

Eines per treballar les habilitats socials (III)



08/05/2014

Autor/a: Marina Aguilar i Mañas



Font:



Font:

Eines per treballar les habilitats socials (III)

08/05/2014

Resum:

Us proposem més dinàmiques per treballar les relacions interpersonals amb les persones voluntàries de l'entitat.



ÍNDEX

[Sóc lliure](#)

[He, he, he](#)

[Sondeig de motivacions](#)

[La clínica del rumor](#)[Més recursos](#)

Sóc lliure

Aquesta dinàmica ens pot ajudar a treballar l'**autoconeixement** i l'afirmació com a tal en el grup.

Objectius

- Desenvolupar l'autoestima
- Autoafirmar-se físicament
- Afavorir el contacte corporal

Descripció

Aquesta dinàmica consisteix en alliberar-se d'una persona que et té presa.

Per fer-ho, el grup es divideix en parelles. Una de les persones se situa darrera de l'altra i, mirant cap a la mateixa direcció, l'envolta amb els braços creuats i li agafa les mans per fer força. La persona agafada ha d'intentar alliberar-se.

Un cop que ho aconsegueix, o es cansen, s'intercanvien les posicions.

Al finalitzar, es posa en comú com s'han sentit les persones en cada posició.

He, he, he

Aquesta dinàmica ens pot ajudar a **relaxar les tensions**.

Objectius

- Generar un espai de distensió
- Promoure la lliure expressió

Descripció

Aquesta dinàmica consisteix en provocar la rialla col·lectiva.

Per fer-ho, una persona s'estira a terra. La següent persona també s'estira, col·locant el seu cap sobre la panxa de la primera, i així una darrera d'altra.

Un cop estan totes estirades, la primera persona diu "he", la segona diu "he, he", i així fins al final. L'última persona torna a començar el joc.

Al finalitzar, es posa en comú com s'han sentit.

Sondeig de motivacions

Aquesta dinàmica ens pot ajudar a promoure la reflexió entorn l'acció voluntària i conèixer les **motivacions** d'aquestes persones.

Objectiu

- Conèixer que mou a aquestes persones a fer voluntariat i les seves expectatives.

Descripció

Cadascuna de les persones ha de reflexionar individualment entorn a aquestes tres preguntes:

- Per què faig voluntariat?
- Què espero d'aquesta acció de voluntariat?
- Què puc aportar per assolir-ho?

Posteriorment, totes les persones expliquen les seves reflexions i es comenten.

La clínica del rumor

Aquesta dinàmica ens pot ajudar a treballar la **comunicació** i l'**escolta activa**

Objectius

- Posar de relleu les distorsions existents en la transmissió de la informació
- Desenvolupar la capacitat d'una escolta activa
- Identificar problemes de comunicació en el grup

Descripció

Se seleccionen 6 persones del grup. D'aquestes persones, cinc han de passar a un altre espai, mentre que l'altra es queda amb el grup.

Es distribueix entre el grup una graella amb el següent format per a què prenguin apunts:

Persona Augment Omissions Distorsions

1

2

3

4

5

6 (policia)

Un cop repartit, la persona dinamitzadora llegeix a la persona que s'ha quedat amb el grup la següent informació:

“No puc esperar a què arribi la policia per explicar-li el que ha passat. Haig d'arribar a l'hospital el més aviat possible. El camió, que anava cap al sud, estava girant cap a la dreta a la intersecció . De sobte, ha aparegut el cotxe esportiu, que anava cap al nord, per girar cap a l'esquerra. Quan s'han adonat que estaven girant en el mateix carril, tots dos han tocat el clàxon, però han continuat girant, sense frenar. De fet, semblava que el cotxe estava accelerant abans de topar”

Un cop llegit, es fa entrar a una de les persones que estava a l'altra sala i la persona que s'ha quedat li explica, sense mirar l'escrit o cap nota, la informació. Mentre que li explica, el grup ha d'anar prenent anotacions a la graella. Així fins que entra la darrera persona que estava a l'altra sala. En aquest darrer cas, però, se li diu que ella serà la policia i haurà de prendre notes del que li explica la 5a persona.

Un cop té l'escrit, es compara la versió escrita per la policia amb el paper original. El grup, per la seva part, llegeix les notes que ha pres a la graella.

Per finalitzar, es parla sobre l'experiència i com aquesta es pot aplicar en el seu dia a dia.

Més recursos

Podeu trobar més dinàmiques com aquestes a:

- [Eines per treballar les habilitats socials](#)
- [Eines per treballar les habilitats socials \(II\)](#)

Etiquetes: [dinàmiques grupals](#), [gestió del voluntariat](#), [formació del voluntariat](#)

