

ELSA GIMÉNEZ

# LA TEVA GUIA KITCO

JOCS I DINÀMIQUES PER A  
L'AUTOCONEIXEMENT,  
DESENVOLUPAMENT PERSONAL I  
INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

*Per a fer de manera individual o  
de manera grupal, en equip, en  
família, amb amics o en parella*





KitCo for Personal Development

# KitCo, el teu kit de coaching, el teu joc per a l'autoconeixement, desenvolupament personal i intel·ligència emocional

## AMB KITCO CONTRIBUEIXES A CREAR UN MÓN MILLOR

KitCo et portarà a explorar l'autoconeixement, desenvolupament personal i intel·ligència emocional tant amb dinàmiques i jocs individuals com grupals.

Està dissenyat de manera lúdica, creativa i inspiradora, perquè puguis dur a terme jocs i dinàmiques de talents, valors i emocions, com a base de l'acompanyament del creixement personal i l'educació de l'ésser. Podràs fer servir KitCo també com a eina de suport visual mitjançant l'ús de les cartes creant les teves pròpies dinàmiques o jocs.

KitCo et permetrà fer valdre els talents i valors de les persones per a una millor presa de decisions, així com entrenar la intel·ligència emocional. Per a una major satisfacció en la vida, millorant la salut mental i les relacions interpersonals. Obre la porta per a prendre consciència i trobar el benestar i coherència que cada persona pugui necessitar per a aconseguir una vida plena i més satisfactòria.

Amb KitCo treballaràs tan habilitats intrapersonals (autoestima, autocontrol, etc.) com a interpersonals (comunicació, escolta activa, assertivitat, empatia, etc.) per al millor desenvolupament individual i social de les persones.

KitCo brinda una connexió especial entre els membres d'un equip, així com entre pares i fills, per a descobrir aspectes de si mateixos i dels altres, desconeguts i necessaris per a una vida i convivència en harmonia.

*En KitCo donem molta importància a la diversitat i la inclusió, i per això hem volgut fer servir l'lenyatge el més inclusiu possible. Així i tot, per a facilitar la lectura s'ha utilitzat la manera genèrica masculina en el plural, fent la distinció de masculí / femení en l'ús del singular.*

*NOTA: en el cas d'haver adquirit un pack de KitCo (per exemple: Joc d'Emocions, Joc de Valors, Joc de Talents, Kit "Descobreix el teu ikiqai", Kit "Descobreix la teva Professi6", etc.), i el vulquis completar, podràs adquirir el material addicional a través de la pàgina web o enviant-nos un mail a [kitco.contact@gmail.com](mailto:kitco.contact@gmail.com).*

*NOTA: a través de l'apartat "Àrea d'Usuari/ària" de la web de KitCo podràs accedir a la plataforma, a contingut multimèdia de suport i a arxius descarregables per a la realització d'algunes dinàmiques. Aquesta informació s'anirà actualitzant perquè puguis treure el màxim partit al teu KitCo.*



# La Teva Guia KitCo

El model educatiu fins ara s'ha basat a adquirir coneixements i competències per a treballar. KitCo té com a objectiu que les persones adquireixin coneixements i competències per a "ser"; saber qui som, què volem, i, en definitiva, com treure el millor de nosaltres mateixos i millorar la satisfacció en la nostra vida.

Ens trobem en un entorn tan VUCA (Volàtil, Incert, Complex i Ambigu) com BANI (Fràgil, d'Ansietat, No lineal, i Incomprensible). Un món de canvi ràpid i constant, d'incertesa, generador d'ansietat, en el qual cada vegada es fa més necessari mirar cap al nostre interior i descobrir la resposta per a viure una vida plena. Per a això, l'autoconeixement, el desenvolupament personal i la intel·ligència emocional, es fan indispensables. Només així ens responsabilitzarem de la nostra vida i passarem a l'acció.

KitCo treballa tres aspectes clau de l'educació de l'ésser per a una vida satisfactòria: valors, talents i emocions.

*Descobrir qui som, descobrir els nostres talents, ser conscients dels nostres valors i aprendre a gestionar les nostres emocions, seran beuratges màgics per a prendre les decisions que millorin la nostra satisfacció en la vida. Això ens ajudarà a viure una vida en harmonia, millorant la nostra salut mental i les relacions interpersonals.*

En el primer bloc d'aquesta guia (*Joc d'Emocions, Joc de Valors i Joc de Talents*) pots trobar dinàmiques i jocs tant individuals com grupals.

Per a la realització de les dinàmiques grupals disposes d'una sèrie de pautes per al desenvolupament d'un Acord de Grup, treballant les bases per a una comunicació eficaç i assertiva.

El segon bloc ("*Coherència amb la meua Essència*", "*Descobrint la meua Professió*," i "*Descobrint el meu Ikiqi*") està pensat per a realitzar dinàmiques individuals per a la reflexió, presa de consciència i desenvolupament d'un pla d'acció personal per a descobrir el camí o millorar la satisfacció en la vida.

Trobaràs imatges inspiradores que permetran activar més el costat més creatiu i emocional del teu cervell, la intuïció; i definicions escrites, que activaran més la part més analítica, la raó. La mirada cap a l'interior es produeix quan la intuïció conflueix amb l'anàlisi i l'emoció es fundi amb la raó.

Soc Elsa, coach de professió i apassionada del desenvolupament personal. Per a mi és una alegria disposar de KitCo tant per a fer les dinàmiques grupals i d'autoconeixement individual, com per a jugar amb la meua família. Espero que per a tu també sigui de gran valor.

Crec fermament en el procés de cocreació i coevolució, l'ànimo que m'enviïs els teus suggeriments per a fer KitCo millor per a tots i totes. Estic disponible en: [kitco.contact@gmail.com](mailto:kitco.contact@gmail.com).

*Cal creure-ho per a crear-ho,  
m'ajudes a crear-ho?*



# Contingut

<b>Capítol 1: Acord de Grup</b> Pautes per a una comunicació eficaç	04
<b>Capítol 2: Joc d'Emocions</b> Entrenant la meva Intel·ligència Emocional	06
<b>Capítol 3: Joc de Valors</b> Descobrint els meus valors	28
<b>Capítol 4: Joc d'ODS</b> Descobrint els meus ODS	39
<b>Capítol 5: Joc de Talents</b> Descobrint els meus talents	42
<b>Capítol 6: Dinàmica "Coherència amb la meva Essència"</b> Coherència amb la meva essència: els meus talents i valors	55
<b>Capítol 7: Dinàmica "Descobrint la meva Professi6"</b> Què puc estudiar? De què puc treballar?	63
<b>Capítol 8: Dinàmica "Descobrint el meu Ikigai"</b> Descobrint el meu prop6sít en la vida, el meu ikigai	73
<b>Agraïments</b>	81



## Capítol 1

# Acord de Grup



## Pautes per a una comunicació eficaç

En el cas de les dinàmiques grupals és recomanable desenvolupar un acord que permeti dur-les a terme de la manera més enriquidora possible.

Els jocs i dinàmiques proposades en KitCo són jocs especials, relacionats amb l'educació de l'ésser. El que us pot portar a tenir converses profundes i significatives.

Es poden establir els acords que el grup consideri. Us proposo a continuació aquells aspectes que seria interessant que formessin part de l'acord, per ser pautes claus per a una comunicació eficaç:

**(i) No jutjar.** Cada persona té el seu propi mapa mental, els seus pensaments deguts a les seves experiències viscudes, creences, etc. M'agrada molt recordar aquesta frase: "No hi ha raó sinó raons". Cadascun té les seves pròpies raons, hem de respectar-ho.

**(ii) Escolta activa.** Tots els membres del grup han d'escoltar activament el que cadascun explica, demostrant que s'està escoltant i entenent. Es pot no estar d'acord amb una opinió, però sí que s'ha de fer el possible per entendre el punt de vista de l'altra persona. Es valida que aquesta és la seva opinió i que és totalment respectable, encara que no hi estem d'acord.

**(iii) Participar.** Totes les persones del grup

han de participar. El que pensi una persona és tan important com el que pensi altra. S'haurà de crear un ambient on tots els participants puguin expressar-se, parlar del que senten, dels seus anhels, les seves necessitats, etc.

**(iv) Respecte.** No es buscarà en les dinàmiques o jocs treure "els draps bruts" ni fer desqualificacions a ningú. L'objectiu serà simplement expressar-se amb respecte, que cada persona doni la seva opinió, sense mirar cap a fora sinó mirant en el seu interior. De manera que cada jugador/a s'expressarà segons la seva percepció personal.

**(v) No interrompre.** Les persones del grup hauran de respectar els torns de paraula i deixar que cadascun s'expressi, sense interrompre. La pilota podria servir per a establir els torns de paraula, de manera que qui vulgui expressar-se sol·liciti la pilota. En el cas d'haver-hi un facilitador/a en algun dels jocs o dinàmiques (professional, educador/a, coach, etc.) ha d'afegir al grup els elements que crequi necessaris, per la qual cosa haurà de poder demanar permís per a interrompre.

**(vi) No donar consell si no ens ho demanen.** Les persones del grup no buscaran donar solucions en el transcurs de les dinàmiques o jocs si és que no li ho demanen.



**(vii) No rebutjar les emocions.** Encara que percebem que l'emoció que pugui estar sentint una persona del grup sigui una emoció que ens pugui generar un sentiment desagradable, com podria ser "tristesa" o "nerviosisme", no hem de rebutjar aquestes emocions dient a la persona: "no estiguis trist, no passa res", o "no et posis rabiosa". Les emocions que pugui estar sentint cadascuna de les persones del grup s'han d'acceptar i, si pot ser, fins i tot reflectir-les amb afecte, sense la necessitat de comprendre-les.

Què vol dir reflectir les emocions?, expressar el que percebem que l'altra persona està sentint. Per exemple: "*crec que això et fa sentir trist*" o "*crec que això et fa sentir ràbia*". No s'ha de buscar solucions, ni donar consells si no ens els demanen. La persona que rep aquest reflex des de l'afecte se sent vista, entesa, acompanyada; potser, en aquest moment, no requereix res més. Fins i tot pot ser que algú del grup en determinades situacions experimenti ira. En aquest cas es pot reflectir l'emoció des de l'afecte de la següent manera: "*penso que això et fa sentir molt enfadat, per la qual cosa ha de ser important per a tu*".

Reflectint les nostres percepcions sobre el que l'altra persona està sentint, estem posant nom a les emocions, i això ens porta també a entrenar la nostra intel·ligència emocional.

**(viii) Altres punts.** S'han d'incloure els punts que es considerin rellevants per a desenvolupar de manera satisfactòria la dinàmica o el joc. Per exemple, si s'accepta o no l'ús del mòbil, etc.

Com KitCo permet compartir converses profundes, pot ser un bon moment per a deixar a un costat els telèfons mòbils per a poder ser presents en el joc i treure el màxim partit d'aquest.

En definitiva l'acord, o aliança de grup, ha de permetre dur a terme la dinàmica de la manera més enriquidora possible, practicant a més una comunicació assertiva i eficaç.

Pot ser interessant que el grup faci el següent exercici per a comprendre la importància del sistema relacional: (i) agafar-vos de les mans tot el grup i moure-us, (ii) observeu que si un fa un moviment bruscat els altres també es mouran. Amb això s'explica com el que li ocorre a cada membre impacta en els altres i en el conjunt.

Es recomana que l'acord quedi visible durant la dinàmica o joc; i es proposa que si algú se salta alguna de les pautes establertes en l'acord, qui vulgui del grup li recordi des de l'afecte, i si pot ser amb humor, que això no està permès segons l'acord establert i traiem la Targeta d'Acord! 😊



## Capítol 2

# Joc d'Emocions



## Entrenant la Intel·ligència Emocional

Els jocs d'emocions tenen com a objectiu entrenar la intel·ligència emocional. Permeten fer un pas endavant en la capacitat per a comprendre, gestionar i expressar les nostres emocions, així com relacionar-nos amb els altres. Som éssers emocionals tant com éssers racionals. Quan naixem som totalment emocionals, i anem adquirint habilitats per a afrontar la vida de manera racional. Les emocions segueixen en la nostra vida, però la societat no ens ha ensenyat a reconèixer-les, arribant fins i tot a reprimir-les.

La intel·ligència emocional es basa en les següents habilitats: ser conscient de les emocions, acceptar-les, descriure-les amb paraules, entendre què ens volen dir, regular els sentiments que ens generen i fer una interpretació útil perquè ens sigui saludable.

Un dels punts més importants és acceptar l'emoció, fins i tot si ens genera un sentiment desagradable. A vegades malinterpretem la paraula acceptar. "Acceptar" no vol dir estar d'acord, sinó reconèixer que és com és. Hem de conèixer-la, saber que està cobrint una necessitat, hem de mirar-la i reconèixer-la com a important pel que ens diu.

No hi ha emocions bones o dolentes, tant si ens produeixen sentiments agradables

com a desagradables. Totes les emocions tenen alguna cosa a dir-nos. És el que vulquem fer amb elles el que ens pot resultar positiu o negatiu, útil o inútil.

Tendim a amagar les emocions que no ens fan sentir bé. Però, per a estar realment bé, cal enfrontar-les i entendre-les, perquè si no, al final són elles les que ens dominen a nosaltres, malgrat voler amagar-les. Per exemple, podem tenir una aparença calmada per fora però, en canvi, no estar calmsats per dins, perquè les emocions "amagades" estan controlant el nostre interior.

Una gestió emocional inadequada pot impedir-te aconseguir els teus objectius, produir fallades en la comunicació i en les relacions interpersonals, excoses en la conducta alimentària, consum excessiu d'uns certs fàrmacs i fins i tot drogues i alcohol.

Les relacions interpersonals en les famílies o en els grups solen estar plenes de malentesos i emocions bloquejades. L'entrenament de la intel·ligència emocional permet trobar l'harmonia i benestar que les persones necessiten.

Com més persones deixem de ser "ignorants emocionals" més granets de sorra aportarem per a assolir un món millor. El creem?





## Què conté KitCo Emocions?

KitCo Emocions conté diverses instruccions de dinàmiques o jocs per a realitzar. Dinàmiques individuals, de grup, d'equip, de família, de parella, amb nens, amb adolescents i amb adults.

Disposes d'una baralla de 50 cartes d'emocions amb imatges inspiradores i la seva definició, el tauler del "Mapa Emocional" i una pilota antiestrès. A més de cartes comodins d'ús lliure (cartes blanques amb el logo de KitCo) per a incloure alguna emoció que consideres important que no estigui en el kit. Les cartes d'emocions estan agrupades en sis grans famílies amb un color diferent que representa una emoció bàsica:

**Família de l'Alegria.** Alegria, Alleujament, Amor, Comprensió, Curiositat, Esperança, Gratitude, Il·lusió, Inspiració, Optimisme, Satisfacció, Tendresa, Tranquil·litat i Valentia.

**Família de la Tristesa.** Avorriment, Penediment, Culpa, Desesperança, Dolor, Incomprensió, Insatisfacció, Nostàlgia, Pessimisme, Soledat, Tristesa i Vergonya.

**Família de la Ira.** Agressivitat, Gelosia, Empipament, Frustració, Impaciència, Ira, Irritabilitat, Odi, Enveja i Rancor.

**Família de la Por.** Ansietat, Estrès, Inseguretat, Por, Nerviosisme i Preocupació.

**Família del Fàstic.** Fàstic, Menyspreu i Rebuig.

**Família de la Sorpresa.** Admiració, Sorpresa, Confusió, Desil·lusió i Sorpresa.

S'entén com a emocions bàsiques aquelles emocions universals, que tenen respostes fisiològiques similars en les persones i que no depenen de la cultura o del lloc on s'hagi nascut. Hi ha diversitat en la consideració de si són quatre les emocions bàsiques (alegria, por, ràbia i tristesa) o sis. En Kitco hem volgut considerar aquestes sis emocions bàsiques per a treballar des de l'inici.

La resta de les cartes mostren emocions que es generen a partir de les emocions bàsiques, però, en aquest cas, tenen un component social, cultural i d'identitat molt important. Per això, algunes aquestes emocions comencen a aparèixer a partir de la infància tardana o adolescència primerenca, que és quan es comença a desenvolupar la identitat.

El millor dels jocs d'emocions: jugarem de manera inspiradora i divertida!



## JOC 1 D'EMOCIONS: MÍMICA DE LES EMOCIONS

### Instruccions per a jugar de manera grupal



**Nº Jugadors:** més de 2 jugadors. Ideal per a treballar amb grup de nens i adolescents.

**Edat:** per a totes les edats.

**Durada:** es pot acordar el temps de joc que es prefereixi. Es recomana entre 25 - 40 minuts, en funció del nombre de jugadors i de si hi ha nens jugant.

**Material inclòs:** 50 cartes d'emocions + 1 carta blanca de KitCo + pilota antiestrès + targeta de preguntes d'emocions.

**Material no inclòs:** paper, bolígraf, 1 o 2 cronòmetres.

**Aprenentatge:** llençatge emocional / reconeixement d'emocions / expressió de les emocions / comunicació eficaç / coneixement d'un mateix i dels altres / cohesió de grup.

*Manera de joc segons el número i edat de les persones que juguen:*

- **Modalitat de joc A, "TOTS JUNTS":** els jugadors formen part del mateix equip i competeixen junts per a guanyar la medalla d'or de les emocions. 2 o més persones adultes/adolescents amb nens o sense.
- **Modalitat de joc B, "INDIVIDUAL":** els jugadors competeixen de manera individual entre si. 3 o més persones adultes/adolescents amb nens o sense.
- **Modalitat de joc C, "PER EQUIPS":** tres o més equips competint entre si. 3 o més persones adultes/adolescents amb nens o sense.
- **Modalitat de joc D, "DUO D'EQUIPS":** dos equips competint entre si. 4 o més persones adultes/adolescents amb nens o sense.

La diferència entre la modalitat de joc C i el D consisteix en el sistema de punts. La modalitat de joc C té un sistema de punts "win - win", guanyant un punt tant l'equip que representa la mímica, com l'equip que encerta l'emoció representada. Aquest sistema de punts es recomana per ser molt divertit i motivador, ja que en cada torn participen tots els jugadors i equips.

El nombre de persones adultes/adolescents recomanades en cada manera de joc, ve determinat pel fet que KitCo aconsella que un nen o una nena menor de nou anys jugui acompanyat/a i no de manera individual. La persona adulta ajudarà el petit o la petita a llegir i entendre l'emoció que hi ha en la carta, a pensar en situacions en les quals la pugui viure, a reconèixer aquesta emoció en el seu cos i a transmetre-la fent l'exercici de mímica.

*Abans de començar* 

Abans de començar és recomanable l'establiment d'un Acord de Grup i les pautes per a una comunicació eficaç (pàgina 4). Si el joc és amb nens, es recomana utilitzar unes pautes i un llençatge més pròxim. Poseu l'acord damunt de la taula o en la pissarra. Si algú se salta alguna pauta establerta en l'acord, no dubteu a agafar la Targeta d'Acord, i, de manera afectuosa i amb humor, diqueu: "Targeta d'Acord!". 😊



### Comença el joc:

(i) **Cartes damunt de la taula en un munt.** Barregeu les cartes d'emocions quedant les imatges cap amunt en un munt amb la carta blanca de KitCo damunt del tot. Aquesta carta servirà perquè no es facin visibles les imatges als jugadors.

(ii) **Establiment de torn.** Llanceu la pilota per a establir el torn.

(iii) **Passos a donar.** Si és el teu torn:

- **Aqafa una carta del munt a l'atzar** que no sigui ni la carta blanca de KitCo, ni la primera carta d'emocions del munt. Procura que ningú vegi quina imatge o emoció és.
- **Observa la imatge** que hi ha en la carta, dona-li la volta, llegeix-la per a tu mateix/a.
- **Representa mitjançant mímica** com tu normalment vius aquesta emoció. Hi ha un temps màxim per a representar, que pot ser de 60 segons, o més si es considera.

NOTA 1: en el cas de ser el torn d'un nen o una nena, aquests passos anteriors hauran de ser acompanyats per una persona adulta, que ajudarà el petit o la petita a llegir l'emoció, entendre-la, pensar en situacions en les quals la pugui haver viscut, reconèixer-la en el seu cos i transmetre-la fent l'exercici de mímica; podent acompanyar l'exercici de mímica amb una petita representació de teatre conjunta.

NOTA 2: pot ser molt enriquidor en la modalitat de joc C "PER EQUIPS" que tots els jugadors de l'equip representin una escena de teatre amb mímica. En aquest cas, s'haurà d'especificar (abans de començar l'escena) quin actor o actriu, dels quals estan representant, està sentint l'emoció en qüestió que cal endevinar.

(iv) **Objectiu i puntuació.** Varia segons cada modalitat de joc:

- Modalitat de joc A, "**TOTS JUNTS**": si encerteu l'emoció, el grup tindrà un punt.
- Modalitat de joc B, "**INDIVIDUAL**": sistema "win-\*win", si algú encerta l'emoció, qui ha representat tindrà un punt i qui ha encertat tindrà un altre punt.
- Modalitat de joc C, "**PER EQUIPS**": sistema "win-\*win", si algun equip encerta l'emoció, tindrà un punt, tant l'equip que ha encertat com l'equip que ha representat.
- Modalitat de joc D, "**DUO D'EQUIPS**": si algú del propi equip que representa l'emoció encerta, l'equip guanyarà un punt.
- **PUNT EXTRA!** Podeu guanyar un punt extra si la persona que hagi encertat l'emoció representada, identifica a quina família de les emocions bàsiques pertany: ira, alegria, por, sorpresa, fàstic i tristesa. Cada família està representada per un color: **ira - vermell**, **alegria - groc**, **por -lila**, **sorpresa - rosa**, **fàstic - verd** y **tristesa - blau**.



(v) **Repetició del procés.** Anoteu els punts, poseu la carta de l'emoció representada en un munt a part, i passeu el torn i pilota a la persona o equip de la dreta.

(vii) **Fi del joc / guanyadors.** Quan es compleixi el temps o els torns acordats, feu un recompte de punts. L'equip o la persona que tingui més punts serà l'equip o persona guanyadora. Enhorabona!



