu convenient, també es pot omplir només una de les dues fitxes.

Els resultats obtinguts es poden compartir de manera individual. Després es pot fer una ronda de com s'ha viscut els resultats, si n'eren conscients, si els hi ha sorprès algun aspecte i si es plantegen algun tipus de treball per transformar-ho.

A nivell grupal, també pot ser interessant compartir els resultats de mode genèric per tal de visualitzar el nombre i tipologia d'intervencions, el repartiment de tasques i les actituds que es donen a l'assemblea. D'aquesta manera es poden fixar línies de treball i accions concretes com a grup per tal de millorar i avançar cap una assemblea més participativa i sana.

A continuació es plantegen algunes qüestions a l'hora d'analitzar els resultats:

- Identifiqueu diferències generalitzades entre gèneres? Hi ha algun gènere que tendeix més a un tipus de tasques, intervencions i actituds? Quines?
- Identifiqueu diferències generalitzades en funció del càrrec que s'ocupa en el col·lectiu o associació? I en funció de la trajectòria i experiència?

A l'hora d'anotar els tipus d'intervencions o les actituds, es pot escriure l'exemple concret mitjançant una llegenda numèrica. És a dir, si quantifiquem una actitud de tipus «pixada fora de test», podem apuntar el número 1 i en un altre lloc escriure la situació concreta en que s'ha donat. D'aquesta manera, un cop es comparteixin els resultats amb la persona, aquesta podrà saber i recordar millor en quins moments ha tingut tal actitud.

### Material requerit

**De la CRAJA d'eines:** Fitxa d'observació

## 22. ORDENAR-SE EN CADIRES



**Temàtica:** Cohesió de grup; Comunicació interna

### Objectius:

- Aprendre a cooperar amb el grup per assolir un objectiu comú.
- Prendre consciència de la importància d'una bona comunicació per tal de cooperar amb el grup.
- Comprendre part de la complexitat de l'organització col·lectiva.

### Duració

30 minuts aproximadament (depenent de les vegades que es repeteixi l'activitat)

### Desenvolupament

1. Es col·loca una fila de cadires (cal posar tots els respallers en un mateix costat per seguretat).
2. Tothom puja a sobre d'una cadira i, un cop a dalt, la persona dinamitzadora dóna la consigna que s'ordenin, per exemple, per ordre alfabètic del seu segons cognom sense tocar el terra.
3. Repetim el mateix procediment però, en aquest cas per exemple, per ordre d'edat. El grup haurà de decidir si s'ordenen de més gran a més jove o al revés. Aquesta vegada tampoc poden tocar el terra, però tampoc poden parlar ni gesticular amb els llavis!

Els ítems d'ordenar-se poden ser diversos: alçada, nom del animal preferit, llargada del cabell, etc.

### Reflexió final

En rotllana, es poden llençar les següents preguntes per tal de provocar la reflexió i el debat entre el grup:

- En el moment en que us havíeu d'ordenar, què és el que ha estat més difícil?
- Ha estat més difícil la primera o la segona ronda? Per què?
- Com creieu que hagués estat més fàcil? Què hauria passat?
- Us imagineu algun moment de la vida real en que passi alguna cosa similar? La manca de comunicació us pot generar dificultats a la vida real? Podeu posar algun exemple?

### Material requerit

**Extra:** Cadires (una per participant)

## 23. TORNS DE PARAULA 1,2,3,4!



**Temàtica:** Eines assembleàries i de participació

### Objectius

- Autoregular-se com a grup els torns de paraula en una assemblea.
- Evitar interrupcions entre persones de l'assemblea.

### Duració

Indeterminada (depèn de l'assemblea)

### Desenvolupament:

Aquesta eina tracta de 4 targetes amb un 1, un 2, un 3 i un 4. Durant una assemblea, a la primera persona que vulgui parlar se li donarà el número 1, a la segona el número 2, a la tercera el número 3 i a la quarta el número 4. A partir d'aquí, s'anirà intervenint per ordre numèric (després del 4, es tornarà a començar amb l'1).

A mesura que cada participant intervingui deixarà el seu número al mig de la rotllana. Quan algú vulgui demanar torn, agafarà un número que quedi disponible al mig. D'aquesta manera, els torns de paraula es van regulant entre totes i no és necessari que se'n encarregui una única persona.

### Material requerit:

**De la CRAJA d'eines:** 4 targetes amb el números 1, 2, 3 i 4.