

COM DISSENYAR UNA SESSIÓ

ABANS DE LA SESSIÓ. Reflexionem i observem el grup:

En quin moment es troba?
En quina competència presenta més dificultats i hem de prioritzar?

A les **primeres sessions i moments:**

- Centrarem l'atenció en generar un **ENTORN SEGUR**, de confiança, on els/les adolescents se sentin còmodes per compartir, escoltar i estar presents activament.
- Començarem establint rutines i hàbits com:
 - Definir uns valors com: respecte, equitat, escolta,... o recordar-los.
 - Pactar responsabilitats i deures personals envers l'espai i les persones participants: assistència, participació activa,...



Aquest espai previ serveix per posar en comú entre educadores i facilitadores el focus de treball, així com generar materials i dinàmiques a desenvolupar amb l'adolescència.

1- RODA INICIAL

Quina competència treballarem avui?

Aquest moment d'inici consisteix en trobar un moment de parar, connectar i compartir amb el grup com ens sentim.

Es pot definir la RODA INICIAL de moltes formes: asseguts en rotllana, dinàmica, llençant diferents preguntes de reflexió/introspecció, amb materials diversos, amb un pòster d'emocions, cartes KOA, ...

Ens centrarem en **una de les competències per poder establir el focus** de la sessió.
Així com, tenir una definició compartida de què vol dir i com ens sentim respecte d'aquesta competència.
També comentarem quins comportaments estarem observant.

Aquest moments ajudaran a generar **VINCLE** entre adolescents i professionals i entre els/les mateixos/es adolescents com a grup.
El vincle és essencial per poder seguir treballant i compartint experiències internes.

2- ACTIVITAT CENTRAL

Com connectem l'experiència amb la competència?

Les competències estan relacionades entre sí, i per això és important posar focus només en UNA sola competència cada sessió.

Definirem quins comportaments volem observar i després, connectarem amb l'**EXPERIÈNCIA** (Esport, Aventura, Música, Teatre, fotografia, ...).

Per exemple: Si busquem potenciar el treball en equip, a l'hora de definir l'activitat haurem de pensar quins objectius volem treballar (ex. d'objectiu: interacció entre companys, que siguin diferents dels habituals i quins comportaments volem observar relacionats amb aquests objectius).
Buscarem propiciar aquesta interacció definint nosaltres els grups o fent que durant l'activitat hagin de buscar nous companys.

3- RODA FINAL

Quins canvis has observat en tu en referència a la competència respecte de l'inici de la sessió?
Si observes canvis, per què creus que s'han donat aquests canvis?
I amb els amics o a casa, com viu aquesta competència?

Aquest moment final de la sessió és transcendental per poder analitzar el procés, els canvis i els moviments interns respecte de la competència treballada. Per tant, hem de reservar-nos mínim 10 minuts de tancament.

En la RODA FINAL busquem fer un tancament de sessió on cada adolescent pugui fer feina interna de en quins aspectes se sent a gust i quins vols seguir canviant per poder generar Benestar Emocional a la seva vida.
Per tant, aquesta **PRÀCTICA REFLEXIVA** impulsarà una transferència d'aprenentatges que ajudin a generalitzar com volen definir altres moments de la seva vida diària.

Amb la feina focalitzada en les diferents competències al llarg de les sessions els i les adolescents comptaran amb més recursos per encarar els nous reptes quotidians partint d'una pràctica en un entorn segur i amb una experiència que desperta el seu interès i que els serveix de pràctica per visualitzar un projecte de vida en positiu i un **FUTUR** amb referents positius interns i externs.

***A la GUIA DE RECURSOS pots trobar tot un ventall de preguntes obertes que facilitin aquest procés de reflexió durant les sessions**

Si has seguit tots els passos, estàs llest per desenvolupar la sessió.

PREGUNTES PER REFLEXIONAR A NIVELL PROFESSIONAL:

- Quina necessitat està mostrant el grup: de moviment? de reflexió pausada? Adaptem la sessió a això.
- Estic atent a les necessitats individuals que van sorgint durant la sessió? Mirem i escoltem tots/es els participants per poder readaptar i copçar les individualitats que marquen cada procés.
- Tothom està tenint moments d'expressió i participació individual? Cuidar l'últim és cuidar del grup.

Participar és voluntari en qualsevol moment. Respectar el grup és necessari. Podem oferir un espai alternatiu on l'adolescent que ho necessiti pugui anar en cas de no sentir-se còmode participant.

Buscar moments d'equip entre professionals abans i/o després de les sessions ajudarà a tenir un objectiu comú, poder comentar observacions fetes durant les sessions i valorar-les per redirigir la intervenció conjuntament. La diversitat de perspectives obre la mirada i complementa.