Feu preguntes per a l'entrenament emocional de qui hagi representat l'emoció, per exemple:  
 Què t'ha portat a representar l'emoció de la manera en què ho has fet?, quin moment has recordat en el que hagi viscut aquesta emoció?, en quina part del cos has observat que sents l'emoció?, amb quina freqüència sents aquesta emoció?, etc.

En el cas de la Modalitat de joc A, "TOTS JUNTS", voleu saber quina medalla heu guanyat? Clar! Dividiu el nombre total de punts aconseguits entre el nombre total de cartes d'emocions representades i multipliqueu el resultat per 100.



Si el resultat és menor de 50 teniu la **Medalla d'Iniciació**.



Si el resultat és igual o major de 50 i menor de 80 heu aconseguit la **Medalla de Bronze**.



Si el resultat és igual o major de 80 i menor de 100 heu aconseguit la **Medalla de Plata**.



Si el resultat és igual o major de 100 Heu aconseguit la **Medalla d'Or!**

## JOC 2 D'EMOCIONS: DICCIONARI EMOCIONAL

Instruccions per a jugar de manera grupal



**Nº Jugadors:** més de 2 jugadors. Ideal per a treballar amb grup de nens i adolescents.

**Edat:** per a totes les edats.

**Durada:** es pot acordar el temps de joc que es prefereixi. En aquest joc no es competeix, es treballa conjuntament les emocions. Es recomana uns 30 - 40 minuts de joc.

**Material inclòs:** 50 cartes d'emocions + pilota + targeta de preguntes d'emocions + tauler "Emocions Bàsiques".

**Material no inclòs:** cronòmetre, paper, bolígraf i/o pissarra.

**Aprenentatge:** llenguatge emocional / reconeixement d'emocions / expressió de les emocions / comunicació eficaç.



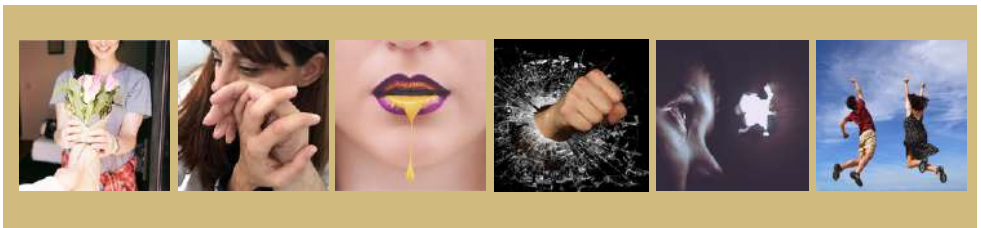
### Abans de començar

És recomanable l'establiment d'un Acord de Grup i les pautes per a una comunicació eficaç (pàgina 4). Si el joc és amb nens, es recomana utilitzar unes pautes i un llenguatge més pròxim. Poseu l'acord damunt de la taula o en la pissarra.

Si algú se salta alguna pauta establerta en l'acord, no dubteu a agafar la Tarjeta d'Acord, i, de manera afectuosa i amb humor, digueu: "Tarjeta d'Acord!". 😊

### Comença el joc:

(i) **Selecció de les 6 cartes d'emocions bàsiques.** Es col·loquen les 6 cartes d'emocions bàsiques en el Tauler "Emocions Bàsiques" amb la imatge cap amunt: por, ira, alegria, tristesa, sorpresa i fàstic.



(ii) **Representació i reflexió sobre les emocions bàsiques.** Aquest pas el realitzarà en conjunt tot el grup. Haureu de representar corporalment cadascuna d'aquestes sis emocions bàsiques i després reflexionar sobre elles. Per exemple, primer tots alhora representeu l'alegria, respondreu unes preguntes i reflexionéssiu sobre aquesta emoció.



#### Fer-vos preguntes de reflexió i entrenament emocional:

Què tenen en comú les diferents representacions corporals que heu fet en el grup per a la mateixa emoció?, en quina part del cos sentiu aquesta emoció?, quin moment recordeu en el que hàgiu viscut aquesta emoció?, què significa per a cadascun de vosaltres aquesta emoció?, aquesta emoció us genera un sentiment agradable o desagradable?, etc.





Les **emocions bàsiques** són aquelles que tenen a veure amb les necessitats elementals més bàsiques. Es consideren emocions bàsiques o universals perquè tenen un patró de resposta molt similar independentment de les persones, de la cultura que es tingui o del lloc on es visqui. Tenen com a propòsit ajudar-nos a sobreviure, a dirigir la nostra conducta i afavorir les relacions entre les persones. Les emocions bàsiques ens serveixen per a defensar-nos o allunyar-nos d'estímul que poden danyar-nos com a enemics o perills, o aproximar-nos a estímuls plaents o recompenses com l'aigua, el menjar o el joc. Tenen com a funció mantenir la supervivència.



Preguntar-vos per a què creieu que serveix cadascuna de les emocions bàsiques:

Per a què creieu que serveix cadascuna d'aquestes emocions bàsiques?, per a què ens pot servir la por?, i la ira?, i l'alegria?, i la tristesa?, i la sorpresa?, i el fàstic?



Alguns exemples de per a què serveix cadascuna de les emocions bàsiques:

**La por** ens serveix per a protegir-nos de perills, ens prepara per a la fugida; **la ira** ens dota de recursos per a l'autodefensa o l'atac contra enemics; **l'alegria** ens porta al desenvolupament d'habilitats físiques i socials, millorant les nostres relacions d'amistat i de suport; **la tristesa** ens permet fer una pausa, un temps per a pensar i poder mostrar a uns altres que necessitem suport; **la sorpresa** ens porta a posar l'atenció en l'imprevist, ens ajuda a orientar-nos enfront d'una nova situació; **el fàstic** ens porta al rebuig o a evitar el que ens pugui perjudicar.

(iii) **6 noves cartes d'emocions damunt de la taula.** S'aqafen del munt sis noves cartes i es col·loquen amb la imatge cap amunt damunt de la taula.

(iv) **Establiment de torn.** Llancem la pilota antiestrès per a establir el torn.

(v) **Passos a donar.** Si és el teu torn:

- **Tria una carta.** Selecciona una de les sis cartes que estan damunt de la taula (no de les cartes d'emocions bàsiques que estan al Tauler) amb la imatge cap amunt, sense donar-li la volta a la carta.
- **Reflexiona sobre el que t'inspira aquesta imatge.**



Feu preguntes a la persona que està en el seu torn per a portar-lo a la reflexió i a l'aprenentatge emocional:

Què t'inspira aquesta imatge?, què t'ha fet triar aquesta imatge?, en quina part de la imatge t'has fixat més?, quina situació t'ha fet recordar?, quin nom d'emoció li posaries?, aquesta emoció et genera un sentiment agradable o desagradable?, etc.

Deixarem llibertat perquè el jugador en el seu torn ens conti el que vulgui que li inspire aquesta



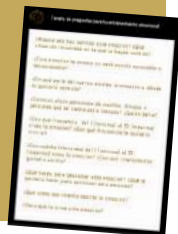
imatge / emoció. No hi ha respostes correctes ni incorrectes, totes les respostes són importants perquè ens ajuden a conèixer-nos millor, tant a nosaltres mateixos com a les altres persones del grup.



Feu preguntes a la persona que està en el seu torn sobre l'emoció descrita en la carta que ha triat:

Té alguna cosa en comú l'emoció descrita amb l'emoció que t'havia generat a tu la imatge?, l'emoció descrita en la carta et genera un sentiment agradable o desagradable?, quina situació recordes haver viscut on has sentit aquesta emoció descrita en la carta?, etc.

NOTA: podeu fer servir la "Targeta de preguntes per al teu entrenament emocional".



- Llegeix i reflexiona sobre l'emoció descrita en la part posterior de la imatge. Dona-li la volta a la carta i procedeix a llegir en veu alta l'emoció, procurant que el grup no vegi el color de la part posterior.
- Famílies d'emocions. Reflexionem sobre les famílies d'emocions bàsiques.



En quin grup de les sis primeres cartes d'emocions bàsiques posaríeu l'emoció?

La part posterior de la carta té un color de fons que indica a quina família d'emoció bàsica pertany aquesta emoció: **ira - vermell**, **alegria - groc**, **por - lila**, **sorpresa - rosa**, **fàstic - verd** i **tristesa - blau** que marquen la família de les emocions bàsiques.

- Col·loqueu la carta en el tauler amb la família de l'emoció bàsica i reflexioneu en conjunt sobre què tenen en comú aquestes emocions per a posar-les en la mateixa família. També serà interessant que reflexioneu sobre en què es diferencien.

(vi) **Repetició del procés.** La persona que tingui el torn següent haurà de triar una de les cinc cartes restants que queden damunt de la taula i així continuar amb el procés fins que acabi el temps acordat.

(vii) **Fi del joc.** En aquest joc no es competeix, per la qual cosa no hi ha guanyadors ni perdedors. Es tracta d'un joc o dinàmica per a adquirir llenguatge emocional i fomentar la conversa sobre temes emocionals.



Indiqueu en veu alta quines emocions recordeu del joc:

Quines emocions recordeu del treball que heu realitzat?, esteu satisfets amb el llenguatge adquirit?

NOTA: repasseu el vocabulari emocional après i anoteu el nom de les emocions en un paper o pissarra. Enhorabona pel treball realitzat!



## JOC 3 D'EMOCIONS: COM EM SENTO QUAN...?

Instruccions per a jugar de manera grupal



**Nº Jugadors:** 2 o més jugadors. Ideal per a fer en escoles, en la família, en l'empresa o amb amics.

**Edat:** per a totes les edats.

**Durada:** es pot acordar el temps de joc que es prefereixi. Es recomana entre 25 - 40 minuts.

**Material inclòs:** 50 cartes d'emocions + pilota antiestrés + targeta de preguntes d'emocions + tauler de situacions "Com em sento quan..? NOTA: es pot plantejar fer un tauler de situacions personalitzat segons les experiències viscudes de cada grup, equip o família. Així com es poden utilitzar també les cartes de valors, en el cas que disposar d'elles.

**Material no inclòs:** cronòmetre, paper i bolígraf.

**Aprentatge:** llenguatge emocional / reconeixement d'emocions / expressió de les emocions / comunicació eficaç / coneixement d'un mateix i dels altres / foment de l'empatia / cohesió de grup.

**Abans de començar** 

És recomanable l'establiment d'un Acord de Grup i les pautes per a una comunicació eficaç (pàgina 4). Si el joc és amb nens, utilitzeu unes pautes i un llenguatge més pròxim. Poseu l'acord damunt de la taula. Si algú se salta alguna pauta establerta en l'acord, no dubteu a agafar la Targeta d'Acord, i, de manera afectuosa i amb humor, diqueu: "Targeta d'Acord!". 😊

**Comença el joc:**

(i) **Cartes i tauler, material necessari.** Poseu totes les cartes d'emocions damunt de la taula amb la imatge cap amunt i col·loqueu el tauler d'emocions per la part "Com em sento quan...?" Agafeu paper i bolígraf.

NOTA 1: en aquesta modalitat de joc tan sols s'ha de considerar la cara de les imatges de les cartes, no la cara on es troba el text. De manera que, si es disposa de les cartes de valors, també es poden col·locar damunt de la taula amb les imatges cap amunt.

(iii) **Passos a donar.** Si és el teu torn:

- **Llegeix i tria alguna de les situacions** descrites en el tauler de "Com em sento quan...?" Escriu en un paper el número d'aquesta situació sense que ningú et vegi.
- **Agafa la carta amb la imatge/emoció** que t'inspira a respondre com et sents en aquesta situació i mostra la imatge a la resta de les persones.
- **Cada jugador/a haurà d'anotar en un paper el número de la situació** que cregui que ha portat al jugador o la jugadora en el seu torn a agafar aquesta imatge/emoció.





(iv) **Puntuació.** Guanyarà un punt qui hagi encertat la situació. Anoteu els punts.

(v) **Reflexió.** Abans de passar al torn següent, toca el moment de reflexió per a l'entrenament emocional. Hauràs de comentar què t'ha portat a triar aquesta carta, així com respondre a altres preguntes que els teus companys et puguin fer, qüestions per la targeta de preguntes d'emocions.



Feu preguntes a la persona en el seu torn per a la reflexió o aprenentatge emocional:

Què és el que ha fet que triessis aquesta carta?, en quina part de la imatge t'has fixat més?, quina situació recordes similar a la descrita?, etc.

NOTA: podeu utilitzar la "Targeta de preguntes per al teu entrenament emocional".



(vi) **Repetiu el procés.** Es repeteix el procés amb nous torns de jugadors.

(vii) **Fi del joc/quanyadors.** Una vegada finalitzat el temps, feu un recompte de punts. Enhorabona al guanyador o la guanyadora!

NOTA 2: podeu provar de fer-vos el vostre propri tauler de joc considerant diferents situacions que us resultin interessants analitzar (situacions del treball, de la família, del grup d'amics, etc.).

NOTA 3: també podeu dur a terme el joc considerant, en lloc les imatges, el concepte de l'emoció; posant llavors les cartes d'emocions amb el text cap amunt a l'inici del joc.

## JOC 4 D'EMOCIONS: COM ESTÀS?

Instruccions per a jugar de manera grupal



**Nº Jugadors:** 2 o més jugadors. Ideal per a dinàmica de grup, equip o família, per a realitzar a l'inici de sessions, reunions, classes, etc.

**Edat:** per a totes les edats, tant infantils com adolescents i adults. En aquest joc no es competeix, es treballa conjuntament les emocions per a entrenar la nostra intel·ligència emocional.

**Durada:** 5 - 10 minuts en funció de les persones del grup.

**Material inclòs:** no aplica.

**Aprenentatge:** llençatge emocional / reconeixement d'emocions / expressió de les emocions / gestió emocional / comunicació eficaç / foment de l'empatia / cohesió de grup.



### Abans de començar

Aquest joc permet analitzar l'evolució de l'entrenament emocional, resultat de la pràctica d'altres jocs o dinàmiques d'emocions. Notareu com es va enriquint tant el reconeixement d'emocions com el vocabulari emocional.

És molt recomanable tenir present les pautes per a la comunicació eficaç. Les podreu veure descrites en la pàgina 4. No s'ha de jutjar ni donar consells si no ens ho demanen. En el cas que alguna persona expressi una emoció que pugui generar un sentiment desagradable com: "tristesa", etc. es pot preguntar a aquesta persona si vol compartir alguna cosa més, i si se'l pot ajudar. Si la persona decideix contestar-vos que no, no es tornarà a insistir, ni preguntar, ni jutjar, ni donar consells, es respectarà aquest moment i aquesta emoció.

### Comença la dinàmica:

(i) **Moment present.** Aquesta dinàmica està indicada per a l'inici de sessions, reunions, classes, menjars, etc.

(ii) **Com estàs?** Cada persona del grup haurà de respondre aquesta pregunta. No seran vàlides respostes com: "bé, bo, anem fent, regular, malament, aquí, etc.". Per a respondre aquesta pregunta, cal mirar a l'interior, reconèixer l'emoció que s'està sentint i expressar-la.

Cada persona del grup ha de respondre:

Com estàs?

(iii) **Fi de la dinàmica.** En aquest joc no es competeix, l'objectiu és entrenar la intel·ligència emocional reconeixent les emocions en un/a mateix/a i en els altres, fomentant l'empatia i la cohesió de grup. Enhorabona pel treball realitzat!

## JOC 5 D'EMOCIONS: ADIVINA LA CARTA

Instruccions per a jugar de manera grupal



**Nº Jugadors:** 3 o més jugadors. Ideal per a jugar a l'escola, l'empresa, en família i amb amics.

**Edat:** ideal per a totes les edats.

**Durada:** el temps que decidiu acordar. Podria ser entre 25 - 40 minuts.

**Material inclòs:** 50 cartes d'emocions. (+ 56 cartes de valors si disposes elles). NOTA: en aquest joc només es fa ús de les imatges de les cartes, no de la descripció en elles. Per això, si disposes de les cartes de valors també les podràs fer servir.

**Aprenentatge:** llenguatge emocional / comunicació assertiva i eficaç / expressió de sentiments / fomento de l'autoestima / cohesió de grup.



### Abans de començar

Com en els anteriors jocs és recomanable tenir present la realització d'un Acord de Grup i les pautes per a la comunicació eficaç que podreu veure descrites en la pàgina 4. Poseu l'acord damunt de la taula i, quan algú se salti alguna de les pautes establertes en l'acord, no dubteu a agafar la Targeta d'Acord, i, de manera afectuosa i amb humor, digueu: "Targeta d'Acord!". 😊

### Comença el joc:

(i) **Repartiu almenys sis cartes per a cada jugador o jugadora.** Podeu fer servir o només la baralla de cartes d'emocions, o la baralla de cartes emocionis més la baralla de cartes de valors. Repartiu almenys unes sis cartes per a cada jugador/a procurant que les altres persones no veegin les imatges de les vostres cartes.

(ii) **Establiment de torn.** Llanceu la pilota antiestrès per a establir el torn.

(iii) **Passos a donar.** Si és el teu torn:

- **Demana al jugador o la jugadora de la teva dreta que es doni la volta perquè no pugui veure el que succeeix en la taula de joc.**
- **Observa les teves imatges** (en aquest joc la part escrita de la carta no es té en compte). Tria una de les imatges que t'inspira alguna cosa sobre algú del grup. Posa aquesta carta damunt de la taula amb la imatge cap amunt. Vaig donar en veu alta a qui t'ha inspirat aquesta imatge, sense donar més explicació. Per exemple: "*aquesta carta m'inspira alguna cosa sobre Carmen*".
- **La resta de jugadors hauran de triar, d'entre les seves cartes, la imatge que més els inspire a aquesta persona que has indicat i posar-la damunt de la taula.**
- Quan cada jugador/a hagi col·locat la seva carta damunt de la taula, el jugador/a que s'havia donat la volta haurà de visualitzar les imatges que hi ha damunt de la taula, i haurà d'endevinar la carta que ha posat el jugador o la jugadora en el seu torn, la primera carta de joc. Seria de nota, si prova d'endevinar qui ha posat cada carta! És enriquidor que el jugador o la jugadora que ha d'endevinar es vagi expressant en veu alta, indicant què li fa pensar que una persona o l'altra hagi posat una carta o l'altra. Podeu provar de jugar triant una imatge que us inspire a respondre com us sentiu o us sentíeu en una determinada situació viscuda pel grup, etc. Per exemple: dient "*jo em sento així quan suspenc un examen*" o "*aquesta carta em recorda quan aconseguim el projecte de tecnologia*", etc.

(iv) **Puntuació.** Si la persona endevina la carta guanyarà un punt.

(v) **Expressió oral.** Cadascun dels jugadors haurà d'indicar què és el que li ha inspirat a posar la carta triada damunt de la taula, aquesta és la part necessària i més enriquidora del joc.



*Podem expressar, per exemple: "Aquesta imatge m'inspira en Carmen pel color groc, perquè em recorda a la seva alegria. A més, en la imatge la noia està pintant i és com si estès en un moment d'inspiració, i considero que Carmen és una persona inspiradora, també és com si estès pintant de groc el futur, Carmen em transmet optimisme, crec que Carmen sap aprendre de les situacions viscudes, etc.". I així cada jugador/a haurà d'expressar què li ha inspirat de la seva imatge sobre Carmen.*

(vii) **Repetiu el procés.** Retireu totes les cartes de damunt de la taula, poseu-les en un munt a part. Torneu a posar vostres cinc cartes restants en el munt de cartes inicial, remeneu i repartiu almenys sis noves cartes tractant de no veure les imatges. També podeu quedar-vos amb les cartes que teníeu i repartir-vos una carta més a tots els jugadors excepte al jugador/a que estava girat o girada (ja que és l'únic o l'única que no ha col·locat carta damunt de la taula). Repetiu el procés segons els torns.

(vii) **Fi del joc - guanyador/a.** El guanyador/a serà qui tingui més punts. Enhorabona!

## JOC 6 D'EMOCIONS: MAPA EMOCIONAL

Instruccions per a fer de manera grupal i de manera individual



**Nº jugadors:** Grupal: (i) "Modalitat (A)" per a fer de manera senzilla. Ideal per a fer en escoles, empreses i amb amics o en família. (ii) "Modalitat (B)" una mica més complicada. El joc pot causar que aflorin emocions que es tenen guardades, per la qual cosa s'ha de tenir molt present l'Acord de Grup amb les pautes per a una comunicació eficaç. Ideal per a treballar en família amb acompanyament d'un coach, psicòleg/a o mediador/a. Individual: ideal per a visualitzar el mapa emocional de la persona en funció de com està vivint les emocions per a prendre consciència i passar a l'acció.

**Edat:** para a totes les edats a partir de 6 anys.

**Durada:** en el joc grupal es pot decidir el temps o el nombre d'emocions a tractar; per exemple, pot ser de 15 - 30 minuts o de 7 - 15 emocions respectivament. En el cas del joc individual s'aconsella el temps necessari per a tenir un procés de reflexió i aprenentatge satisfactori.

**Material inclòs:** 50 cartes d'emocions + tauler "Mapa Emocional" + targeta de preguntes d'emocions.

**Aprenentatge:** llençatge emocional / reconeixement d'emocions / expressió de les emocions / gestió emocional / foment de l'empatia / cohesió de grup.

*Abans de començar* 

S'ha de desenvolupar la dinàmica en un moment el que es pugui ser present, deixant les distraccions a un costat. La dinàmica presenta dos blocs. El *primer bloc* és tant per al joc individual com el grupal, en el qual es pren consciència de les emocions que s'estan vivint, així com la intensitat i freqüència amb la qual es viuen. El *segon bloc* és únicament per a la dinàmica individual, ja que la persona podrà visualitzar el seu "Mapa Emocional", la qual cosa li permetrà prendre consciència per a millorar la seva gestió emocional.



**Comença la dinàmica, primer bloc:**

(i) Cartes en un munt i tauler "Mapa Emocional". Col·loca les cartes d'emocions en un munt amb les imatges cap amunt, i posa el tauler per la part de "Mapa Emocional" damunt de la taula.

