

FITXA EQUIP SESSIÓ KOA

Adapta
les rodes
i dinàmiques
al teu estil
i al moment
del grup.

A continuació, i ara que coneixes quina estructura i format segueixen les sessions, et presentem una proposta de fitxa que pot ajudar a trobar un moment per a reflexionar i preparar cada sessió amb tot l'equip de professionals.

Data de la sessió:/...../.....

PRE-SESSIÓ

Mirada retrospectiva

(sessió anterior)

Abans de començar, parla amb les companyes per si aquests dies ha passat alguna cosa a tenir en compte i fem una breu revisió de la darrera sessió: el clima general, l'energia, les emocions que es van fer presents.

.....

.....

La competència que treballarem en aquesta sessió és...

(Recorda posar el focus sol en una competència)

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Vincles i Nexes
(1a sessió) | ☐ Gestió Emocional
(Identificació y Expressió) | ☐ Presa de Decisions |
| ☐ Pertinença | | ☐ Resolució de Problemes |
| ☐ Treball en Equip | ☐ Gestió Emocional
(Transformació i Elaboració) | ☐ Autoestima y Autoconcepto |
| ☐ Empatia i Relacions | | |

En quins comportaments observables ens centrem avui?

((ens podem fixar amb més d'un comportament))

.....

.....

SESSIÓ

Com percebem el grup avui?

(tria una o més opcions o afegeix-ne si cal)

Energia: ☐ baixa / ☐ mitja / ☐ alta /

Clima: ☐ relaxat / ☐ dispers / ☐ tens / ☐ motivat /

Necessitat principal: ☐ moviment / ☐ reflexió / ☐ expressió /
☐ cohesió / ☐ creativitat /

I Jo? Quina energia porto? Com em sento? Què puc fer amb això perquè no interfereixi en la meva intervenció?

M'aturo. M'observo. Connecto.

.....

RODA INICIAL

S'explicita quina competència es treballarà a cada sessió (només una)

Quina pregunta us pot ajudar a obrir la sessió i a introduir la competència?

(ex: "Com us heu sentit avui a l'escola, com us faria sentir si....?", "Què vol dir per vosaltres treballar en equip?")

.....

Opcions de com es durà a terme la roda inicial:

- Cartes de competències i comportaments
 - Llegim la competència i els comportaments
 - Adolescents creen una definició pròpia
 - Pregunta oberta: "Qui em podria dir / Què creieu que què és l'empatia?"
- Cartes de necessitats
- Mapa d'emocions (com ens sentim avui?)
- Altres (expressió corporal, colors, música...):

.....

3. DINÀMICA PRINCIPAL

Explicació breu de la Dinàmica escollida:

.....

.....

.....

.....

4. RODA FINAL

Quina pregunta o dinàmica curta us pot ajudar a tancar la sessió i revisar la competència?

(ex.: “Què t’enduràs de la sessió d’avui?”) alguna pregunta relacionada amb la transferència de la competència a la vida diària?

.....

.....

.....

Opcions de com es durà a terme la roda final:

- Una paraula o imatge que resumeixi la sessió
- Pregunta oberta vinculada a la competència
- Revisió dels comportaments observat
- Altres:

.....

.....

.....

POST-SESSIÓ

(al finalitzar la sessió)

A la Guia de Recursos trobaràs un espai amb preguntes per guiar-te en aquesta autobservació.

Com valorem la sessió?

GUARDA'T 5 MINUTS PER REFLEXIONAR AMB LA RESTA DE PROFESSIONALS

.....

.....

.....

.....

GUARDA'T 5 MINUTS PER REFLEXIONAR SOBRE LA TEVA INTERVENCIÓ INDIVIDUAL

.....

.....

.....

.....