**FITXA D’ACTIVITAT**

| Nom de l’activitat | □Joc d’interior □ Joc d’exterior □ Taller x Dinàmica □Altres  Nom: Està com crec que està? | | |
| --- | --- | --- | --- |
| Branca | Unitat | Núm. participants recomanat | 10 |
| Durada | 1 h | Espai | Suficient perquè puguin mantenir una conversa per parelles |
| Material | - | | |
| Resum de l’activitat | En l’activitat les joves es plantejaran preguntes sobre el seu estat emocional actual. | | |
| Objectius a assolir | * Plantejar-se com s’està realment i quines emocions sentim en els darrers dies. * Expressar allò que senten amb confiança i sense por. | | |
| Continguts a treballar | * Escolta activa * Empatia * Emocions | | |
| Desenvolupament de l’activitat | Es presentarà a les joves que l’activitat anirà sobre emocions i autoconeixement.  Es faran parelles i es demanarà que es presentin un a l’altre, que s’han de conèixer bé. Un cop han acabat aquesta part, es demana que es faci una rotllana.  Se’ls explica que a cadascú se li faran preguntes sobre l’altra persona, per veure si realment s’han conegut bé. Si no ho respon correctament, hi ha rebot. Al final, la persona ho pot corregir.  Al principi es fa alguna ronda senzilla, com el color preferit o l’escola on va. Després es complica, amb preguntes com:   * Quina va ser l’última vegada que t’has emocionat? * Quina va ser l’última vegada que has plorat. * Quina va ser l’última vegada que t’has sentit escoltada. * Quina va ser l’última vegada que has escoltat algú (sense mirar el mòbil, prestant atenció, mirant als ulls), abans d’aquesta sortida. * Quina va ser l’última vegada que has empatitzat amb algú. * Quina va ser l’última vegada que has perdut el control. * Quina va ser l’última vegada que has establert un nou vincle real. * Quin ha estat l’últim moment que t’has sentit realment feliç? * Quin ha estat l’últim moment que has estat realment molt trista? | | |
| Avaluació de l’activitat | - Aspectes a millorar:  - Altres observacions: | | |