(ii) **Aqafa una carta i observa la imatge.** Quan veiem la imatge activem la part del cervell que correspon més a la intuïció, la creativitat i l'emoció.

Joc grupal Modalitat A: s'estableix el torn d'un/a jugador/a. El company o la companya de la seva dreta agafa una carta i mostra la imatge al grup.

(iii) **Dona-li la volta a la carta, llegeix la paraula i la definició de l'emoció de la carta.** Amb el llençatge activem la part del cervell que treballa més amb la lògica i la raó.

Joc grupal Modalitat A: el/la company/a llegeix la carta en veu alta.

(iv) **Reflexiona com vius aquesta emoció des d'una perspectiva completa,** confluint la intuïció i l'emoció amb la lògica i la raó. Connecta amb el teu interior.

Joc grupal Modalitat A: el/la jugador/a en el seu torn comparteix la seva reflexió de com viu aquesta emoció.

(v) **Quadrant del "Mapa Emocional".** Col·loca la carta en el quadrant del "Mapa Emocional" segons la intensitat i freqüència amb la qual t'identifiquis que vius aquesta emoció.

Joc grupal modalitat A: el/la jugador/a en el seu torn col·loca la carta en el quadrant del "Mapa Emocional" segons amb quina intensitat i freqüència viu aquesta emoció.

(vii) **Repeteix el procés per a cada carta d'emocions.** En la imatge de baix a la dreta pots veure un exemple de la dinàmica amb algunes cartes d'emocions.



**OPCIÓ INTERESSANT PER AL JOC GRUPAL MODALITAT A:** *ideal per a fer en grup, en equip, amb amics, en família, etc.*

Us proposo que duqueu a terme aquest joc fent servir el terra de la sala o aula com a tauler, dibuixant amb guix o cinta aïllant els quatre quadrants del mapa emocional. Tots els jugadors es col·locaran fora dels quadrants, quan s'agafi i llegeixi en veu alta una carta d'emoció, cada jugador/a haurà de col·locar-se físicament en el quadrant del terra que correspongui a com viu o sent aquesta emoció. Es donarà pas a si algú vol compartir la seva reflexió.

Tots els participants reflexionen com viuen o senten cadascuna de les emocions. Es fomenta l'empatia i la cohesió de grup. Així mateix, el joc aporta una visió molt clara de les emocions que es viuen en el grup o en l'equip, la qual cosa permet prendre mesures en el cas en què sigui necessari.

**JOC GRUPAL MODALITAT B:** *per a fer en equips, amb amics o famílies, idealment amb l'acompanyament d'un professional com un coach, mediador/a o psicòleg/a.*

Aquesta modalitat de joc no és senzilla i requereix un exercici important de comunicació assertiva i eficaç, pot ser interessant que sigui facilitada per un/a coach, psicòleg/a o mediador/a. El grup o equip haurà de reflexionar conjuntament i acordar com es viuen les emocions en el conjunt de la convivència grupal. Cada jugador/a expressarà com sent o viu aquesta emoció en el conjunt del grup, i, entre tots, s'acordarà en quin quadrant col·locar la carta en funció de les diferents reflexions de cada jugador/a.

Aquesta modalitat servirà per a observar el "Mapa Emocional" del grup i veure possibles accions necessàries per a millorar la convivència. Es pot donar resposta a preguntes com: el "Mapa Emocional" representa com es viuen les emocions en el grup?, estem satisfets amb el resultat de com estem vivint les emocions en el conjunt del grup?, hi ha alguna emoció que ens agradaria tenir en algun altre quadrant?

Si el grup considera que hi ha emocions que haurien de canviar de quadrant per a millorar la convivència, podeu reflexionar amb respostes a preguntes com: què podem fer com a grup per a aconseguir-ho?, què ens està limitant? Seria interessant acompanyar aquesta dinàmica amb la realització d'un pla d'acció que ajudi el grup a millorar la gestió emocional i, per tant, la convivència.

*Per exemple, una família realitza el "Mapa Emocional" i una de les emocions que s'està vivint, en el conjunt de la família, amb alta intensitat i freqüència és "la ràbia". Tenen una conversa significativa i profunda aplicant les pautes per a una comunicació eficaç, recordant que cadascun de nosaltres és responsable de les seves pròpies emocions, recordant que no hi ha raó si no raons, la qual cosa els permet no entrar a discutir si és cert o no el que cada persona indica.*



*Cada persona està comentant la percepció dels seus sentiments en el conjunt de la família, i tota percepció és vàlida. D'aquesta manera el fill li diu als seus pares: "Jo sento ràbia quan em demaneu arribar a les nou de la nit a casa quan surto amb els amics i a ells els deixen fins a dos quarts d'onze", el pare li diu al fill: "Jo sento ràbia si veig les teves sabates pel mitjà de la casa" i la mare li diu al fill: "Jo sento ràbia quan veig que estàs amb el mòbil en el menjar o en el sopar i no ens comuniquem".*

*La família voldria viure "la ràbia" amb menys intensitat i freqüència, per la qual cosa desenvolupen un pla d'acció. Decideixen entre tots arribar a acords; el fill es responsabilitzarà de recollir les sabates i de fer algun sopar o menjar sense mòbil per a ser present amb la família i poder comunicar-se, i els pares es comprometen a ser més flexibles en establir els horaris de tornada a casa.*

Aquesta dinàmica es recomana que sigui acompanyada d'un/a professional coach, mediador/a, psicòleg/a o facilitador/a. No s'ha de tenir por al conflicte que pugui sorgir en la dinàmica, perquè en el conflicte està la llavor de la solució. Si ocorre, s'ha de tenir valentia per a intervenir i redirigir la situació. Es tracta d'una dinàmica molt enriquidora que permet generar un clima de comunicació i confiança en el grup, necessari per a començar a tancar ferides i millorar les relacions interpersonals.

**NOTA PRIMER BLOC:** Enhorabona pel treball realitzat! T'aurà permès aprendre a posar nom a les emocions i poder reconèixer-les en tu, i en els altres en el cas del joc grupal. Aquest és el primer pas per a l'autoconeixement i desenvolupament de la intel·ligència emocional. En el cas de la dinàmica individual, ara, o en un altre moment, pots seguir amb el segon bloc.

### *Segon bloc (per al joc individual):*

(i) **Emocions de sentiment agradable o desagradable.** Separa les emocions de cada quadrant en dos grups, emocions que et generen un sentiment agradable i emocions que et generen un sentiment desagradable.

(ii) **Observa el teu "Mapa Emocional".** El "Mapa Emocional" representa com estàs vivint les emocions en aquest moment actual de la teva vida. Agafa perspectiva del teu "Mapa emocional" i observa el resultat.

#### Preguntes per a la reflexió:

Com estàs vivint les emocions?, quines són les emocions que vius amb més intensitat i freqüència?, i les que vius amb menys intensitat i freqüència?, què diu de tu aquest "Mapa Emocional"?, estàs satisfet/a amb el resultat?, el "Mapa Emocional" representa la persona que ets i vols ser?





### Totes les emocions són necessàries:

Tenim la falsa creença que hi ha emocions negatives o dolentes. Totes les emocions són necessàries i tenen alguna cosa a dir-nos. El negatiu o positiu dependrà de la informació que traquem d'aquesta emoció i el que vulquem fer amb aquesta informació.

(iii) **Gestió d'emocions que et generen un sentiment desagradable.** Identifica les emocions que et generen un sentiment desagradable i valora de l'1 al 10 la intensitat i freqüència amb la qual vius cadascuna d'aquestes emocions, així com el grau d'intensitat i freqüència de l'1 al 10 amb la qual t'agradaria viure-les.

Pot ser que estiguis vivint amb massa intensitat o freqüència una emoció que et genera un sentiment desagradable, o que simplement no la deixis aparèixer en escena per por de tenir sensacions que no són agradables. En qualsevol d'aquests casos el que ocorre és que probablement no estàs duent a terme una bona gestió emocional. Probablement, no estàs donant a les emocions l'espai que mereixen per a escoltar el que ens volen dir.



La gestió emocional ha de començar per acceptar les nostres emocions, considerar-les "amigues" per a poder connectar amb elles i escoltar-les, respirar, i analitzar quina informació útil podem treure d'elles. Hem d'acceptar l'emoció, reconèixer-la, escoltar-la, donar-li les gràcies pel que ens està dient i decidir nosaltres què volem fer, com volem passar a l'acció. Així és com prendrem el control i gestió de les nostres emocions.

En algunes ocasions les nostres emocions provenen de les nostres creences, creences que ens limiten. Per exemple, si considero que estar sol o sola és dolent, tindrè por al divorci o a no ser feliç sense parella. Has de parar esment a reconèixer les teves creences limitants per a poder treballar sobre això i canviar-les, que no et limitin.

Tria aquelles emocions que vulquis treballar, segons l'analitzat en el punt anterior. Visualitza l'emoció davant teu, connecta amb ella i tingues una conversa amistosa.

Fes aquest exercici per molt difícil o rar que et sembli, si aconsegueixes connectar i escoltar la teva emoció hauràs fet un gran pas en el teu entrenament emocional. Ho provarem!







### Connecta amb el teu interior i escolta les teves emocions:

Primer realitzarem un exercici de *mindfulness* durant uns minuts per a connectar cos i ment. Tanca els ulls i recorda una situació on vas sentir aquesta emoció. Quines veus escoltes?, què veus?, què sents? Tracta de posar un físic a l'emoció, en quina part del cos la sents amb més intensitat?, si tingués forma, com seria?, si fos color, quin seria?, una música?, un quadre?, etc.

Ara asseu-te en aquesta altra cadira i deixa l'emoció en la cadira en la qual estaves assegut/a. Com la veus des d'aquí?, què et transmet? Connecta amb la teva emoció, tingues una conversa amistosa amb ella. Fes aquest exercici per molt difícil o rar que et sembli, si aconsegueixes connectar i conversar per a escoltar la teva emoció hauràs fet un gran pas en el teu entrenament emocional.

Per exemple, digues-li a la teva emoció: "Hola emoció (segons el seu nom), he aconseguit entendre que tens alguna cosa a dir-me, sé que ho fas pel meu bé, i vull escoltar-te, digues-me què em vols dir?"

Ara pensa que tu ets l'emoció i respon a les teves preguntes. Probablement, l'emoció et respondrà alguna cosa així com: "gràcies per donar-me l'espai que porto demanant, sí, tinc alguna cosa a dir-te perquè vull protegir-te, i el que et vull dir és que...".

Duu a terme aquesta conversa per a treure una informació útil de la teva emoció. Veuràs quines ganes t'entren d'abraçar a la teva emoció!



**(iv) Per a emocions que et generen un sentiment agradable.** Identifica les emocions que et generen un sentiment agradable i valora de l'1 al 10 la intensitat i freqüència amb la qual vius cadascuna d'aquestes emocions, així com el grau d'intensitat i freqüència de l'1 al 10 amb la qual t'agradaria viure-les. Pot ser que trobis a faltar viure amb major intensitat i/o freqüència emocionis que et generen sentiments agradables. Reflexiona sobre això.



### Reflexió i exercici de visualització:

Què t'està limitant per a no viure amb major intensitat o freqüència aquesta emoció?, què és a les teves mans fer per a canviar-ho?, com seria la teva vida si aconseguissis viure aquesta emoció amb més intensitat i/o freqüència?, com series tu si aconseguissis gestionar les teves emocions?

Visualitza't sent qui vols ser, tanca els ulls i imagina aquesta escena que vols viure, sentint les emocions que vols viure com et sents?



Si et visualitzes vivint aquesta emoció, t'ajudarà a agafar forces per a passar a l'acció. Pensa en un pla d'acció que et permeti viure aquestes emocions que desitges viure amb major freqüència i/o intensitat.

**(v) Evolució.** Enhorabona pel treball que has realitzat! Aquest treball t'ha permès aprendre l'enllatqge emocional, a reconèixer les emocions en tu mateix/a, a identificar com les estàs vivint, a acceptar-les, respirar, connectar amb elles i escoltar-les, traient una informació útil per a una millor gestió emocional.

Pots fer aquesta dinàmica amb el pas del temps i observar l'evolució del teu "Mapa Emocional".

NOTA: aquesta part de la dinàmica pot ser interessant dur-la a terme amb l'ajuda d'un/a coach o psicòleg/a per a treure el màxim partit al teu entrenament emocional.

## JOC 7 D'EMOCIONS: DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL DIARI

Instruccions per a fer la dinàmica de manera individual

*Nº Jugadors:* dinàmica individual.

*Edat:* ideal per a adolescents i adults.

*Durada:* mentre desenvolupes la teva activitat diària.

*Material inclòs:* no aplica.

*Material no inclòs:* paper i bolígraf o notebook (telèfon intel·ligent).

*Aprentatge:* l'enllatqge emocional / reconeixement d'emocions / expressió de les emocions / gestió emocional.

*Abans de començar*

Aquest exercici es proposa com a entrenament emocional per a desenvolupar l'aprenentatge resultat d'altres dinàmiques d'emocions de KitCo.

*Comença l'exercici:*

**(i) Consciència d'emocions.** Pren consciència de les emocions que vas experimentant al llarg del dia.

**(ii) Posa nom a les emocions que vas experimentant i anota-les.** Per exemple: pots sentir-te "content" si l'examen t'ha sortit bé, o "satisfeta" quan has hagut d'esforçar-te i el resultat ha valgut la pena, o "nerviós" quan has de donar una xerrada en públic, o "preocupada" perquè no arribaràs a temps a la reunió, o "esperançat" en què les coses millorin amb el nou cap, o "sola" perquè t'has separat de la teva parella, o "avorrit" perquè el que has de fer no et motiva, etc.



(iii) **Identifica en quina part del teu cos estàs sentint aquesta emoció.** Analitza si és una emoció que t'està generant un sentiment agradable o desagradable. Respira i connecta amb el teu interior, en quina part del cos l'estàs sentint?, en el cor?, en el pit?, al cap?, a l'esquena?, en les espatlles?, a les cames?, a les mans?, als braços?, etc.

(iv) **Analitza amb quin grau d'intensitat la vius.** Si l'escala és de l'1 al 10, sent 1 baixa intensitat i 10 alta intensitat amb quin número d'intensitat la vius?

(v) **Atreveix-te a compartir les teves emocions amb les persones properes a tu.**



Fes aquest exercici diari per a entrenar la teva intel·ligència emocional:

Aquesta emoció que sents t'està generant un sentiment agradable o desagradable?, quin nom d'emoció li posaries?, amb quin grau d'intensitat de l'1 al 10 t'estàs vivint, i amb quin grau t'agradaria viure-la?, en quina part del cos la sents?, què t'està dient aquesta emoció?, per a què et serveix aquesta emoció?, etc.



### Els beneficis d'expressar les emocions:

Expressar les emocions et permetrà:

- **Aprendre vocabulari emocional.** Si expresses l'emoció has d'esforçar-te a posar-li el nom més adequat.
- **Enfortir les relacions interpersonals millorant la comunicació.** Expressar les nostres emocions ens permet acostar-nos als nostres companys, amics, parella, pares, etc. millorant la comunicació, permetent que ens coneguin més i podent rebre la comprensió i suport dels altres.
- **Escoltar-nos a nosaltres mateixos.** Expressar els nostres sentiments ens permet escoltar-nos a nosaltres mateixos, observar el que estem dient i reflexionar sobre això. Així mateix, podem descobrir o preguntar-nos què estem necessitant. Les emocions ens donen pistes sobre el que necessitem per a fer-nos sentir bé.
- **Conèixer-nos millor a nosaltres mateixos.** Expressar les nostres emocions o sentiments ens permetrà prendre consciència del que sentim per a poder analitzar-nos millor i arribar a aconseguir la coherència entre el que som i el que sentim, fent-nos sentir més plens.
- **Millorar la teva autoestima.** Quan no diem el que sentim estem, d'alguna manera, reprimint la nostra personalitat. Quan expressem les nostres emocions estem fent valdre el que sentim i ens permet sentir-nos escoltats, compresos, acceptats, etc.
- **Donar sortida a la tensió generada** especialment per les emocions que ens generen sensacions desagradables.



## JOC 8 D'EMOCIONS: CONNECTANT

### Instruccions per a fer la dinàmica de manera grupal



**Nº participants:** 2 participants o més. Ideal per a fer en empreses, en escoles, en tallers de grup, en família, etc.

**Edat:** ideal per a adolescents i adults.

**Durada:** en funció del nombre de participants, màxim un o dos minuts per participant.

**Material inclòs:** únicament es fa ús de les imatges de les cartes. Per això s'utilitzaran les 50 cartes d'emocions, més les 56 cartes de valors i les 33 cartes de talents si es disposa d'elles.

**Aprenentatge:** cohesió grupal / connexió d'equip o grup / expressió de sensacions o sentiments / coneixement d'un mateix o una mateixa i de les altres persones.

**Abans de començar:** Aquest exercici es recomana com a dinàmica de presentació i com a dinàmica de cohesió de grup. Així mateix, és molt útil per a realització d'entrevistes i per a facilitar l'expressió oral de sensacions, sentiments, expectatives, etc. davant determinades situacions.

### Comença la dinàmica:

(i) **Cartes amb imatges cap amunt.** Poseu les cartes de KitCo amb les imatges cap amunt (les cartes d'emocions, si teniu les de valors i talents també) i col·locar-vos al voltant d'elles. Dediqueu uns segons a observar aquestes imatges inspiradores per a connectar amb la vostra part del cervell més intuïtiva creativa i emocional.

(ii) **Preguntes per a l'expressió.** Es llancen preguntes en funció de l'objectiu del joc.

Es planteja al grup una o dues preguntes segons l'objectiu, alguns exemples són:

Quina carta t'inspira a alguna cosa sobre tu?, quina carta t'inspira a una cosa sobre la qual esperes d'aquest taller/projecte/empresa?, quina carta t'inspira a alguna cosa sobre la teva família?, quina carta t'inspira alguna cosa sobre el teu grup d'amics?, quina carta t'inspira alguna cosa sobre qui vols ser?, quina carta t'inspira alguna cosa sobre quin vols que sigui el teu rol en l'equip?, quina carta t'inspira sobre el que has après de...?, etc.

(iii) **Inspiració.** Sense agafar cap carta, observeu les imatges i analitzeu quina carta agafaríeu que us inspiri a respondre preguntes sobre els valors de l'equip o l'empresa.

(iv) **Selecció de cartes.** Agafeu les cartes que us han inspirat a respondre la o les preguntes del punt anterior. Podria ocórrer que algú procedeixi a agafar la mateixa carta que voleu vosaltres, no passa res, deixeu que la coixa i vosaltres no canvieu d'imatge, no la substituïu. Simplement, heu d'esperar que arribi el vostre torn de paraula, en el qual li demanareu la carta a la persona que l'havia agafat prèviament, de manera que compartireu la mateixa carta.

(v) **Establiment de torn i comunicació.** Es llança la pilota per a establir el torn i a qui li toqui haurà de compartir què és el que li ha inspirat de la imatge a respondre aquesta pregunta. Màxim un minut per persona.



## JOC 9 D'EMOCIONS: MAPA DE VISUALITZACIÓ

### Instruccions per a fer la dinàmica de manera individual

*Nº participants:* dinàmica individual.

*Eddat:* ideal per a adolescents i adults.

*Durada:* uns 45 minuts.

*Material inclòs:* en aquesta dinàmica únicament es fa ús de les imatges de les cartes. Per això s'utilitzaran les 50 cartes d'emocions, més les 56 cartes de valors i les 33 cartes de talents si es disposa d'elles. També es requereix el tauler del "Mapa Emocional o Mapa de Visualització".

*Aprenentatge:* coneixement d'un mateix o una mateixa / autodescobriment.

*Abans de començar:* Aquesta dinàmica requereix d'un moment present, sense distraccions, per a connectar amb el teu interior.

### Comença la dinàmica:

(i) **Tauler del "Mapa de Visualització o Mapa Emocional".** Aquest tauler està dividit en quatre quadrants. El quadrant de dalt a l'esquerra serà el teu "jo futur", el quadrant de dalt a la dreta serà "el que has d'aprendre o desaprendre" per a aconseguir ser el teu jo futur, el quadrant de baix a l'esquerra seran "les teves febleses" i el quadrant de baix a la dreta seran "les teves forteses" per a aconseguir ser el teu jo futur.

(ii) **Cartes d'imatges.** Comença pel quadrant del teu "jo futur". No pensis ni reflexionis sobre això. Tan sols agafa un munt de cartes d'imatges i observa-les una a una. Quan sentis alguna cosa vibrar en el teu interior agafa aquesta imatge i col·loca-la en el quadrant que correspon, a dalt a l'esquerra. Procedeix amb cadascun dels quadrants de la mateixa manera.

(iii) **Reflexió.** Observa el resultat de les teves imatges en cadascun dels quadrants. Ara sí que toca el moment de reflexió.

Planteja't aquestes preguntes per a la teva reflexió:

Què t'estan dient les imatges seleccionades en cadascun dels teus quadrants?, com et fa sentir el que estàs observant?

(iv) **Storytelling.** Crea un storytelling (relat) d'aquest exercici, començant per qui és el teu jo futur sobre la base de les imatges que has seleccionat, la qual cosa has d'aprendre i desaprendre per a ser la teva jo futur, les febleses que hauràs de salvar i les forteses que t'ajudaran a aconseguir-ho. Posa-li un títol al teu exercici i feix una foto per a guardar-lo.

(v) **Pla d'acció.** Proposat un pla d'acció amb petits passos que puguis anar assolint. Observa de tant en tant la teva foto i analitza com et sents segons els teus avanços. Pot ser interessant que contractis un/a coach per a poder establir el teu pla d'acció.



## Capítol 3

# Joc de Valors

## Descobrint els valors



El joc de valors té com a objectiu prendre consciència dels nostres valors, aquells que formen part de la brúixola que guia la nostra vida, el motor de les nostres accions, l'ADN del nostre comportament.

