

<b>L'escut</b>
<b>Font:</b> Programa <i>Inner Development Goals</i>
<b>Objectiu de Sana Ment:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (2) Relacions socials, clima socioafectiu i relaxació</li> </ul> <b>Objectius específics:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber descriure's a un/a mateix/a</li> <li>- Millorar la coneixença i la cohesió de grup</li> <li>- Millorar el clima de confiança</li> </ul>
<b>Matèria:</b> Tutoria
<b>Temps:</b> 50 a 100 min (una o dues sessions si feu la part opcional de retorn)
<b>Descripció</b>
L'escut és un exercici per a tres o més participants que pot durar de 30 minuts a 4 hores. El seu principal propòsit és fer que els participants comparteixin informació sobre ells mateixos. Pot ajudar els grups a connectar-se, conèixer-se i crear un clima de confiança.
<b>Desenvolupament de l'activitat</b>
<p>L'activitat es desenvolupa a través dels següents passos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doneu un paper i un llapis a cada participant.</li> <li>2. Demaneu als participants que dibuixin un gran escut al paper i que el divideixin en quatre parts.</li> <li>3. En cada quart, demaneu als participants que es descriguin a si mateixos basant-se en quatre temes diferents. És essencial que els participants utilitzin imatges i no paraules. Els temes poden ser variats, però suggerim, per exemple: Això em descriu...; Una dificultat que vaig superar...; Estic orgullós/orgullosa d'això...; Això és el que no sabia de mi...; Això em fa molta vergonya...; El meu somni és...; En vint anys em veig... Podeu triar els que més us agradin o us convinguin.</li> <li>4. Després, els participants comparteixen els seus escuts un per un i fan una breu presentació oral d'un minut. Mentrestant, les persones que escolten poden anotar comentaris positius que li farien a la persona que està presentant. Aquests comentaris es guarden per a la part opcional de retorn.</li> <li>5. Quan tothom ha presentat els seus escuts, l'exercici pot acabar o continuar amb una sessió de retorns. Durant aquesta sessió, els participants s'han de posar en cercle. La persona que rep el retorn ha de girar-se cap a l'exterior del cercle i només ha d'escoltar, sense fer comentaris. La persona que està asseguda a l'esquerra de la persona que rep el retorn comença, i després es continua en sentit horari. Quan tothom ha fet el retorn, la persona que l'ha rebut es gira de nou cap al grup i els ho agraeix.</li> <li>6. Per acabar, en qualsevol de les dues opcions, es pot obrir un torn de paraula per comentar com s'han sentit, si els ha agradat, si han descobert coses noves dels companys i companyes de classe, si els ha estat difícil descriure's d'aquesta manera o, pel contrari, els ha sigut més fàcil.</li> </ol>
<b>Material:</b> fulls de paper, llapis
<b>Referències:</b> Programa <i>Inner Development Goals</i> : <a href="#">The Shield   IDG.tools - Inner Development Toolkit - Change starts within</a>