Els valors són el vincle entre els qui som i com ens comportem. Són el nostre estímul, l'impuls que necessitem per a viure.

Esbrinar o ser conscients de quins són els nostres valors, serà de summa importància per a moltes situacions de la nostra vida, com per exemple, saber quina professió triar, etc.

Per això és fonamental fer un alt en el camí i reflexionar sobre quins són els nostres valors, i, més important encara, verificar si vivim en coherència amb ells.

Has observat en algun moment si la teva realitat és conseqüent amb els teus valors més rellevants? Un dels teus valors principals és la salut o benestar i el teu pes va en augment mes rere mes?

És un valor per a tu la llibertat i estàs treballant en un lloc amb horaris rígids que no et permeten gairebé ni anar al lavabo?

És probable que en el nostre dia a dia no estiguin reflectits els nostres principals valors, i segurament ni tan sols som conscients perquè no ens hem parat a pensar en això. Potser et preguntaràs: Què passa si la nostra vida no està en coherència amb els nostres valors?

La discrepància entre la nostra realitat i els nostres valors ens causa conflicte interior, malestar. És aquesta tristesa que no sabem d'on ve, aquest "sentir-nos perduts". Els valors han de guiar les nostres decisions per a viure una vida satisfactòria.

Descobrir els nostres valors ens permet analitzar en quin àmbit de la nostra vida no estem actuant en coherència, per a passar a l'acció i millorar la nostra satisfacció.

Conèixer els nostres valors, els valors de l'equip, de la família o parella, ens portarà a viure una vida en harmonia.

També és important sentir-nos identificats amb els valors de l'empresa on treballem. Per això cada vegada més, en les empreses s'està donant importància a



formular els valors i a actuar prenent decisions en coherència. Fer-ho de manera sincera, i no únicament com a accions de màrqueting, **porta a les empreses a un enriquiment de valor**: clients que se sentin identificats amb aquests valors tindran més facilitat per a decidir-se a comprar, i professionals que se sentin identificats amb aquests valors estaran més motivats per a treballar en ella.

### Què conté KitCo Valors?

Podràs dur a terme els jocs de valors amb dinàmiques tant grupals com individuals. Per a això disposes de la teva baralla de 56 cartes de valors amb imatges inspiradores i la seva definició. Tant les imatges com les definicions de cada valor serveixen simplement d'inspiració. **El veritablement important és la definició correcta del valor que cada persona vulgui donar-li, la percepció que cada persona tingui del significat d'aquest valor.**

Si algun dels valors rellevants per a tu no està representat en les cartes de valors, pots incloure-ho utilitzant alguna de les cartes comodí que trobaràs en la baralla de valors (les cartes blanques amb el logo de KitCo).

KitCo classifica les cartes de valors en quatre grups:

- **Valors humans - socials.** Valors que tenen a veure amb la nostra relació amb els altres i/o amb el nostre entorn: Amabilitat, Amistat, Harmonia, Bondat, Afecte, Comunicació, Consciència Ecològica, Cooperació, Empatia, Família, Generositat, Honestetat, Igualtat, Justícia, Perdó, Proximitat, Lleialtat, Respecte, Tolerància i Transparència.
- **Valors personals.** Valors que tenen a veure amb nosaltres mateixos: Alegria, Autocontrol, Autoestima, Diversió, Espiritualitat, Integritat, Optimisme, Pacència, Privacitat, Llibertat, Responsabilitat, Salut, Valentia.
- **Valors d'estatus.** Valors que tenen a veure amb el nostre posicionament en l'entorn: Competitivitat, Estabilitat, Èxit, Humilitat, Lideratge, Reconeixement, Riquesa i Seguretat.
- **Valors de desenvolupament - intel·lectuals.** Valors que ens milloren en termes de raó i intel·lecte: Aprenentatge, Coherència, Compromís, Disciplina, Excel·lència, Flexibilitat, Iniciativa, Innovació, Organització - Ordre, Perseverança, Professionalitat, Puntualitat, Saviesa i Vocació.



A part, es considera el valor de la **confiança**, de color lila. Tot el que no es construeix sobre la base de confiança corre un risc d'infringir-se pel camí. És un valor necessari per a dur a terme el procés d'autoconeixement i desenvolupament personal, la confiança et permet ÉSSER.

La confiança és molt difícil de construir i molt fàcil de destruir, per això és un valor que hem de tenir present en el nostre dia a dia.

## JOC 1 DE VALORS: DESCOBRINT ELS MEUS VALORS

Instruccions per a fer la dinàmica de manera individual

*Nº Jugadors:* dinàmica individual.

*Edat:* ideal per a adolescents i adults.

*Durada:* el temps necessari, pot requerir aproximadament uns 45 minuts.

*Material inclòs:* 56 cartes de valors + arxivo descarregable de la pàgina web (plantilla de valors).

*Material no inclòs:* paper i bolígraf.

*Aprenentatge:* autoconeixement / descobriment de valors / coherència amb un mateix/a

*Abans de començar*

Descobrir els nostres valors ens permet prendre decisions i actuar en conseqüència per a viure una vida en coherència, la qual cosa ens porta a tenir més satisfacció en la nostra vida.

Per a dur a terme aquesta dinàmica és important buscar un moment de tranquil·litat, en el qual els telèfons i les distraccions quedin a un costat.

*Comença la dinàmica:*

(i) **Valor de la confiança.** Agafa la carta del valor de la confiança i posa-la damunt de la taula. Reflexiona sobre el que aquest valor significa per a tu. Es fa una distinció especial a aquest valor perquè es considera necessari per al procés de desenvolupament personal.

(ii) **5 cartes de valors a l'atzar.** Selecciona a l'atzar 5 cartes de valors i posa-les damunt de la taula amb la imatge cap amunt. Posa la resta de cartes en un munt.

“

Tot el que no es construeix sobre la base de la confiança corre el risc de fer-se fallida en el camí.

”





(iii) **Reflexió de valors.** Observa les imatges de les cartes i connecta amb el teu costat intuïtiu, creatiu i emocional, dona la volta a les cartes i llegeix el valor indicat en cadascuna d'elles, connectant amb la teva lògica i raó.



#### Reflexiona:

Com són d'importants per a tu aquests valors en aquest moment actual de la teva vida?

Pren-te el teu temps, es tracta que reflexions sobre el que en aquest moment és rellevant per a tu. La importància que li donem a cada valor pot anar canviant al llarg de la nostra vida. El que per a mi va ser important en l'adolescència, en l'etapa adulta pot ser diferent. Per això centra't en la reflexió de cada valor des de la teva situació actual.

(iv) **Reflexió de nova carta de valor i selecció.** Aqafa una carta del munt i reflexiona sobre com el valor de la carta que has agafat és d'important per a tu. Fes-te aquesta pregunta: és més rellevant el valor d'aquesta carta que les cinc que tinc davant? Si és així canvia-la per la qual consideris que és més important, si no, retira-la a un munt de descart.

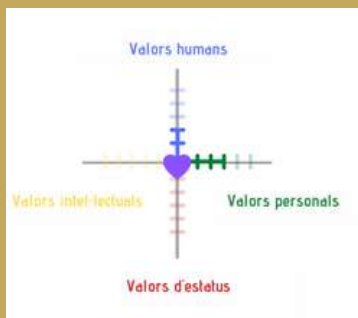
Si tens dubtes, pots situar la carta en un munt que sigui el munt de cartes de dubtes, et servirà per a revisar posteriorment. Pot ocórrer que en el transcurs de l'exercici apareguin altres valors que consideris més importants; de manera que quan revisis el munt de cartes de dubtes puguis veure de forma més clara si seleccionar o no aquest valor entre els teus sis valors principals (cinc seleccionats + el valor de la confiança).

(v) **Repetició del procés.** Continua agafant cartes del munt i seleccionant fins que ja no et quedi cap.

(vi) **Anàlisi dels sis valors fonamentals.** Pren distància i observa si estàs satisfet/a amb els valors finalment seleccionats, o si prefereixes revisar els valors a partir del munt de cartes de dubtes. Hi ha alguna cosa que t'hagi sorprès? També pots analitzar si has trobat a faltar algun valor. Si és així, afegeix una de les cartes comodí i posa el valor que tu consideris.

(vii) **Quadrant dels valors.** Visualitza en una imatge el quadrant dels teus valors, segons els eixos de classificació dels diferents grups de valors, i reflexiona sobre el resultat. Pots veure un exemple a continuació:





En aquest exemple, els valors de la persona són: Confiança (el cor en el centre), Empatia, Salut, Optimisme, Llibertat i Generositat. Per tant, es consideren dos passos de l'eix blau (Empatia i Generositat) i tres passos de l'eix verd (Optimisme, Salut i Llibertat).

Els valors d'aquesta persona estan molt enfocats cap als "valors personals" i alguna cosa als "valors humans - socials", és a dir a com es relaciona aquesta persona amb si mateixa i com es relaciona amb el seu entorn.

Entre els sis valors fonamentals d'aquest exemple no es troben "valors d'estatus" (valors relacionats a com ens posicionem en el nostre entorn) ni "valors de desenvolupament - intel·lectuals" (relacionats amb la nostra millora en termes de raó i intel·lecte).

Aquest exercici et pot portar a la reflexió. Pot ser que et sentis satisfet/a amb els teus sis valors principals encara que no es trobi cap valor d'algun dels grups. O pot ser que prefereixis revisar novament el munt de cartes de dubtes i canviar algun valor. Revisa fins que et sentis totalment satisfet/a amb els teus sis valors fonamentals.

(viii) **Ordre d'importància.** Ordena de major a menor importància els teus sis valors fonamentals. Sent el primer valor el més important de tots. S'inclou en aquest procés el valor de la confiança.

(ix) **Presència dels valors.** És el moment d'observar i analitzar si la teva realitat és conseqüent o coherent amb els teus valors principals. Com connectes amb cadascun dels teus valors fonamentals en el teu dia a dia?

(x) **Puntuació actual.** Puntua de l'1 al 10 segons com consideres que tens de present en la teva vida aquests valors, sent el 10 el valor amb més presència i l'1 amb menys presència.



Si la puntuació desitjada és menor que l'actual, probablement indica que t'agradaria tenir menys present aquest valor en la teva vida del que el tens, és així? En aquest cas has de fer un exercici de reflexió sobre si aquest valor és realment un valor genuí teu, que et porta a la satisfacció, o es tracta d'un valor "heretat" per l'educació que has rebut; o es tracta, fins i tot, d'una creença limitant, un valor heretat que t'està pesant o limitant. Reflexiona sobre això i, si ho necessites, torna a agafar les cartes del munt de dubtes i analitza si hi ha algun dels valors d'aquest munt que et faria realment sentir més satisfacció en tenir-lo més present en la teva vida. I fes de nou els passos de puntuació anteriors.

**(xii) Pla d'acció de valors.** Observa les puntuacions i analitza els valors que t'agradaria tenir més presents en la teva vida.



Inclou en la plantilla (de la pàgina web d'arxius descarregables) els teus sis valors fonamentals, per ordre d'importància, puntuats de l'1 al 10 segons com consideris que tens de present aquests valors en la teva vida i puntuats de l'1 al 10 segons com t'agradaria tenir-los de present.

Quines accions pots posar en marxa?, quan començaràs?

**NOTA:** accedeix a la plantilla de valors a través de l'Àrea d'Usuari/ària de la pàgina web de KitCo.

Per a començar a establir el pla d'acció, pensa en els teus recursos, les teves forteses, els beneficis de posar en marxa el teu pla d'acció, així com allò que t'ho pot impedir.

**(xiii) Objectiu.** Posa't una data, comproment-te a complir el que t'has proposat. Pensa que la teva satisfacció en la vida augmentarà tenint més present els teus valors i actuant en coherència. De tres a sis mesos podria ser un període orientatiu.

**(xiv) Seguiment i evolució.** Observa l'evolució, el grau de compromís, les dificultats a dur a terme el pla d'acció i els motius que ho van impedir si fos el cas. Si has aconseguit els objectius, felicitats pels assoliments obtinguts, l'ànimo a puquis permetre't celebrar-ho Enhorabona!



## JOC 2 DE VALORS: ELS VALORS DEL GRUP/AMICS/FAMÍLIA/PARELLA



### Instruccions per a fer la dinàmica de manera grupal

**Nº Jugadors:** 2 a més jugadors. Ideal per a fer en empreses, en escoles, en família, en parella o amb amics.

**Edat:** per a totes les edats a partir de 6 anys.

**Durada:** el temps necessari, pot requerir aproximadament uns 45 minuts.

**Material inclòs:** 56 cartes de valors + arxiu descarregable de la pàgina web (plantilla de valors).

**Material no inclòs:** paper i bolígraf.

**Aprenentatge:** autoconeixement / descobriment de valors / comunicació eficaç / foment de l'empatia / cohesió de grup.

### Abans de començar

Els equips, els grups, la família, la parella, els amics, són els entorns ideals per a forjar els valors i aconseguir una manera de vida més humana, en harmonia. Els passos a seguir en la dinàmica són els mateixos passos que en el cas de la dinàmica individual de valors. No obstant això, en aquesta dinàmica hem de reflexionar i posar focus en els valors que considerem més importants per al conjunt del grup.

Aquesta dinàmica permetrà tenir converses profundes i significatives, millorant la comunicació del grup. Aquest simple fet serà totalment enriquidor per a acostar-nos als sentiments de les persones reunides i poder connectar amb elles. Com en altres dinàmiques grupals, es recomana dur a terme l'Acord de Grup que permeti establir les pautes per a desenvolupar el joc de manera satisfactòria, practicant una comunicació eficaç.

En la pàgina 4 s'expliquen algunes pautes per a desenvolupar l'Acord de Grup, així com algunes d'elles per a una comunicació eficaç, com: no jutjar, escoltar activament, participar, respectar, no interrompre, no donar consells si no ens els demanen, no rebutjar les emocions, etc.

Poseu l'acord damunt de la taula. Quan algú se salti alguna de les pautes establertes, no dubteu a agafar la Targeta d'Acord, i, de manera afectuosa i amb humor, digueu: "Targeta d'Acord!". 😊

### Comença la dinàmica:

(i) **Valor de la confiança.** Agafeu la carta del valor de la confiança, poseu-la damunt de la taula i reflexioneu sobre ella. Es fa una distinció especial a aquest valor, perquè es considera necessari per al procés. Tal com indicàvem en la dinàmica de valors individual, tot el que no es construeix sobre la base de la confiança corre el risc de fer-se fallida pel camí.



(ii) **5 cartes de valors a l'atzar.** Seleccioneu a l'atzar 5 cartes de valors i poseu-les damunt de la taula amb la imatge cap amunt. Poseu la resta de cartes en un munt.

(iii) **Reflexió de valors.** Observeu les imatges de les cartes i connecteu amb el vostre costat intuïtiu, creatiu i emocional. Doneu la volta a les cartes i llegiu el valor indicat en cadascuna d'elles, connectant amb la vostra lògica i raó.

Reflexioneu sobre el que significa per a vosaltres cadascun dels cinc valors que han sorgit a l'atzar. Penseu en com són d'importants aquests valors en aquest moment actual per a la parella o el conjunt de la família.



És important tenir present que no estem analitzant els valors individuals de cada persona, sinó, analitzant els valors que cada persona considera més importants per al grup, equip, la família, la parella o els amics.

(iv) **Reflexió de nova carta de valor i selecció.** Agafeu una carta del munt i reflexioneu sobre com el valor de la carta que heu agafat és d'important per a vosaltres. Fer-vos aquesta pregunta: és més rellevant aquesta carta que les sis que tenim damunt de la taula? Si és així, canvieu-la per la carta que considereu que és més important, si no, retireu-la a un munt de descart.

Si teniu dubtes podeu situar la carta en un munt a part, que sigui el munt de cartes de dubtes. Us servirà per a revisar posteriorment. Sol ocórrer que en el transcurs de l'exercici van apareixent altres valors damunt de la taula que fàcilment s'arriba a l'acord que són més rellevants; de manera que quan reviseu les cartes del munt de dubtes potser podeu veure de forma més clara si seleccionar o no aquest valor i canviar-lo per algun dels que estan damunt de la taula.

(v) **Repetició del procés.** Continueu agafant cartes del munt i seleccionant fins que ja no us quedi cap.

(vi) **Anàlisi dels sis valors fonamentals.** Preneu distància i penseu si esteu satisfets amb els valors finalment seleccionats, o preferiu revisar els valors segons el munt de cartes a part que teniu de dubtes. Hi ha alguna cosa que us hagi sorprès? També podeu analitzar si heu trobat a faltar algun valor. Si és així, afegiu una de les cartes comodí i poseu el valor que considereu.



(vii) **Quadrant dels valors.** Visualitzeu en una imatge el quadrant dels vostres valors, segons els eixos de classificació dels diferents grups de valors i reflexioneu sobre el resultat. Podeu veure un exemple en la dinàmica anterior de valors individuals personals.

(viii) **Ordre d'importància.** Ordeneu de major a menor importància els vostres sis valors finalment seleccionats, els vostres valors fonamentals. Sent el primer valor el més important de tots. Per a això comenteu cadascun de vosaltres com és d'important un valor sobre un altre i arribeu a un acord segons el comentat.

(ix) **Presència dels valors.** És el moment d'observar i analitzar si la vostra realitat és conseqüent o coherent amb els vostres valors de grup, amics, família o parella. Penseu en cadascun d'ells i analitzeu si s'estan tenint present en la vostra realitat. Com connecteu amb cadascun dels vostres valors principals en el vostre dia a dia?

(x) **Puntuació actual.** Puntueu de l'1 al 10 segons com considereu que teniu present aquests valors en el vostre grup, família, etc., sent el 10 el valor amb més presència i l'1 amb menys presència.

(xi) **Puntuació desitjada.** Ara puntueu de l'1 al 10 com us agradaria tenir present aquests valors en el vostre grup, família, etc.

(xii) **Pla d'acció de valors.** Observeu les puntuacions.



Observeu i analitzeu els valors que us agradaria tenir més present. Establiu un pla d'acció per a millorar la satisfacció de la vostra vida prenent consciència i tenint més present aquests valors.

(xiii) **Objectiu.** Poseu una data, de tres a sis mesos podria ser un període orientatiu. Comprometre-us a complir el que us heu proposat. Penseu que la vostra satisfacció en la convivència augmentarà tenint més present els vostres valors i actuant en coherència.

(xiv) **Seguiment i evolució.** Observeu l'evolució, el vostre grau de compromís, les dificultats a dur a terme el pla d'acció i els motius que ho van impedir si fos el cas. Si heu aconseguit els propòsits, felicitats pels assoliments obtinguts, us animo que us permeteu celebrar-ho Enhorabona!



## JOC 3 DE VALORS: ELS VALORS DE L'EQUIP / EMPRESA

### Instruccions fer la dinàmica de manera grupal



*Nº Jugadors:* 2 o més jugadors.

*Eddat:* ideal per a adolescents i adults.

*Durada:* el temps necessari, pot requerir aproximadament uns 45 minuts.

*Material inclòs:* 56 cartes de valors.

*Material no inclòs:* paper i bolígraf.

*Aprentatge:* autoconeixement / descobriment de valors / comunicació eficaç.

*Abans de començar* 

Com en les anteriors dinàmiques de KitCo, és recomanable tenir present les pautes per a la comunicació eficaç i establir un Acord de Grup (us proposo llegir la pàgina 4).

Els valors dels equips o l'empresa són la guia per a la presa de decisions en coherència per a dur a terme els objectius o missió de l'empresa. Aquests valors formen part de la cultura de l'organització, i fan que els clients vulguin comprar o els treballadors vulguin treballar en ella.

*Comença la dinàmica:*

(i) **Cartes de valors amb imatges cap amunt.** Col·locar-vos en cercle i poseu les cartes dels valors amb la cara de les imatges cap amunt. Dediqueu uns segons a observar aquestes imatges inspiradores per a connectar amb la vostra part del cervell més intuïtiva creativa i emocional.

(ii) **Inspiració.** Sense agafar cap carta, analitzeu les imatges i analitzeu quina carta agafaríeu que us inspiri a respondre preguntes sobre els valors de l'equip o l'empresa.

**Es planteja al grup:**

Quina carta t'inspira un valor sobre l'equip?, quina carta t'inspira un valor sobre l'empresa?

(iii) **Selecció de cartes.** Agafeu les cartes que us han inspirat a respondre les preguntes del punt anterior. Podria ocórrer que algú procedeixi a agafar la mateixa carta que voleu vosaltres, no passa res, deixeu que la coixa i vosaltres no canvieu d'imatge, no la substituïu. Simplement, heu d'esperar que arribi el vostre torn de paraula, en el qual li demanareu la carta a la persona que l'havia agafat prèviament, de manera que compartireu la mateixa carta.

(iv) **Establiment de torn.** Es llança la pilota per a establir el torn.

(v) **Reflexió i comunicació.** Cada participant haurà de respondre en el seu torn què li ha inspirat de la imatge a respondre les preguntes establertes.





Pregunta a la persona en el seu torn:

Què t'ha inspirat aquesta carta sobre un valor de l'equip?, què t'ha inspirat aquesta carta sobre un valor de l'empresa?, etc.

(vi) **Repetició del procés.** Es procedeix fins que totes les persones hagin respost les preguntes.

Una vegada realitzats els passos anteriors, i havent entrat en un moment significatiu i emocional, podeu procedir a formular els valors de l'equip o l'empresa.

(vii) **Cartes de valors amb el text cap amunt.** Poseu totes les cartes de valors en el centre amb la cara del text cap amunt.

(viii) **Selecció de valors.**

**Modalitat A:** una opció és generar un debat entre tots i anar descartant o seleccionant en acord els valors que es considerin més importants per a l'equip o empresa, amb l'objectiu de seleccionar els sis valors principals.

**Modalitat B:** una altra opció és que cada persona anoti en un paper els sis valors que considera més importants per a l'equip o l'empresa. Quan tots hagin realitzat la seva selecció una persona haurà d'anar anotant en la pissarra els valors que cada membre de l'equip hagi seleccionat. En el cas d'indicar valors que ja han estat esmentats i, per tant, escrits, es marcarà un vot en aquest valor cada vegada que algú l'esmenti. D'aquesta manera es farà el recompte de vots de cada valor escrit en la pissarra i es triaran els sis valors més votats. En el cas d'haver-hi empat, es pot generar un debat i finalment votar per al desempat, amb l'objectiu de formular els sis valors principals per a l'equip o l'empresa.



Pot ajudar en la selecció de valors la reflexió d'aquestes preguntes:

En què creiem com a equip o empresa?, si l'empresa o l'equip fos una persona com seria?, a quins aspectes de la nostra conducta prestem més atenció?



Els valors d'un equip o una empresa han de ser el conjunt de principis ètics i professionals mitjançant els quals s'ha de triar quies les decisions i activitats, formant part de la cultura d'equip o organització.





## Capítol 4

# Joc d'ODS

## Descobrint els Objectius de Desenvolupament Sostenible



Els ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible) van ser creats en el 2015 per l'Assemblea General de les Nacions Unides (ONU) per a abordar els grans reptes globals.

En total, 193 països van apostar pel compromís d'un desenvolupament que busqui respondre a les necessitats globals per a construir un món millor, concretat en una agenda de 17 objectius -amb 169 metes- que haurien de complir-se en 2030.

### 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible: Agenda 2030

L'Agenda 2030 de Desenvolupament Sostenible és un full de ruta elaborat per a aconseguir un objectiu social comú: el desenvolupament global i humà sostenible.

Proposa l'acció global, no sols per al sector governamental, també per a implicar i comprometre a empreses, organitzacions socials i altres actors que operen en l'àmbit internacional, nacional, regional i local.

Per a les empreses, els ODS representen un mapa per a identificar l'impacte i el valor social, econòmic i mediambiental que aporten i causen en el món, la qual cosa permet millorar la seva reputació i les seves relacions amb grups d'interès.

Els ODS són objectius ambiciosos, però també necessaris per a aconseguir un món millor en el qual desapareixin les desigualtats i es respecti el planeta en el qual vivim.

KitCo aposta fortament per això i a acompanyar a les persones a connectar amb aquestes necessitats per a la seva aportació de valor. Per petits granets de sorra que siguin, la suma de tot és significativa.

Conèixer els ODS, i sentir-se identificat amb l'aportació de valor en algun o alguns d'ells, comporta sentir-se connectat amb el món o societat per a construir un món millor.

T'animo que el descobreixis!  
Cal creure-ho per a crear-ho!



## JOC 1 D'ODS: DESCOBRINT ELS MEUS ODS

### Instruccions fer la dinàmica de manera individual

**Nº Jugadors:** dinàmica individual.

**Edat:** ideal per a adolescents i adults.

**Durada:** pot requerir aproximadament uns 45 minuts.

**Material inclòs:** 17 cartes d'ODS.

**Material no inclòs:** paper i bolígraf.

**Aprenentatge:** autoconeixement / descobriment de valors / connexió amb la societat o el món a través dels ODS.



### Comença la dinàmica:

(i) **Coneixement d'ODS.** Accedeix al link de la targeta d'ODS de KitCo, o que trobaràs en la pàgina web de KitCo. Comença per un ODS analitzant la informació disponible en aquest link, llegeix i reflexiona sobre la definició d'aquest objectiu que aconseguiràs en la carta de KitCo.

(ii) **Puntuació.** Puntua de l'1 al 5 com et sents identificat amb aquest ODS, sent el 5 la màxima puntuació. Fes aquest exercici per a cadascun dels ODS.

(iii) **Anàlisi.** Hauràs de disposar de tres ODS puntuats amb un 5, la màxima puntuació. Si tens més de tres ODS puntuats amb un 5, hauràs de seleccionar només tres.

Per a fer-ho pots preguntar-te: a quin ODS que he puntuat amb un 5 els podria posar un 6? D'altra banda, si tens menys de tres ODS puntuats amb un 5 hauràs d'analitzar, dels quals tens puntuats amb un 4, a quins els posaries un 5.

NOTA: pot ajudar-te si agafes les cartes d'ODS que has puntuat amb un 5 i les poses damunt de la taula per a observar-les i acabar de seleccionar. En el cas que hagis puntuat menys de tres cartes d'ODS amb un 5 agafa també, i posa damunt de la taula, les que has puntuat amb un 4 per a visualitzar-les i acabar de decidir a quins els posaries un 5. Si vols pots fer una fotografia de les cartes dels teus ODS principals.

(iv) **Reflexió.** Col·loca per ordre d'importància els tres ODS puntuats amb un 5, del més almenys important. Puntua de l'1 al 10 com tens de present aquesta necessitat (o ODS) en la teva vida, sent 1 molt poc present. Així mateix, puntua de l'1 al 10 com de present t'agradaria tenir aquest ODS.

Planteja't aquestes preguntes per a la teva reflexió:

Què pots fer per a tenir aquests ODS presents en la teva vida?, quin valor pots aportar a la societat per a contribuir a fer un món millor?



## JOC 2 D'ODS: ELS ODS DE L'EQUIP / L'EMPRESA

### Instruccions per la dinàmica de manera grupal



*Nº Jugadors:* 2 o més jugadors. Ideal per a fer en empreses o escoles..

*Edat:* ideal per a adolescents i adults.

*Durada:* pot requerir aproximadament uns 45 minuts.

*Material inclòs:* 17 cartes d'ODS.

*Material no inclòs:* paper i bolígraf.

*Aprenentatge:* connexió amb la societat o el món a través dels ODS.

#### Comença la dinàmica:

(i) **Cartes d'ODS.** Col·loqueu les cartes d'ODS de KitCo amb les imatges cap amunt. Posar-vos en cercle al voltant de les cartes i feu un breu repàs dels diferents ODS establerts, llegint en veu alta el títol de cadascun d'ells. Podeu donar la volta a la carta per a llegir de què tracta l'ODS en qüestió. També podeu accedir al link que s'inclou en el codi QR de la targeta d'ODS de KitCo per a disposar de més informació.

(ii) **Inspiració.** Sense agafar cap carta analitzar i reflexionar com us fa sentir cadascun dels ODS.



Es planteja al grup:

Què ODS creieu que és important per a l'empresa?

(iii) **Selecció de cartes.** Cada persona agafarà la carta que li ha inspirat a respondre aquesta petició. Si la carta que una persona vol agafar la tria un altre/a company/a, no seleccionarà una altra carta, sinó que esperarà al seu torn de paraula i demanarà al company o la companya que té la carta que la hi cedeixi per a parlar.

(iv) **Establiment de torn.** Es llança la pilota per a establir el torn.

(v) **Reflexió i comunicació.** Cada participant compartirà què és el que li ha inspirat a triar aquest ODS i per què ho considera important.

(vii) **Debat i selecció.** El grup haurà de triar tres ODS que representin a l'empresa. S'apuntarà en una pissarra tots els ODS que s'hagin triat i l'equip votarà els ODS repartint tres punts com prefereixi, sense poder ser tres punts per al mateix ODS. Així, per votacions, se seleccionaran els ODS amb els quals l'equip de l'empresa se sent compromès.



## Capítol 5

# Joc de Talents



### Descobrint els nostres talents

Nombroses recerques indiquen que les persones que coneixen i usen els seus talents cada dia tenen més probabilitats d'experimentar sensacions agradables, com a energia, felicitat o respecte; i menys probabilitats de viure sensacions desagradables com a estrès, preocupació, ira o tristesa.

Tenir clar quins són els nostres talents és tenir un as sota la màniga en la cerca d'un treball o en la presa de decisions.

Conèixer els nostres talents ens permetrà saber quina és la nostra missió en la vida, la nostra raó de ser, o el que es coneix amb el terme japonès, el nostre "ikigai".

Com més aviat millor descobrim els nostres talents, millor serà l'oportunitat d'incrementar-los i potenciar-los. Invertir temps i energia a desenvolupar els nostres talents ens permetrà convertir-los en les nostres fortaleses mitjançant la combinació entre els nostres coneixements i experiències.

Algú es podria preguntar, però, si els talents són innats, ja venen desenvolupats per defecte?

Els talents sí que són innats, però no estan desenvolupats per defecte. Per exemple, podem tenir el talent de l'habilitat esportiva, i que ens sigui fàcil aprendre a jugar a

futbol, però si no entrenem i practiquem no serem un/a bon/a jugador/a.

Els talents de cada persona són duradors i únics, i representen l'espai més gran per al creixement personal. Conèixer-nos en aquest sentit és vital, a qualsevol edat, de nen, adolescent o en l'etapa adulta.

Posar en pràctica les nostres fortaleses ens portarà a ser la millor versió de nosaltres mateixos. Un talent desenvolupat, treballat i consolidat és una drecera del camí a l'èxit personal.

Es poden emprar molts mètodes per a descobrir els nostres talents, però no hi ha millor mètode que aprendre a mirar en el nostre interior. "Qui més sap de nosaltres som nosaltres mateixos".

La metodologia proposada en KitCo porta a prendre consciència de quins són els nostres talents.

Analitzarem la valoració dels nostres talents des de la nostra pròpia percepció i des de la percepció de les persones que ens coneixen en els nostres diferents entorns (família, amics, treball, etc.) i amb això descobrirem per nosaltres mateixos quins són els nostres talents principals, aquells que basant-nos en la reflexió de la informació analitzada, ens visualitzem desenvolupant-los i sentim satisfacció.



## Què conté el Joc de Talents?

Podràs dur a terme dinàmiques i jocs de talents amb la teva baralla de 33 talents amb imatges inspiradores i la seva definició. Si algun dels talents que vols analitzar no està representat en les cartes, pots incloure-ho pel teu compte utilitzant les cartes comodins (cartes blanques amb el logo de KitCo).

Veuràs que les cartes dels talents presenten en la cara de la seva definició quatre colors diferents segons la següent classificació:

**(i) Talents de Precisió.** Talents orientats als detalls, relacionats amb el compliment i la personalitat racional - introvertida: Analític/a, Busco l'excel·lència, Disciplinat/a, Intel·lectual, Organitzador/a, Prudent i Aprenc de cada situació.

**(ii) Talents de Resultats.** Talents orientats als resultats, relacionats amb la dominància i la personalitat racional - extravertida: Competitiu/a, Emprenedor/a, Innovador/a, Poso focus i prioritzo, Productiu/a, Resolutiu/a, Confio en mi, Esportiu/a, Activador/a.

**(iii) Talents d'Estabilitat.** Talents orientats a la seguretat, relacionats amb la serenitat i la personalitat emocional - introvertida: Coherent amb els meus valors, M'agrada aprendre, Flexible - Adaptable, Inclusiu/a, Empàtic/a, Mediator/a, Responsable.

**(iv) Talents d'Influència.** Talents orientats a la gent, relacionats amb la interacció i la personalitat emocional - extravertida: Comunicador/a, Creatiu/a, Desenvolupador/a de potencials, Inspirador/a, Líder, Positiu/a, Artístic/a, Visionari/ària, Estratègic/a i Sociable.



En aquest exemple, la persona té els següents talents: Inspirador (groc), Positiu (groc), Comunicador (groc), Resolutiu (vermell), Emprenedor (vermell) i Organitzador (blau).

La torre de colors serà, per tant: groc en primer lloc, vermell, blau, i finalment, encara que no representat per cap dels 6 talents principals, estaria el verd. En aquest cas els talents principals estan orientades a les persones i els resultats, amb una mica de talents orientats a la precisió.

La classificació de colors està inspirada en les dinàmiques "DISC" i "Insight Discovery". Et servirà per a analitzar la torre de colors dels talents de la persona observant els colors dels 6 talents principals, així com de les valoracions globals dels talents.



## JOC 1 DE TALENTS: DESCOBRINT ELS MEUS TALENTS

### Instruccions per a fer la dinàmica individual

*Nº Jugadors:* dinàmica individual.

*Edat:* ideal per a adolescents i adults.

*Durada:* el temps necessari, pot requerir aproximadament uns 40 minuts.

*Modalitat i material inclòs:* Modalitat (A) "Dinàmica presencial": 33 cartes de talents + arxiu descarregable de la pàgina web (plantilla de talents). Modalitat (B) "Dinàmica digital": accés a la plataforma. Modalitat (C) "Dinàmica mixta": presencial + plataforma.

*Material no inclòs:* per a les dinàmiques amb la modalitat (1) i (3) es requerirà paper i bolígraf.

*Aprenentatge:* autoconeixement / descobriment de talents / proposada de valor.

#### *Abans de començar*

Aquesta dinàmica s'ha de realitzar en un moment en el qual puguis estar tranquil/a, deixant a un costat els telèfons o distraccions. Un moment en el qual puguis ser present amb tu mateix/a.

Aquesta dinàmica s'ha de dur a terme en tres etapes, per la qual cosa es divideix en tres blocs.

En el primer bloc o etapa realitzaràs la teva pròpia autoavaluació i seleccionaràs els teus sis talents principals segons la teva pròpia percepció.

En el segon bloc seran les persones del teu entorn els qui valorin i seleccionin els teus talents segons la percepció de cadascuna d'elles. Aquest bloc és molt important, ja que pot ocórrer que tinguis un talent totalment integrat i que no aconsegueixis veure'l. Un/a observador/a nostre pot ser més conscient d'algunes de les nostres fortaleses o habilitats.

En el tercer bloc analitzaràs i reflexionaràs sobre tota la informació disponible, les valoracions de les persones del teu entorn així com la teva pròpia. Serà interessant que analitzis quins talents perceben els altres en tu que el teu no estàs veient, i a l'inrevés, quins talents asseguis que tens que els altres no perceben en tu i reflexions sobre això. Així mateix, pot ser enriquidor que analitzis els dos o tres talents menys puntuats, aquells que tu i el teu entorn percebeu com una feblesa.

Després d'analitzar i reflexionar amb la informació disponible, acabaràs seleccionant els teus sis talents principals, aquells que, si et visualitzes desenvolupant, sents satisfacció.



No hi ha millor test que mirar en el teu interior analitzant la teva pròpia percepció i la percepció dels altres sobre els teus talents. No hi ha millor selecció de talents que la teva pròpia després d'aquest procés de reflexió interna.

#### *Comença el primer bloc:*

*NOTA 1:* si realitzes la dinàmica a través de la plataforma digital, únicament hauràs de seguir els passos que es vagin indicant en la plataforma.



(i) **Observació.** Agafa una carta de talents, observa la imatge, connecta amb el teu costat creatiu, intuïtiu i emocional; dona-li la volta a la carta i llegeix el talent i la seva descripció, connecta amb la teva lògica i raó. La reflexió completa et permetrà veure't com a observador/a i poder analitzar com tens de present aquest talent en tu. Tenir el talent present en tu no implica tenir-lo desenvolupat.



Descobrir els nostres talents ens permet potenciar ser els qui som, ser la millor versió de nosaltres mateixos.



L'important és analitzar si hi ha alguna cosa dins de nosaltres que ens fa pensar que tenim facilitat o tindriem traça, i, que, probablement, desenvolupant aquest talent seríem molt bons en això.

(ii) **Valoració del talent.** Puntua el talent de l'1 al 5 en funció de com creus que el tens en tu, sent el 5 la màxima puntuació. No es tracta de puntuar segons que desenvolupat tinguis el talent, sinó com creus que el tens en tu. Si creus que tens traça, o, per contra, no té res a veure amb tu. Cerca en el teu interior, en el teu caràcter, en la teva personalitat. Tampoc es tracta de dir si tens o no aquest talent, es tracta de donar a cada talent un valor adequat de l'1 al 5, segons crequis que és present en tu.

NOTA 2: pots utilitzar la plantilla de talents que podràs descarregar a través de l'àrea d'usuari/ària de la pàgina web de KitCo o escriure en un full de paper el talent i la puntuació assignada a aquest.

(iii) **Repetició del procés.** Repeteix el procés per a cadascuna de les cartes de talents, fins que hakis valorat tots els talents. Pot ser que trobis a faltar algun talent que no es trobi en la baralla de KitCo; si és així, afegeix-lo amb una de les cartes comodins (carta blanca amb logo de KitCo).

(iv) **Repàs de la llista.** Repassa la llista. Quants talents tens puntuats amb un 5?

Si tens menys de sis talents puntuats amb un cinc, analitza dels que has puntuat amb un 4, a quin o quins li podries posar un 5? Si, en canvi, tens més de sis talents puntuats amb un 5, hauràs de quedar-te tan sols amb sis talents puntuats amb un 5, a quin o quins li posaries un 4?

Pot ajudar-te si agafes les cartes de talents que has puntuat amb un 5 i les poses damunt de la taula per a observar-les i acabar de seleccionar. En el cas que hakis puntuat menys de sis cartes de talents amb un 5 agafa també, i posa damunt de la taula, les que has puntuat amb un 4 per a visualitzar-les i acabar de decidir a quins els posaries un 5. Fes una fotografia de les cartes dels teus talents principals segons la teva autoavaluació.





Fes-te preguntes que et portin a connectar amb el teu interior:

Quins han estat els teus majors èxits, dels quals et sents satisfet/a?, què et fa ser autèntic/a?, quines tasques, persones o moments et fan sentir ple/a d'energia?, quin moment t'ha permès mostrar ser qui ets en realitat?, si penses en un futur molt positiu, què veus que estàs fent?

### *Comença el segon bloc:*

NOTA 3: aquest segon bloc també pots dur-lo a terme a través de la plataforma. Si és així, només hauràs de seguir els passos que es vagin indicant.

**(v) Enviament de Test de talents.** Descàrrega la plantilla de talents (a través de l'àrea d'usuari/ària de la pàgina web de KitCo) a enviar a diferents persones de diferents entorns per a valorar la seva percepció sobre els teus talents. Un entorn podria ser la família, un altre entorn, els amics, un altre, el treball, etc. Es recomana unes cinc persones de cada entorn.

El que necessites, i més t'ajudaria, és conèixer la seva percepció i valoració sincera, identificant tant els 6 talents principals que consideren en tu (puntuats amb un 5, màxima puntuació), com aquells que perceben que no tens tanta traça. Aquesta informació també és important per al teu autoconeixement.

NOTA 4: encara que en la plantilla de test de talents a enviar als entorns ja s'inclouen les instruccions, et recomanem que, en enviar-la-hi, els indiquis que han de valorar-te els 33 talents segons les seves percepcions, i que han de triar només sis talents puntuats amb un 5, la màxima puntuació. A vegades alguna persona únicament et remet els teus sis talents principals, però no t'envia la valoració dels 33 talents de KitCo; demana-li, si pot ser, que t'envii la valoració de tots els talents. També pot ocórrer que alguna persona et remeti una llista de valoracions amb més de sis talents puntuats amb un 5 o menys de sis talents puntuats amb un 5; demana-li que t'envii la llista de valoracions de talents en la qual hi hagi SIS talents puntuats amb un 5.

Si finalment no aconsegueixes tenir la llista de valoracions segons aquestes indicacions, no et preocupis, pots procedir perfectament amb els següents passos. Es tracta d'un procés de reflexió i qualsevol informació que tinguis és bona.

**(vi) Valoració de les puntuacions.** Analitza les diferents valoracions obtingudes.

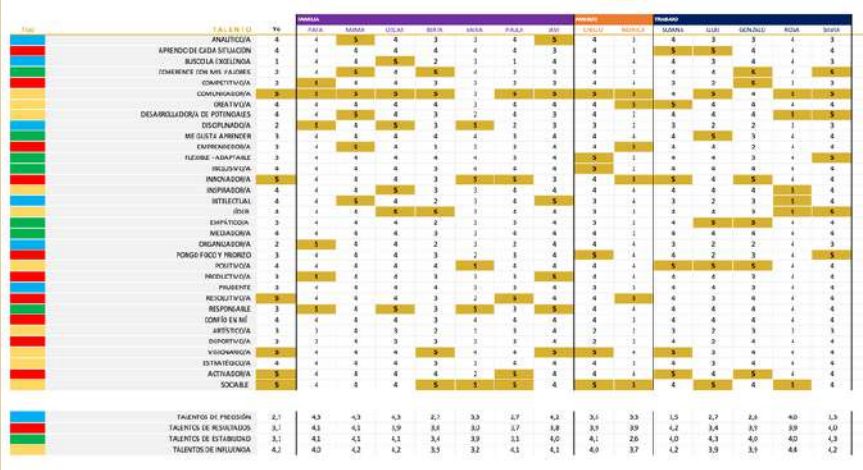
No has d'entrar a analitzar si estàs d'acord o no amb les percepcions dels teus talents de les diferents persones, són les seves percepcions i per això són completament vàlides i és interessant que les coneguis per a la teva reflexió.





(vii) **Conjunt de puntuacions.** Recull totes les puntuacions obtingudes, diferenciat qui ha puntuat que: pare, mare, germà, etc. Per a això tens a la teva disposició una plantilla Excel descarregable a través de l'Àrea d'Usuari/ària de la pàgina web de KitCo. Pots completar la informació que disposes en aquesta plantilla.

A continuació pots veure un exemple de com quedaria l'arxiu Excel completat:



Talents	No	MARE			PADRE			GERMÀ			ALTRES			TOTAL		
		FAVA	OTRO	OTRO 2	FAVA	OTRO	OTRO 2	FAVA	OTRO	OTRO 2	FAVA	OTRO	OTRO 2			
ANALITICITAT	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	1	4	3	3	4	3
APRENDRE DE CADENA DE VALOR	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	4
BUSCADA D'INTEL·LENCIA	1	4	4	4	2	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	3
CONCIÈNCIA DE LA MIA VALOR	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4
COMPETITIVITAT	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3
CONCIÈNCIA SOCIAL	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
CREATIVITAT	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4
DESADELLADURA DE POTENTIALS	4	4	3	4	3	2	4	3	4	1	4	4	4	4	4	5
DISCIPLINAMENT	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	1	4	2	2	3	3
MÉ GUSTE AMENAR	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
EMPATIA	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
FLEXIBILITAT	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
INNOVACIÓ	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
IMPACTUOSITAT	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
INSPIRACIÓ	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
INTUITIU	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
JOBAR	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
EMPTIOTAT	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
IMPACTUOSITAT	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
IMPACTUOSITAT	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ORGANITZACIÓ	2	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3
PORGE FOCY I PROJECC	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
POTÈNCIA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
INDOLECIVITAT	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
PROFUNDITAT	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
INDOLECIVITAT	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
RESPONSABLE	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
COMO EN MÈ	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ABSTRACTIÓ	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
DISCIPLINAMENT	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
VISSERACIÓ	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ESTRATEGIA	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ACTIVACIÓ	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
SOCIAL	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
TALENTS DE PREVISIÓ	2,1	4,3	4,3	4,3	2,7	3,9	2,7	4,2	3,9	3,9	3,9	3,9	2,7	2,4	4,0	3,9
TALENTS DE RESOLUCIÓ	3,1	4,1	4,1	3,9	3,6	3,9	3,7	3,8	3,9	3,9	4,2	3,4	3,3	3,9	3,9	3,9
TALENTS DE ESTABILITAT	3,1	4,1	4,1	4,2	3,4	3,9	3,3	3,9	4,1	2,8	4,2	4,8	4,9	4,9	4,9	4,9
TALENTS DE INFLUËNCIA	4,2	4,9	4,2	4,2	3,5	3,2	4,1	4,1	4,0	3,7	4,2	3,9	3,1	4,4	4,2	4,2

(viii) **Anàlisi de la informació.** Hauràs d'analitzar el següent:

- Els teus talents principals segons la teva pròpia valoració
- Els teus sis talents principals segons la percepció i valoració de cadascuna de les persones que t'han valorat
- Els sis talents més puntuats del total de les valoracions
- La diferència de valoracions segons els entorns i entre els entorns i tu.
- Els talents menys puntuats



Pots fer-te aquestes preguntes per a la teva reflexió i procés d'autoconeixement:

Hi ha algun talent que tu no estaves percebent de tu mateix/al fet que clarament algun dels teus entorns sí que perceben?, hi ha algun talent que identifiqués en tu que les persones del teu entorn no perceben?, quins dels talents més puntuats coincideixen amb la teva percepció dels teus sis talents principals?, quins dels talents més puntuats no estaves considerant com els teus talents principals?, hi ha algun talent que un entorn percep en tu i, en canvi, altres entorns no?, quins són els talents menys puntuats?, quines diferències observes entre les puntuacions dels diferents entorns?, quina diferència veus entre les teves puntuacions i les dels diferents entorns?





Si les persones que t'han valorat perceben un talent en tu que el teu no estaves percebent Com et sents?, quina és la teva reacció?, tens un somriure en la cara?, sents satisfacció?

Connectar amb els teus sentiments et servirà per a decidir si aquest podria ser un talent dels teus sis talents principals.

A continuació pots veure una part de la plantilla Excel en la qual es mostra l'autovaloració i les mitjanes de les valoracions per cada entorn (família, amics, treball, etc.):

Resultados										
Tipo	TALENTO	Nº	FAMILIA	AMIGOS	TRABAJO	A analizar (puede ser talento)	Total	TALENTO	Tipo	
	ANALÍTICO/A	4	4.0	3.5	3.4	FAMILIA, TRABAJO	3.7	ANALÍTICO/A		
	APRENDIZAJE DE CADA SITUACIÓN	4	3.9	4.0	4.4	FAMILIA, TRABAJO	4.0	APRENDIZAJE DE CADA SITUACIÓN		
	BUSCO LA EXCELENCIA	1	3.3	4.0	3.6	AMIGOS	3.9	BUSCO LA EXCELENCIA		
	CONFERENTECION MIS VALORES	2	3.9	3.0	4.6	FAMILIA, TRABAJO	3.8	CONFERENTECION MIS VALORES		
	COMPETITIVO/A	2	3.4	4.0	3.3	AMIGOS	3.5	COMPETITIVO/A		
	COMUNICADOR/A	5	4.7	5.0	4.4	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.7	COMUNICADOR/A		
	CREATIVO/A	4	3.6	4.8	4.3	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.1	CREATIVO/A		
	DESARROLLADORA DE POTENCIALES	4	3.6	3.0	4.4	TRABAJO	3.6	DESARROLLADORA DE POTENCIALES		
	DISCIPLINADO/A	2	3.9	2.5	2.6	FAMILIA	3.1	DISCIPLINADO/A		
	ME GUSTA APRENDER	3	3.9	4.0	4.0	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.0	ME GUSTA APRENDER		
	EMPRENDEDOR/A	3	3.3	4.5	3.6	AMIGOS	3.8	EMPRENDEDOR/A		
	FLEXIBLE - ADAPTABLE	3	3.9	3.5	4.0	FAMILIA, TRABAJO	3.8	FLEXIBLE - ADAPTABLE		
	INCLUSIVO/A	4	3.9	3.5	4.0	FAMILIA, TRABAJO	3.8	INCLUSIVO/A		
	INNOVADOR/A	5	4.0	4.0	4.4	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.3	INNOVADOR/A		
	INSPIRADOR/A	4	3.9	4.0	4.3	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.0	INSPIRADOR/A		
	INTELLECTUAL	4	3.9	2.5	2.8	FAMILIA	3.0	INTELLECTUAL		
	LÍDER	4	4.1	3.0	4.3	FAMILIA, TRABAJO	3.8	LÍDER		
	EMPÁTICO/A	3	3.4	2.5	4.4	TRABAJO	3.6	EMPÁTICO/A		
	MEJORADOR/A	4	3.7	3.0	4.0	TRABAJO	3.7	MEJORADOR/A		
	ORGANIZADOR/A	2	3.4	4.0	2.8	AMIGOS	3.4	ORGANIZADOR/A		
	PONGO FOCO Y PRIORIZO	3	3.4	4.5	3.6	AMIGOS	3.9	PONGO FOCO Y PRIORIZO		
	POSITIVO/A	4	4.1	4.0	4.8	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.3	POSITIVO/A		
	PRODUCTIVO/A	3	3.9	4.0	3.8	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	3.9	PRODUCTIVO/A		
	PRUDENTE	1	3.7	3.0	3.8	TRABAJO	3.5	PRUDENTE		
	RESOLUTIVO/A	3	3.7	4.5	3.8	AMIGOS, TRABAJO	4.0	RESOLUTIVO/A		
	RESPONSABLE	1	4.2	4.0	4.0	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.0	RESPONSABLE		
	CONFÍO EN MÍ	4	3.9	3.5	4.0	FAMILIA, TRABAJO	3.8	CONFÍO EN MÍ		
	ARTÍSTICO/A	3	2.9	2.0	2.8		2.9	ARTÍSTICO/A		
	DISCRETO/A	3	3.3	2.0	3.6		3.3	DISCRETO/A		
	VISIONARIO/A	5	4.3	4.5	4.0	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.5	VISIONARIO/A		
	ESTRATÉGICO/A	4	3.7	3.5	3.8	TRABAJO	3.7	ESTRATÉGICO/A		
	ACTIVADOR/A	3	3.9	4.0	4.4	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.1	ACTIVADOR/A		
	SÓLIDO/A	3	4.4	3.0	4.4	FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO	4.0	SÓLIDO/A		
	TALENTOS DE PRECISIÓN	2.7	3.7	3.4	3.3		3.4	TALENTOS DE PRECISIÓN		
	TALENTOS DE RESULTADOS	3.7	3.7	3.9	3.9		3.8	TALENTOS DE RESULTADOS		
	TALENTOS DE ESTABILIDAD	3.1	3.8	3.4	4.1		3.8	TALENTOS DE ESTABILIDAD		
	TALENTOS DE INFLUENCIA	4.2	4.0	3.9	4.1		4.0	TALENTOS DE INFLUENCIA		



En la columna "Total" de taula anterior es mostra el resum de la mitjana global de les valoracions: (1) La casella amb fons daurat fosc i lletra blanca, mostra la valoració mitjana d'un dels sis talents més puntuats segons el conjunt de valoracions. (2) La casella amb fons daurat clar i lletra daurada fosca, mostra la puntuació mitjana dels talents que, no sent dels sis talents més puntuats, podria ser talent perquè algun entorn l'està percebent així. (3) La casella marcada amb fons groc ataronjat amb lletra blanca, mostra la puntuació dels talents menys puntuats.

En la columna "A analizar (pot ser talent)" es resumeix per a cada talent els entorns que consideren que aquest pot ser un talent teu.

També trobes en aquesta taula la mitjana de cadascun dels colors de talents. Pots veure el significat dels colors en la mateixa plantilla o a l'inici d'aquest capítol.



Podria donar-se el cas que un entorn estigui percebent clarament un talent que un altre entorn no percep.

*Recordo el cas en què a un adolescent la família li va puntuar amb un 3 i un 2 el talent comunicador, en canvi, totes les persones de l'entorn d'amics li van puntuar amb un 5 aquest talent. Després de la reflexió, l'adolescent es va adonar que en la família no s'estava comunicant perquè no se sentia comprès, però en va canviar va prendre consciència que el talent "comunicador" sí que era un talent seu.*

Així mateix, pot donar-se el cas que els altres percebin clarament un talent en tu que el tu no perceps. I en concret et pot ocórrer que, si et visualitzes desenvolupant aquest talent, sents gran satisfacció, per la qual cosa hauries de plantejar-te si triar-lo com un dels teus sis principals talents per a posar focus en el teu pla d'acció.

*Recordo el cas d'una noia que es va puntuar un 3 en el talent artístic i, en canvi, quan va rebre les puntuacions de les persones dels seus diferents entorns, pràcticament totes l'havien seleccionat com un dels seus sis talents principals. Això li va fer sentir gran satisfacció dibuixant un somriure en la seva cara. De manera que va decidir canviar-ho per un dels seus sis talents inicialment triats en la seva autoavaluació, formant part dels seus sis talents per a posar focus. I això li va portar a triar la carrera de disseny gràfic i a empoderar-se creant el seu propi book de projectes artístics.*

Top 6 talents			Down 6 talents		
A continuació encontrarás los 6 talentos con mayor puntuación en el total de áreas.			A continuación encontrarás los 6 talentos con menor puntuación en el total de áreas.		
#	Talento	Puntuación	#	Talento	Puntuación
1	COMUNICADOR/A	4,7	1	ARTÍSTICA/A	2,7
2	SOGABLE	4,5	2	DISCIPLINADO/A	3,1
3	INNOVADOR/A	4,3	3	ORGANIZADOR/A	3,2
4	POSITIVO/A	4,3	4	DEPORTIVO/A	3,2
5	VISIONARIO/A	4,3	5	BUSCO LA EXCELENCIA	3,3
6	ACTIVADOR/A	4,1	6	COMPETITIVO/A	3,3



També disposes en la taula dels SIS talents MÉS PUNTUATS i dels SIS talents MENYS PUNTUATS.

No vol dir que els sis talents més puntuats siguin els teus talents, al final ets tu qui ha de triar els teus talents sobre la base de tota la informació analitzada, considerant la teva pròpia autoavaluació i les percepcions de les persones. No hi ha ningú que sàpiga més de tu mateix/al fet que el teu mateix/a mirant en el teu interior.

També és important que analitzis els talents menys puntuats per si consideres que has de posar focus a desenvolupar o millorar algun d'ells, per necessitar-los en la teva professió, activitat o vida personal.



(ix) **Selecció de talents.** Amb tota aquesta informació analitzada, pensa en quins vols que siguin finalment els teus sis talents principals. Com has de seleccionar finalment els teus sis talents? Connectant amb el teu interior i reflexionant sobre la informació obtinguda en els passos anteriors. Observa els teus sentiments en visualitzar-te desenvolupant aquest talent deixant-te portar per la teva intuïció.



És important que els sis talents seleccionats siguin talents amb els quals, si et visualitzes desenvolupant, sents satisfacció. Seran la base del teu creixement personal, la qual cosa et permetrà ser la millor versió de tu mateix/a.

“ La posada en pràctica dels nostres talents, conjuntament amb una vida en coherència amb els nostres valors, és fonamental per al nostre benestar. ”

(x) **Informe de resultats per al procés d'autoconeixement.** Pots dur a terme el teu informe de resultats a través de la plantilla exemple que es troba en la pàgina web d'arxius descarregables. Et servirà com a resum per a la teva anàlisi i reflexió en el teu procés d'autoconeixement.

NOTA: si has dut a terme la dinàmica, almenys el segon bloc, a través de la plataforma, l'informe es generarà automàticament.

Trobaràs taules com aquestes:



En l'exemple anterior es pot observar com en els talents més puntuats predominen els talents de color vermell i el blau i en els talents menys puntuats predomina el groc. Sent els talents vermells aquells orientats a resultats, els talents blaus orientats als detalls / precisió i els talents grocs orientats a les persones, a la influència. Els verds són talents orientats a la seguretat / estabilitat.



Trobaràs una taula que respon al desenvolupament de la finestra de Johari, per a observar les diferències entre com ens percebem i com altres persones ens perceben, de manera que ens puguin ajudar a conèixer-nos millor i a decidir. Et servirà per a analitzar la teva àrea més cega, prenent consciència dels talents que els altres veuen en tu que el teu no veus tant; així com la teva àrea més privada per a analitzar quins talents, deixes veure menys als altres i poder llançar més llum en ells.

ÀREA MÉS PRIVADA	ZONA PÚBLICA	ÀREA MÉS CIEGA
Lo que los demás conocen menos de ti	Lo que los demás conocen de ti	Lo que conoces menos de ti
Tu puntuación > promedio total	Tu puntuación = promedio total <i>Diferencia menor e igual a 0,5</i>	Tu puntuación < promedio total
Inclusiva 5 > 4,0	Busco la excelencia 4 = 4,0	Responsable 3 < 4,6
Visionaria 5 > 4,0	Coherente con mis valores 4 = 4,0	Intellectual 3 < 4,3
Mediadora 4 > 3,3	Innovadora 4 = 4,0	Artístico 2 < 3,3
Aprendo de cada situación 5 > 4,4	Me gusta aprender 4 = 4,1	Deportiva 2 < 3,0
	Activadora 4 = 4,1	Inspiradora 3 < 3,8
	Prudente 4 = 3,9	Desarrolladora de potenciales 3 < 3,8
	Analítica 3 = 3,1	
	Confío en mí 3 = 3,1	
	Flexible - adaptable 3 = 3,1	
	Creativa 4 = 3,8	
	Emprendedora 4 = 3,8	
	Disciplinada 5 = 4,8	
	Estratégica 4 > 3,5	
	Productiva 5 > 4,5	
	Organizadora 5 > 4,6	
	Resolutiva 4 > 3,6	
	Pongo foco y priorizo 4 > 4,3	
	Líder 3 < 3,6	
	Empática 3 < 3,5	
	Positiva 3 < 3,5	
	Comunicadora 3 < 3,4	
	Sociable 4 < 4,3	
	Competitiva 3 < 3,3	

En l'exemple anterior els talents "Inclusiva" i "Visionària" pertanyen a la zona privada de la persona. Si els selecciona entre els seus sis talents principals, seria bo que els desenvolupés per a poder mostrar-los i aportar més valor sobre ells.

En canvi, els talents "Responsable" i "Intel·lectual" pertanyen a la seva àrea cega. Per la qual cosa seria interessant que els integrés en la seva personalitat més conscient.



També podràs analitzar la següent taula, en la qual es troben aquells talents que tenint una mitjana total de més de 3,8 han estat puntuats per un 5 (màxima puntuació) per alguna de les avaluacions.

Talents puntuats segun las distintas evaluaciones:

	Auto- evaluación	Promedio total	Evaluaciones con un 5:		Auto- evaluación	Promedio total	Evaluaciones con un 5:
Productiva	5	vs 4,5	4	Responsable	3	vs 4,5	4
Aprendo de cada situación	5	vs 4,4	3	Inclusiva	5	vs 4,0	1
Pongo foco y priorizo	4	vs 4,3	2	Me gusta aprender	4	vs 4,1	1
Activadora	4	vs 4,1	1	Coherente con mis valores	4	vs 4,0	2
Innovadora	4	vs 4,0	2				
Disciplinada	5	vs 4,8	0	Sociable	4	vs 4,3	2
Organizadora	5	vs 4,6	0	Inspiradora	3	vs 3,8	1
Intellectual	3	vs 4,3	3	Visionaria	5	vs 4,0	1
Busco la excelencia	4	vs 4,0	3				

NOTA: Talentes puntuados con 5 en alguna o varias de las distintas evaluaciones, y con promedio mayor igual a mayor a 3,8

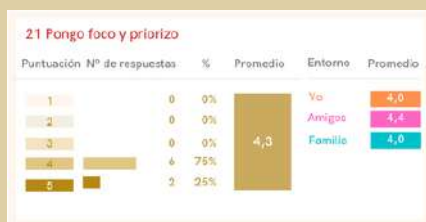
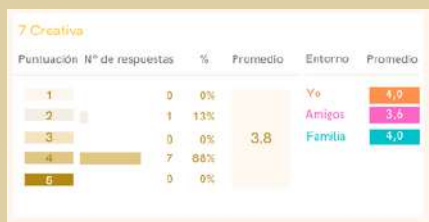
En aquest exemple la majoria de talents puntuats amb un 5 són talents que la mateixa persona havia seleccionat entre els seus talents principals.

Especial atenció mereixen els talents: "Responsable, Intel·lectual, Busco l'Excel·lència, Coherent amb els meus valors, Poso Focus i Prioritzo, Innovadora i Sociable", que no han estat seleccionats com a talents per la persona, però que sí que han estat seleccionats com a talents per diverses persones dels seus entorns.

És interessant l'observació de que la majoria dels talents més puntuats són de color vermell i blau, talents enfocats a resultats i a precisió i detall.

1 disposaràs d'una anàlisi detallada per cada talent que et servirà per a traçar el teu pla d'acció:

Anàlisi per talent: nombre de respostes segons la puntuació, percentatge corresponent, autoavaluació, mitjana total i mitjana dels diferents entorns.



## JOC 2 DE TALENTS: DESCOBRINT LA MEVA PROPOSTA DE VALOR

### Instruccions per a fer la dinàmica de manera individual

*Nº Jugadors:* dinàmica individual.

*Edat:* ideal per a adolescents i adults.

*Durada:* el temps necessari, pot requerir aproximadament uns 40 minuts.

*Material inclòs:* 33 cartes de talents.

*Aprenentatge:* descobriment de talents / enfortiment de l'autoestima / autoconeixement / proposada de valor.

#### Comença el joc:

(i) Els meus talents. Procedeix amb la dinàmica anterior "Descobreix els teus talents".

(ii) Proposta de valor. Una vegada tinguis els sis talents principals observa quina relació hi ha entre ells. Construeix un paràgraf descrivint-te que inclogui els teus talents.

Recordo un cas en què els talents de la persona eren: visionària, organitzadora, planificadora, disciplinada, inclusiva i aprenc de cada situació. La proposta de valor que va redactar va ser: "soc una persona visionària, m'agrada pensar en el futur i establir-me objectius. M'organitzo i em planifico per a això i, de forma disciplinada, m'esforço a aconseguir-los, aprenent de totes les situacions viscudes.



Tenir clara la teva proposta de valor et permetrà prendre decisions que et satisfacin, tenint clara la teva aportació de valor al grup, a l'empresa, o a la societat, enfortint la teva autoestima i guanyant confiança en tu mateix o tu mateixa.



## JOC 3 DE TALENTS: A QUI REPRESENTA AQUESTS TALENTS?

### Instruccions per a fer el joc grupal

*Nº Jugadors:* 2 o més jugadors. Ideal per a fer en empreses, escoles i en famílies.

*Edat:* ideal per a adolescents i adults.

*Durada:* el temps necessari, pot requerir aproximadament uns 40 minuts.

*Material inclòs:* 33 cartes de talents

*Aprenentatge:* descobriment de talents / enfortiment de l'autoestima.

#### Comença el joc:

(i) Cartes de talents damunt de la taula. Col·loqueu les imatges de les cartes de talents damunt de la taula, de manera que es pugui visualitzar totes elles.



En aquest joc es pot considerar únicament la imatge (sense tenir en compte el talent descrit en la carta), o es pot considerar també el talent descrit en la carta.

**(ii) Establiment del torn. Llanceu la pilota per a establir el torn.** La persona en el seu torn haurà de sortir de la sala o apartar-se del lloc de joc, de manera que no pugui ni veure ni escoltar el que succeeix en la taula de joc. En el cas de ser un grup gran, es pot decidir que, en lloc d'una persona cada torn, siguin dos o tres.

**(iii) Selecció de la persona per a analitzar els talents.** Una vegada la persona en el seu torn hagi sortit de la sala, el grup tria sobre qui dels jugadors (o bé algú dels quals estan en la taula de joc o algú dels quals han sortit de la sala) se seleccionaran els talents.

**(iv) Selecció de talents.** Cada jugador/a de la taula de joc triarà una carta imatge o talent que consideri que té la persona seleccionada i la col·locarà damunt de la taula; havent-se de recollir les cartes no triades. **NOTA 1:** si s'ha triat el talent pel que inspira una imatge, es col·locarà la carta per la cara de la imatge; i, a l'inrevés, si s'ha triat la carta pel concepte del talent escrit, es col·locarà la carta per la cara del text. **NOTA 2:** es recomana que hi hagi un **màxim de sis o set cartes de talents damunt de la taula** que defineixen la persona seleccionada. D'aquesta manera, en funció del nombre de persones jugant, es proposa, o bé que cadascuna triï una carta de talent, o que s'arribi a un acord de les cartes de talents que defineixen a la persona.

**Si la persona seleccionada estigués en la taula de joc,** també haurà de col·locar una carta de talent que li inspire sobre si mateixa; o, en funció del nombre de persones jugant, formarà part de l'acord del grup per a seleccionar les sis o set cartes que defineixen els seus talents segons el grup.

**(v) Endevinar la persona definida pels talents.** Es demana a la persona o persones en el seu torn que han sortit de la sala que entrin i que, visualitzant les cartes de talents que hi ha damunt de la taula, endevinin a quina persona representen aquests talents. L'enriquidor del joc és que les persones en el seu torn s'expressin en veu alta mentre van reflexionant o analitzant a qui creuen que pot representar aquests talents i per què.

**(vi) Puntuació.** Si la persona en el seu torn endevina de qui es tracta rep un punt.

**(vii) Comunicació.** Cada jugador o jugadora haurà de comentar què és el que els ha inspirat a triar la carta de talents pensant en la persona seleccionada. Aquesta és una part molt enriquidora del joc, que fomenta l'autoestima, l'expressió de sentiments, la comunicació assertiva i l'autoconeixement.

**(viii) Repetició del procés.** Es procedirà amb el següent torn seguint els mateixos passos anteriors.





## Capítol 6

# Dinàmica "Coherència amb la meva essència"



### Coherència amb els meus talents i els meus valors

És bastant habitual sentir desmotivació o la falta de connexió amb la nostra vida actual.

Moltes persones tenen dubtes a prop del treball que estan fent o, en general, de la seva activitat actual, dubtes sobre la seva vida en parella, etc.

Quan la nostra vida comença a ser un dels últims aspectes que cuidem, podem arribar a situacions de veritable caos interior, ens sentim persones perdudes, atabalades, cansades, etc.

Vivim la major part del temps per i per a les nostres obligacions, com si la nostra pròpia existència, el nostre propi ser, no tingués gens d'importància.

Si volem que la nostra vida millori, hem de començar per cuidar-nos a nosaltres mateixos, donant importància al nostre ésser, a la nostra essència.

Els nostres talents i els nostres valors formen part de la nostra essència. No viure una vida en coherència amb els nostres valors i els nostres talents ens genera

malestar i aquesta sensació de no sentir que estem fent el que volem en la nostra vida.

Conèixer els nostres talents i valors ens permetrà valorar si la nostra activitat actual, tant professional com personal, és coherent amb el nostre ser interior.

Amb aquesta dinàmica es pren consciència del grau de satisfacció de les nostres activitats diàries o esporàdiques en funció del grau de satisfacció de desenvolupament dels nostres talents i en funció del grau de satisfacció de la presència que tinguem dels nostres valors.

Et proposo que duquis a terme aquesta dinàmica que t'ajudarà a aterrar i prendre consciència de com es desenvolupa la teva vida per a poder posar acció.

Podràs establir petits plans d'acció per a millorar la teva satisfacció i coherència, així com fins i tot pot ser que et plantejis un canvi important en la teva vida. Amb aquesta dinàmica sabràs on posar focus.



## DINÀMICA DE COHERÈNCIA: COHERÈNCIA AMB ELS MEUS VALORS I TALENTS

### Instruccions per a fer la dinàmica individual

**Nº Jugadors:** dinàmica individual.

**Edat:** ideal per a adolescents i adults.

**Durada:** el temps necessari. Es pot portar a terme en diverses etapes.

**Material inclòs:** 33 cartes de talents + 56 cartes de valors + arxiu descarregable de la pàgina web (plantilla de valors + plantilla de talents + plantilla dinàmica coherència amb els teus valors i talents).

**Material no inclòs:** paper i bolígraf.

**Aprenentatge:** autoconeixement / descobriment de valors / descobriment de talents / consciència per a prendre acció.

#### Abans de començar

Aquesta dinàmica s'ha de dur a terme en un moment on es pugui estar tranquil/a, deixant a un costat els telèfons o distraccions. Un moment en el qual la persona pugui ser present amb si mateix/a. Per a dur a terme aquesta dinàmica es necessita realitzar primer la dinàmica del capítol 3. Descobrint els meus Valors i la dinàmica del capítol 5. Descobrint els meus Talents. Una vegada tinguis els teus sis valors fonamentals i els teus sis talents principals podràs analitzar com estàs sent de coherent en la teva vida per a poder prendre consciència i passar a l'acció millorant la teva satisfacció.

#### Comença la dinàmica:

(i) Dinàmica del capítol 3. "Descobrint els meus Valors". Realitza aquesta dinàmica per a prendre consciència dels teus sis valors fonamentals, els teus valors genuïns que, tenint present en la teva vida, et donaran sentit i satisfacció.

(ii) Dinàmica del capítol 5. "Descobrint els meus Talents". Realitza aquesta dinàmica per a descobrir els teus sis talents principals, per a poder desenvolupar-los, convertir-los en fortaleses i sentir la teva aportació per a una vida més plena.

**NOTA:** utilitza la plantilla que trobaràs a través de l'accés a "l'Àrea d'Usuari/ària" de la pàgina web de KitCo i introdueix els teus sis talents i els teus sis valors.

**Resultados Test de TALENTOS y de VALORES**

TALENTOS	VALORES
<p>Introduce a continuación TUS TALENTOS destacados resultantes del test realizado anteriormente.</p>	<p>Introduce a continuación TUS VALORES destacados resultantes del test realizado anteriormente.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ME GUSTA APRENDER</li> <li>2 EMPRENDEDOR/A</li> <li>3 INSPIRADOR/A</li> <li>4 COMUNICADOR/A</li> <li>5 ARTÍSTICO/A</li> <li>6 SOCIABLE</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 LIBERTAD</li> <li>2 AUTOESTIMA</li> <li>3 OPTIMISMO</li> <li>4 EMPATÍA</li> <li>5 GENEROSIDAD</li> <li>6 CONFIANZA</li> </ol>



(iii) Llista d'activitats i temps d'activitat. Fes una llista de les tasques de les teves activitats diàries o esporàdiques. Indica de quina mena d'activitat es tracta; poden ser tantes activitats del teu treball, activitats amb amics, amb la parella o els teus fills, activitats personals, etc. Així mateix, pondera el temps que dediques a aquesta activitat. Sent: "molt poc" fins a una mitja hora dedicada, "poc" de mitja hora a una hora, "bastant" d'una hora a dues hores i "molt" més de dues hores. NOTA: no es tracta del que et sembla, sinó de ponderar el temps real que més o menys dediques.



En l'exemple de la taula de la dreta es pot observar com les activitats poden ser, per exemple: estirar en el llit en aixecar-se, preparar ofertes de treball, menjar amb els teus fills, etc. Tu decideixes quines activitats vols incloure per a analitzar la teua activitat diària o rutinària.

Actividad	Tipo	Tiempo
ESTIRAR EN LA CAMA	Personal	Muy poco
DUCHA	Personal	Muy poco
VESTIRME	Personal	Muy poco
LLEVAR LOS NIÑOS AL COLE	Personal	Muy poco
COGER EL AUTOBUS	Personal	Poco
REVISAR TAREAS DEL DÍA	Profesional	Poco
CONTACTO CLIENTES	Profesional	Mucho
REALIZACIÓN DE OFERTA	Profesional	Mucho
TRABAJO DE ANÁLISIS	Profesional	Bastante
PREPARAR PRESENTACIONES	Profesional	Poco
PREPARAR LA COMIDA	Personal	Poco
COMER EN CASA CON LOS NIÑOS	Personal	Bastante
VISITAS COMERCIALES	Profesional	Bastante

(iv) Talents, valors i grau de satisfacció per activitat. Per a cada tasca indica quins dels teus talents principals desenvolupes i el grau de satisfacció de l'1 al 10 (sent 10 la màxima puntuació) i quins dels teus valors fonamentals tens present i el teu grau de satisfacció de l'1 al 10.

Actividad	Tipo	Tiempo	Grado de estimación de TALENTOS							Grado de estimación de VALORES									
			creatividad	comunicación	organización	resolución de problemas	trabajo en equipo	liderazgo	resiliencia	autenticidad	equilibrio	resistencia	compasión	respeto	honestidad	perseverancia			
ESTIRAR EN LA CAMA	Personal	Muy poco			3				3.0			1							3.0
DUCHA	Personal	Muy poco			3				2.0			1	1						2.0
VESTIRME	Personal	Muy poco	3		3				2.0			1							3.0
LLEVAR LOS NIÑOS AL COLE	Personal	Muy poco												3	3				3.0
COGER EL AUTOBUS	Personal	Poco	3		3				2.5			4							3.0
REVISAR TAREAS DEL DÍA	Profesional	Poco																3	3.0
CONTACTO CLIENTES	Profesional	Mucho							-2	2.0									
REALIZACIÓN DE OFERTA	Profesional	Mucho													3				3.0
TRABAJO DE ANÁLISIS	Profesional	Bastante	3		3				3.5							3			2.5
PREPARAR PRESENTACIONES	Profesional	Poco	3		3				3.0					3	3				3.0
PREPARAR LA COMIDA	Personal	Poco							4	4.0						3	3		2.5
COMER EN CASA CON LOS NIÑOS	Personal	Bastante			3	4				4.5						3	3		2.5
VISITAS COMERCIALES	Profesional	Bastante			-2	1			-2	1.7						-3	0		3.0

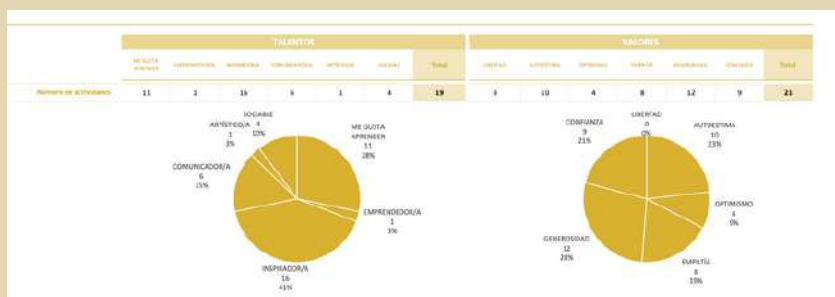




En la taula anterior es mostra, per a cada activitat, quins talents desenvolupes i el teu grau de satisfacció puntuant de l'1 al 10, així com quins valors tens present i el teu grau de satisfacció de l'1 al 10. Els colors marquen un semàfor: sent vermell, taronja i groc baixa satisfacció i verda alta satisfacció. És interessant que analitzis aquesta informació i puguis pensar què pots fer segons l'activitat per a millorar la teua satisfacció.

*En l'exemple mostrat, la persona s'adona que en les activitats de tipus professional, desenvolupa molt pocs talents i no té present pràcticament cap dels seus valors, sent a més la satisfacció molt baixa.*

(v) Anàlisi dels talents o valors que més o menys estàs desenvolupant o tendeixes present en la teua vida per nombre d'activitats. De les valoracions del punt anterior, resulten automàticament una sèrie de gràfics i taules. Amb això, analitza els talents i valors que més o menys present estàs tenint en la teua vida; cosa que et permetrà prendre consciència i posar focus per a traçar un pla d'acció.



En la taula anterior es mostra informació sobre el nombre d'activitats en general en les quals desenvolupes els teus talents i el nombre d'activitats en les quals tens present els teus valors.

*En l'exemple mostrat, la persona va prendre consciència que no estava tenint present el valor de la llibertat en la seva vida, així com pràcticament no estava desenvolupant en la seva vida els talents artístic i empredor.*

NOMBRE DE ACTIVITATS	TALENTS							VALORS						
	MEUA AVENTURA	COMUNICACIÓ	INSPIRACIÓ	JOINDRE	ARTÍSTIC	EMPREDOR	TOTAL	LIBERTAT	GENEROSITAT	EMPEÏT	AUTÈNTICITAT	SOLIDARITAT	CONSCIÈNCIA	TOTAL
Parada de treball	8	2	12	4	1	2	14	0	0	1	5	2	8	15
Professió	5	1	4	0	0	2	6	0	1	1	5	5	1	6
Algun altre	5	1	8	2	0	2	8	0	1	2	3	4	4	9
Tot el temps involucrat en la activitat	5	2	5	1	1	8	7	0	1	2	2	5	5	8
Interès	2	0	3	0	0	1	3	0	0	0	2	3	0	3
Molta	1	0	0	0	0	1	2	0	0	0	1	0	0	1





En la taula anterior es mostra el nombre d'activitats en les quals es desenvolupa un talent o es té present un valor per tipus d'activitat (personal, professional, etc.), així com el nombre d'activitats per temps de dedicat.

*En aquest exemple, la persona va prendre consciència que la major part d'activitats en les quals tenia present els seus talents o valors eren activitats de tipus personal. Pel que es va adonar que en el treball no estava sent coherent amb la seva essència. De fet, es va adonar que en moltes de les activitats professionals no estava desenvolupant cap dels seus talents ni estava tenint present cap dels seus valors. El que explicava l'estranya i no agradable sensació que sentia en el seu treball.*

(vi) Anàlisi del grau de satisfacció de desenvolupament dels teus talents i del grau de satisfacció de la presència dels teus valors. Duu a terme l'anàlisi del grau de satisfacció dels teus talents o valors per a cada activitat.

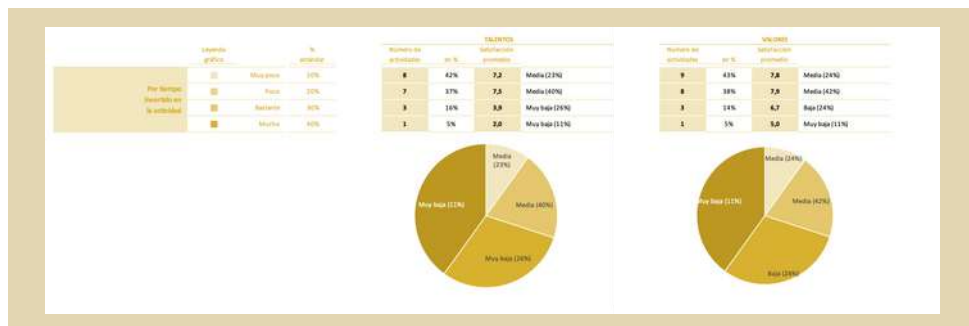


En la taula anterior es mostra per a cada talent el seu grau de satisfacció de desenvolupament, i per a cada valor el seu grau de satisfacció de presència en la vida.



*En l'exemple, la persona va prendre consciència que el grau de satisfacció era molt baix respecte al desenvolupament dels talents: sociable, artístic, comunicador i emprenedor; així com es va adonar que el grau de satisfacció de presència dels valors: llibertat i optimisme, eren també molt baixos.*

**(vii) Anàlisi del grau de satisfacció segons el temps dedicat.** Duu a terme l'anàlisi del grau de satisfacció dels teus talents o valors segons el temps dedicat en el teu dia a dia.



En la taula anterior es mostra el grau de satisfacció de desenvolupament de talents i de presència de valors segons el temps dedicat. El color daurat fosc del gràfic correspon a la major part del temps i així gradualment fins al color daurat claret, que correspon amb el menor temps dedicat.

*En l'exemple, la persona s'adona que la major part del seu temps té una satisfacció molt baixa, tant de desenvolupament dels seus talents, com de presència dels seus valors.*

**(viii) Reflexió final i Pla d'Acció.** Extreu conclusions de tota la informació analitzada. Aquesta informació et permetrà prendre consciència sobre com estàs vivint el teu dia a dia: quins talents desenvolupes i quins no, quins valors tens present i quins no, quin és el teu grau de satisfacció per activitat, per talent, per valor, segons el temps dedicat, etc. A partir de les teves conclusions estableix plans d'acció per a millorar la teua vida.

Pots establir plans d'acció amb noves activitats en el teu dia a dia per a permetre't desenvolupar talents que no estiguis pràcticament desenvolupant o activitats que et permetin tenir cap present dels teus valors.

Així mateix, pots establir plans d'acció per a millorar la satisfacció en el desenvolupament de cada activitat.



*En l'exemple anterior la persona es va establir com a plans d'acció els següents:*

- Pla d'acció per al desenvolupament de talents: per a desenvolupar el talent d'emprenedor, es va proposar la realització d'un curs de MBA, i per al desenvolupament del talent artístic, es va proposar la realització d'un curs de LinkedIn per al disseny de presentacions atractives.

- Pla d'acció per a la presència de valors: per a tenir present el valor de la llibertat, es va proposar anar a veure la mar una vegada cada quinze dies, ja que aquesta situació li recordava a la seva infància de llibertat al poble de platja.

- Pla d'acció per activitats: en l'activitat de "menjar amb els meus fills" es va proposar deixar del telèfon de costat almenys dos dies a la setmana mentre menjava amb els seus fills per a ser present i poder desenvolupar amb més satisfacció els talents de comunicador i inspirador; així com es va proposar, entre altres, canviar la seva actitud i tenir present el valor de l'optimisme en les visites comercials, pensant que, encara que el treball no li satisfaci, el contacte amb les persones sempre és interessant, desenvolupant a més el talent sociable.

- Pla d'acció d'activitats de tipus professional: donada la seva baixa satisfacció es va proposar dur a terme un procés d'autoconeixement amb l'objectiu de trobar la seva proposta de valor i amb això canviar de treball.

Com en l'exemple anterior, és possible que t'adonis que en el teu treball o activitat actual no desenvolupes suficient els teus talents o no tens cap present o alguns dels teus valors. Si és així i vols fer alguna cosa per a millorar la teua satisfacció o coherència amb tu mateixa, t'animo que duquis a terme la dinàmica del capítol 8. Dinàmica "Descobrint el meu Ikiqai".

Si tots els teus talents o valors queden reflectits en les teves activitats del dia a dia, de una forma o l'altra, vol dir que estàs prop de la teua coherència amb la teua essència. Encara que potser has de desenvolupar petits plans d'acció segons les activitats per a millorar la teua satisfacció. També pot ocórrer que en el teu treball els estiguis desenvolupant o tenint present, però, en canvi, no sentis que estàs en coherència. Si és així t'animo que realitzis la dinàmica del capítol 7. Dinàmica "Descobrint la meua Professi3" perquè t'ajudi a descobrir el canal de desenvolupament de la teua professió que et faci sentir major satisfacció.

També pot ser que estiguis posant en pràctica els teus talents o valors en activitats personals que no tenen a veure amb les teves tasques professionals. L'important és tenir clar quines activitats estàs duent a terme en coherència amb la teua essència, amb els teus talents i valors, i quines activitats no, per a prendre consciència i dur a terme petites accions que millorin la satisfacció en la teua vida.





Amb la informació analitzada estableix un pla d'acció per a millorar la teua satisfacció en la vida.

Vaig poder ser des de petites accions que millorin la satisfacció de les teves activitats, noves accions que no duies a terme per a desenvolupar els teus talents o tenir present els teus valors, etc. i fins i tot canvis importants en la teua vida, com un canvi de treball, la separació de parella, etc.

*En l'exemple anterior, després de passar pel procés d'autoconeixement per a definir la seva proposta de valor, la persona va prendre la iniciativa de demanar reducció de jornada en el seu treball actual, i així poder dedicar un temps per a emprendre el seu projecte. Desenvolupant el seu talent emprenedor i tenint present els seus valors de llibertat i optimisme; pel que el seu grau de satisfacció va augmentar considerablement, passant a sentir una vida més plena.*

*Un altre exemple és el cas d'una persona que va considerar que no estava aprofitant el moment de la dutxa i va decidir desenvolupar el seu talent inspirador, així com tenir present el valor de l'autoestima, simplement considerant que l'aigua s'emportava la seva energia negativa, i d'aquesta manera es renovava i se sentia més volguda.*



No tens per què fer un gran canvi de vida si no vols o consideres que no estàs preparat/a en aquest moment, però sí que pots dur a terme petites accions que millorin, sens dubte, la teua satisfacció. Aquesta dinàmica et donarà les pistes perquè puguis fer-ho.

Ànim, estàs fent una gran feina que, sens dubte, remou coses en el teu interior, aquesta és la màgia de l'autoconeixement; es remouen coses, ens buidem del que ens perjudica i ens omplim del que ens fa sentir en plenitud.

Enhorabona per aquesta gran feina!





## Capítol 7

## Dinàmica "Descobrint la meua Professi3"

Què puc estudiar? De què puc treballar?



En el cas dels adolescents que es troben en l'etapa de batxillerat, probablement comencen a aparèixer molts dubtes: quines assignatures optatives trio?, quin batxillerat faig?, em poso a treballar?, quina carrera universitària trio?

Triar els estudis és una decisió molt important. Marcarà en gran part la nostra formació com a adult/a, així com el nostre futur professional. Aquesta decisió no és gens fàcil de prendre, hi ha una enorme quantitat de professions existents, noves professions que sorgeixen, i el model educatiu fins a l'actualitat tampoc ha ajudat molt al fet que puguem tenir recursos per a prendre aquesta decisió.

Passem hores i hores estudiant perquè, algun dia, puguem treballar i, en canvi, no dediquem realment temps per a aprendre simplement a SER: a saber qui som, a saber qui volem ser, a saber quina és la nostra proposta de valor, etc.

Saben realment els adolescents que, independentment de les notes que treguin,

*s3n éssers únics i que tenen uns talents i uns valors per a aportar a la societat?*

*Cadascun de nosaltres és un ésser únic i tenim quelcom que ens fa especials i una proposta de valor a aportar.*

Per sort, s3n moltes escoles que ja estan evolucionant en l'educaci3 de l'ésser i del conuiu3, però encara queda molt camí per rec3rrer.

Aquesta és la meua lluita i el meu somni, un canvi de paradigma en el model educatiu, que ens ensenyi a connectar amb el nostre interior per a trobar la felicitat, que és on veritablement es troba, aprendre a ser i aprendre a conuiu3.

*Dedicar temps per a l'autoconeixement, reflexionar sobre quina és la nostra proposta de valor, els nostres talents, valors, etc. ens acostarà, sens dubte, al camí de la satisfacci3, conduint nosaltres la vida i no deixant que la vida ens porti a nosaltres.*



Un 33% dels alumnes no finalitza el grau que inicia i un 21% abandona sense acabar els seus estudis universitaris. La taxa més gran d'abandó dels estudis es dona en el primer any, això ens indica que l'estudiant percep amb rapidesa que la seva elecció no ha estat encertada.

*Si no tenim un objectiu que ens agradi en allò que fem, no solem dedicar-li esforç, entusiasme ni tenim motivació.*

Si aquest abandó d'estudis es dona per a fer un canvi de carrera professional, triant el que realment es vol, no és dolenta, sinó bona notícia. No seria una bona notícia ser una de les persones del 80% que estan insatisfetes amb el seu treball, percentatge que existeix en l'actualitat.

Desenvolupar la nostra professió ideal, allò en què som bons i ens agrada fer, ens permetrà posar passió i esforç per aconseguir els nostres propòsits, diferenciant-nos dels altres, i això és el que ens portarà a l'èxit. La paraula èxit pot ser mal entesa, sovint es relaciona amb tenir diners, amb ser molt conegut, etc. En realitat, l'èxit és allò que ens fa sentir bé, plens, realitzats, satisfets.

“

Estimar el que fem en coherència amb els nostres talents i valors ens permetrà posar tot el nostre esforç i passió per a aconseguir els objectius assolibles que ens proposem. I aquesta és el veritable avantatge de saber el que volem i agafar les regnes de la nostra vida.

”

KitCo vol ajudar-te en aquest viatge i ser-te d'inspiració en aquesta aventura. Per a això, és important que comencem per saber què hi ha en el nostre interior.

Si ets un adolescent, ja sé que demanar-te que dediquis unes hores al procés d'autoconeixement, en lloc de dedicar-les a fer altres coses que sols fer en el teu dia a dia, no és fàcil, però, què tal si et dic que aquest procés es farà viral amb els teus amics i que ells també voldran fer-ho? Ho provem?



## DINÀMICA DESCOBREIX LA TEVA PROFESSIÓ: DESCOBRINT LA MEVA PROFESSIÓ

### Dinàmica per a fer de manera individual

*Nº Jugadors:* dinàmica individual.

*Edat:* ideal per a adolescents que vulguin triar estudis i adults que vulguin canviar de tipus de treball.

*Durada:* el temps necessari, si ja has fet la dinàmica de talents i valors, uns 50 minuts.

*Material inclòs:* 33 cartes de talents + 56 cartes de valors + arxius descarregables de la pàgina web (plantilla de talents + test de talents + plantilla de valors + annex "talents vs professions").

*Material no inclòs:* paper i bolígraf.

*Aprentatge:* autoconeixement / descobriment dels teus talents / descobriment dels teus valors / descobriment de possibles professions en coherència amb la teva ser / descobriment de la teva proposta de valor.

#### *Abans de començar*

Aquesta dinàmica està pensada tant per a adolescents que necessitin triar els seus estudis, com per a adults que vulguin passar un procés d'autodescobriment i poder estar més prop del que seria la seva missió en la vida.

La dinàmica està preparada en quatre etapes o blocs. En el primer bloc es tracta d'endinsar-se en el món de l'*autoconeixement*, analitzant les *passions* i descobrint els *talents*, els *valors* i les *professions o activitats professionals relacionades* amb ells. En el segon bloc es farà un treball d'*exploració i reflexió* per a la *selecció de la professió o activitats professionals*, que més s'adeqüin a la seva essència. Per a un adolescent, haver arribat fins aquí ja serà un gran pas, sigui com sigui el resultat, haurà plantat una llavor que, tard o d'hora, florirà. En el cas d'una persona adulta, podrà realitzar el tercer bloc per a indagar més sobre quin ha de ser el canal d'expressió d'aquesta professió o activitat professional més afí a ella.

#### *Comença la dinàmica, primer bloc:*

(i) **Les teves passions.** Que la teva professió o activitat professional tingui relació amb alguna cosa que t'agradi fer, et permetrà gaudir del que fas i esforçar-te amb passió per a aconseguir aquells objectius assolibles que et proposis.

Fes una llista de les activitats que t'agradi fer, allò en què gaudeixes, coses en les quals et sentis a gust i guarda-la a part per a posteriorment treballar sobre ella.

(ii) **Els teus Talents.** Cadascun de nosaltres té uns talents que ens fa únics, activitats o tasques en les quals destaquem o podríem destacar. Pot ser que no tinguem desenvolupats els nostres talents; descobrir-los ens permetrà desenvolupar-los per a convertir-los en fortaleses, i així poder donar la millor versió de nosaltres mateixos.



Per a explorar quina pot ser la teua professió ideal és necessari que coneguis i tinguis en compte els teus talents principals. Realitza la dinàmica del capítol 5. "Descobrint els meus Talents" per a descobrir els teus talents, aquells que, si et visualitzes desenvolupant en la teua vida, sents alguna cosa en el teu interior que et fa sentir satisfacció.

(iii) Professions vs talents. Existeix una certa correlació entre talents, i professions que requereixen aquests talents. Per exemple, el talent "analític/a" pot estar relacionat amb professions com a finances o comptabilitat, el talent "creatiu/a" amb professions com a màrqueting i disseny gràfic, el talent de comunicador/a amb professions com a professor/a, periodista o escriptor/a, el talent "artístic/a" amb professions com a pintor o escultor, etc.

És important que tinguis en compte que cada talent o fortalesa té una aplicabilitat en molts camps diferents de treball.

Per exemple, si ets comunicador/a, pot ser bo per a qualsevol treball, no obstant això, existeixen unes certes professions que estan més relacionades amb aquest talent, com a professor/a, periodista, escriptor/a, community manager, etc.

Així mateix, és rellevant que tinguis en compte que si t'agrada una professió que requereix uns talents que no són els teus principals talents, podràs aconseguir el que et proposis si t'agrada el que fas. Per això és important estimar el que fas, perquè és el motor que et dona motivació per a esforçar-te a obtenir els teus objectius assolibles.

Com a guia per a descobrir professions afins, et suggereixo que exploris en quines professions els teus talents poden ser requerits i valorats. Et pot ajudar l'Annex de "Talents vs Professions" de KitCo que trobaràs a través de l'accés a "l'Àrea d'Usuari/ària" de la pàgina web de KitCo.

Aquesta dinàmica no consisteix en un diagnòstic que t'indica quina és la teua professió, sinó que es tracta d'un procés de reflexió que has de dur a terme per a prendre una decisió. La dinàmica t'aporta informació per a ajudar-te en aquest procés.

Així, per tant, una vegada hagi descobert els teus sis talents principals:

- Identifica, per a cadascun dels teus talents, les professions que es poden correlacionar.

NOTA: Descarrega't l'Annex de "Talents vs Professions" de KitCo. Aquest document s'anirà actualitzant amb les noves professions i nova informació per part de professionals per a relacionar talents vs professions.



- Connecta amb el teu interior, és important que et trobis en un moment de tranquil·litat. Observa les teves sensacions en analitzar les professions per a cada talent. Sense res que et limiti, només connectant amb el teu interior.
- Per a cada talent, subratlla, posa d'un color, o anota les professions que et facin vibrar; aquelles que et fan somriure, o que et generen curiositat, o que et fan sentir il·lusió o satisfacci3.
- Així mateix, subratlla en un altre color o anota les professions que no coneixes. Feix una cerca d'aquestes professions en internet per a saber de què es tracten i així poder sentir si et generen curiositat o et fan vibrar d'alguna manera i, per tant, seleccionar-les o subratllar-les del color que vas triar en el punt anterior.
- Només has de descartar aquelles professions que coneixes i que no t'identifiques amb elles, o no et fan vibrar, o no et generen curiositat.

*En la taula mostrada a continuaci3 s'observa un exemple del talent "creatiu/a". En aquest exemple s'assenyala en rosa les professions que la persona desconeix, en lila les professions que a la persona li fan vibrar, i es deixa en negre les professions descartades.*

## 7. CREATIU/VA

Tinc habilitat per a generar noves idees, imaginant i pensant de manera original.

Família de la personalitat influenciadora.  
Treballs en els quals es requereixin idees.

Entorn Tècnic i Tecnol3gic: Enginyer/a (Enginyeria rob3tica, etc.), Arquitecte/a, Dissenyador/a d'eines i aparells, etc. / Entorn de Tecnologies de la Informaci3: Desenvolupador/a de programari o aplicacions, Dissenyador/a de realitat virtual, etc. / Entorn Sanitari: Psicopedagog/a, etc. / Entorn de serveis socials: Director/a d'escola, Educador/a, Cuidador/a, Treballador/a familiar, Animador/a de gent gran, Monitor/a d'oci, Assistent social, etc. / Entorn Humanístic i social: Advocat/da, Psic3leg/oga, Counsellor, Coach, Mediator/a, Mentor/a, Professor/a, Conferenciant, Influencer, Agent de viatges, Auxiliar de relacions p3bliques, Periodista, Dissenyador/a de materials didàctics culturals, etc. / Entorn Econ3mic i Empresarial: Emprendedor/a, Gerent d'empreses, Conseller/a empresarial, Negocis Internacionals, etc. / Entorn Professions Manipulatives: Florista, Chef, Modelista i maquetador/a, Escultor/a, Barman, Fuster/a, Modista, Perruquer/a, Sabater/a, etc. / Entorn Artístic: Fot3graf/a, Pintor/a, Músic/a, Disc - jockey, Operador/a de càmera, Esteticista, Maquillador/a, Director/a Creatiu/va, Organitzador/a d'Actes, Director/a d'Art, Director/a de Cine Director/a de fotografia i imatge digital, Dissenyador/a (de moda, de producte, de joies, d'espais escènics, de decorats i expositors, d'interiors, gràfic, de videojocs, de llocs web, de continguts, etc.), Animador/a multimedia, Animador/a en 3D, Productor/a d'audiovisuals i espectacles, Escriptor/a, Compositor/a, Blogger, Community manager, Guionista, Copywriter, Core3graf/a, Il·lustrador, Màrqueting, Publicitat.



(iv) **Professions que es repeteixen.** Observa quines professions es repeteixen en més d'un dels teus talents principals. Les professions que més es repeteixen seran les més afins a tu. Quines professions de les quals es repeteixen et fan vibrar més?

(v) **Intuïció i selecció de professions.** Selecciona per intuïció, i anota a part, aquelles professions en les quals, connectant amb el teu interior, sents que pots posar en pràctica tot el potencial que tens. Escolta't a tu mateix/a per a comprendre què sents o com reaccions davant la idea de veure't treballant en una professió o l'altra. Quines reaccions o sentiments et venen davant la visualització de veure't desenvolupant cadascun d'aquests treballs?

Especifica, per a cadascuna de les professions seleccionades, quins dels teus talents poden ser importants desenvolupar en aquestes professions.

Profissió	Talents
Professora	Comunicadora, creativa, miagrada aprendre, organitzadora, mediodora
Periodista	Comunicadora, creativa, miagrada aprendre
Directora d'Art	Comunicadora, creativa, miagrada aprendre, artistica, organitzadora
Marketing	Comunicadora, creativa, miagrada aprendre, artistica, organitzadora

*En l'exemple, la persona, després del procés d'anàlisi i reflexió, considera finalment les professions mostrades en la taula. Així com els talents principals que desenvoluparia en cadascuna d'elles..*

*NOTA: No tens per què quedar-te amb quatre professions, poden ser més o poden ser menys, fins i tot una.*

Possiblement, faries bastant bé cadascuna d'aquestes professions que requereixen els teus principals talents, però segurament no tots els treballs estan d'acord amb la teua personalitat o amb el que vols fer la resta de la teua vida.

A l'hora de dur a terme una missió en la vida, no sols entren en joc els nostres talents, sinó que hi ha una part subjectiva, personal i d'afinitat, que farà que ens decanem per una activitat o una altra.

Analitza què tenen en comú aquestes professions amb el llistat del pas (i) Les teves passions, amb les teves aficions, amb aquelles activitats en les quals ets bo/a i que et fan gaudir,

Pot ser que necessitis explorar més informació per a cadascuna d'aquestes professions seleccionades, per a poder relacionar-les amb activitats que formen part de les teves aficions o passions. Si necessites més informació en aquest moment, com a saber quines activitats es desenvolupen en aquestes professions, etc., veus al pas "Exploració", del tercer bloc. Quan tinguis la informació, torna a aquest punt per a continuar amb l'exercici.



(vi) **Els teus Valors.** En els teus valors es troba reflectida la teua personalitat. Les diferències entre la nostra realitat i els nostres valors ens causen malestar i conflicte interior. Per això és important que prenguis consciència dels teus valors per a acabar descobrint quina professió t'agradaria dur a terme.

Realitza la dinàmica del capítol 3. "Descobrint els meus Valors". Prendre consciència dels teus valors, i tenir-los presents, et permetrà prendre decisions en coherència amb la teua ser. Una vegada disposis dels teus valors fonamentals, identifica en la llista de professions anteriorment seleccionades, els valors que tindries present en cadascuna d'elles. Observa de nou els teus sentiments mentre fas aquest exercici.

*En aquest exemple els valors de la persona són: Seguretat, Generositat, Confiança, Integritat, Iniciativa i Optimisme. Ella considera que en la professió de professora tindria present tots els seus valors fonamentals; i considera que, potser, en la professió de periodista i màrqueting, no seria tan clar tenir present els seus valors de generositat i integritat.*

Professió	Valors	Talents
Professora	Confiança, seguretat, generositat, Integritat, Iniciativa i Optimisme	Comunicadora, creativa, m'agrada aprendre, organitzadora, mediatora
Periodista	Confiança, Iniciativa, Optimisme	Comunicadora, creativa, m'agrada aprendre
Director/a d'Art	Confiança, Iniciativa, Optimisme	Comunicadora, creativa, m'agrada aprendre, artística, organitzadora
Màrqueting	Confiança, Iniciativa, Optimisme	Comunicadora, creativa, m'agrada aprendre, artística, organitzadora

### Segon bloc:

(vii) **Exploració.** Explora cadascuna de les professions que més et facin vibrar de la teua llista final. Cerca a algú que coneguis, o que algú del teu entorn conegui, que estigui desenvolupant aquestes professions, i mantingues una conversa amb aquesta persona. Pregunta-li en què consisteix la seva professió, demana-li que t'ensenyi exemples de coses o activitats que duqui a terme, demana-li fins i tot la possibilitat de ser present algun dia en el seu treball.

Pregunta a persones del teu entorn si treballen o coneixen a algú que treballi en les professions explorar. Si no coneixes a ningú a través del teu entorn, pregunta en fòrums d'internet o a través socials.

Tingues converses amb persones que treballin d'això i no tinguis por ni vergonya a preguntar, et quantitat de persones que hi ha disposades a ajudar-te de manera voluntària donant-te la informació per a acabar triant els teus estudis o carrera professional. Pots fer preguntes com: en què consisteix de treball?, quins són els teus objectius?, quins són els teus lliurables de treball?, treballes en equip, treballar en l'oficina o es pot teletreballar?, què és el que més t'agrada i el que menys del teu treball?,



*Recordo el cas d'una noia que després de realitzar la dinàmica, va seleccionar finalment aquestes dues professions: màrqueting i disseny gràfic. Sabia que les dues professions tenien a veure amb els seus talents, però no arribava a saber quins valors tindria present o no en cadascuna d'aquestes professions, ni com es podien relacionar aquestes professions amb la seva personalitat. El que li va portar a preguntar al seu entorn si hi havia algú que treballés d'això. Finalment, a través d'amics dels seus pares, va aconseguir contactar amb persones que treballaven en aquestes professions. La noia va fer preguntes com: quina és la diferència entre el màrqueting i el disseny gràfic?, com és el teu treball en el dia a dia?, quin objectiu tens?, em pots ensenyar alguna cosa que hagi fet?, quin és el recorregut professional habitual d'una persona de màrqueting amb èxit?, i el d'una persona de disseny gràfic amb èxit?, etc.*

No deixis de fer preguntes que et sorgeixin ni per por ni per vergonya, la persona ja sabrà o decidirà què pot o no contestar-te.

*Finalment, en l'exemple anterior, la persona va entendre que el màrqueting era una mica més global i relacionat amb estratègia i vendes, i que el disseny gràfic era una mica més creatiu i artístic. Ella tenia dubtes de si el disseny era estar tot el dia dibuixant amb ordinador, etc., però, quan va entendre que podria crear un logo a través de les idees i necessitats dels seus clients, o un anunci, etc., va sentir en el seu interior una gran satisfacció visualitzant-se treballant de dissenyadora gràfica.*



#### La llavor està plantada:

Després d'aquesta gran feina que has dut a terme, pot ser que continuïs tenint dubtes. En aquest exercici és important la capacitat que tinguis per a extreure informació tant del teu interior com de l'exterior.

Sigui com sigui el resultat, no t'has de desanimar si no has aconseguit cap resposta en concret que t'hagi satisfet. El treball d'autoconeixement realitzat ha plantat unes llavors en tu que en algun moment brollaran, no has de deixar d'explorar quina pot ser la teva professió més afí a la teva proposta de valor.

NOTA: pot ser interessant que facis la dinàmica del capítol 8. Dinàmica "Descobrint el meu Ikiqai".

#### Visualització:

Et proposo que facis l'exercici de "Guió de cinema": escriu com serà un dia en el teu futur. Descriu quins feixos, on vius, com és la teva casa, amb qui et relaciones, de què treballes, com treballes, etc. T'ajudarà a connectar amb la teva ser interior, amb els teus somnis, amb el que vols per a tu.





### Tercer bloc:

Una vegada sàpiques la professió "genèrica" afí a tu que vols desenvolupar, procedeix amb l'exercici d'aquest bloc que t'ajudi a reflexionar sobre l'elecci3 del canal d'expressi3 pel qual desenvoluparies aquesta professió.

Una professió té molts canals per a desenvolupar. Per exemple, considerant la professió de professor/a, no és el mateix ser professor/a d'escola que donar formaci3 en un Màster o realitzar tallers. Seran les teves actituds, les teves característiques de la personalitat i les teves necessitats actuals, la qual cosa determinarà la millor manera de portar la teva missió a la pràctica.

Per aix3 els canals d'expressió poden variar amb el temps, amb l'experiència, amb el lloc on et trobis, amb la teva situaci3 personal, amb les condicions laborals que necessitis, etc. És aquest el motiu pel qual es considera que aquest bloc de la dinàmica no està tan pensada per a adolescents que iniciïn els seus estudis, sin3 per a adults en la cerca d'un canvi de treball.

NOTA: pots acompanyar el treball d'aquest tercer bloc amb la realitzaci3 de la dinàmica següent, Capítol 8. Dinàmica "Descobrint el meu lkiqai".

(viii) **Elecci3 del canal.** Tot el potencial que tens has de poder expressar-lo a través del millor canal que s'adapti a les teves necessitats. El canal serà la forma que tindrà el teu treball per a gaudir de la teva missió i passió. Procedeix a buscar el millor canal per a expressar la professió més afí a tu, a les teves característiques, als teus gustos, en aquest moment just de la teva vida.

Per a triar el teu canal has de tenir en compte factors com a interessos, preferència per un entorn laboral o un altre, etc. La resta de característiques i gustos que et defineixen com a persona seran la quinda per a la cerca de la teva professió ideal.

L'objectiu serà trobar un o dos canals que més s'adeqüin a les teves necessitats.

- Fes una **cerca dels canals d'expressió** en els quals es pot desenvolupar la professió triada.

*Per exemple, pot ser que la teva professió afí estigui relacionada amb escriure. Els canals podrien ser: escriure llibres, escriure articles en un peri3dic, etc. Potser no tens paciència per a esperar que surti publicat un llibre o potser prefereixes escriure coses diferents de diferents temàtiques, per la qual cosa en aquests casos el teu canal es veuria més ajustat a periodista en un peri3dic en lloc d'escriptor de llibres.*

Compta amb tots els canals que vegis per a aquesta professió, no rebutjis en aquesta primera etapa cap canal.



- Fes una llista de les teves necessitats, sobre la base de la teva situació actual, que influeixin en com pugui ser el teu canal de treball. Per exemple, que sigui flexible, que estigui prop de la teva casa, que contribueixi a la societat, que tingui un sou que et permeti cobrir els teus compromisos i necessitats, etc.
- Comprova quins canals compleixen amb la teua llista de necessitats. Quin és el resultat? Hi ha alguns canals que destaquen de la resta? Hi ha algun que compleix gairebé tot el que vols?
- Ara es tracta de veure quin d'ells encaixa millor amb la teua situació actual, en aquest moment de la teua vida. Per a això escolta't a tu mateix/a per a comprendre com reacciones i et sents davant la idea de veure't treballant en un canal o un altre. Quins sentiments i reaccions et venen davant la idea de veure't desenvolupant aquest treball en un canal o un altre? Notes algun rebuig per algun dels canals? Sents atracció especial per algun dels canals?
- Redueix la llista i queda't amb aquells canals que destaquen de la resta, o potser hi ha algun que ja compleix el que desitges.
- Pot servir-te per a la reflexió preguntar al teu entorn pròxim com et veurien desenvolupant un canal o un altre, així com la realització de la dinàmica capítol 8. Dinàmica "Descobrint el meu Ikigai".
- Amb tota aquesta informació podràs acabar de sentir o intuir quin seria el teu canal per a desenvolupar la teua professió. Si continues tenint dubtes continua explorant canals i professions, indagant en el teu interior i analitzant la teua selecció.



El procés d'autoconeixement requereix el seu temps:

Tant si has descobert el canal d'expressió de la teua professió afí, com si continues explorant, no has de tenir pressa. El procés d'autoconeixement requereix el seu temps de reflexió. Què és més important, la direcció o la velocitat? Sens dubte la direcció.

Probablement, has obtingut informació en tot aquest procés que et porti a realitzar diversos ajustos en la teua vida.

Serà important establir un pla d'accions tant a curt termini, com a mitjà i llarg termini, i posar-te a la feina per a prendre les regnes de la teua vida.

**Enhorabona per les llavors plantades!**



Capítol 8

# Dinàmica "Descobrint el meu Ikiqai"



## Descobrint el meu propòsit en la vida, la meua raó de ser

Segons la cultura japonesa tots tenim un ikiqai, la qual cosa es coneix com a "raó de ser", la nostra raó d'aixecar-nos cada matí en pau amb la vida i amb nosaltres mateixos.

Trobar el nostre ikiqai pot no ser fàcil, requereix un treball d'introspecció. Està en el nostre interior i requereix una exploració profunda del nostre ésser per a conèixer-lo.

*Tenir un ikiqai clar i definit ens dona satisfacció, felicitat, significat a la vida.*

*Tenir un propòsit ens aporta seguretat, saber a on anem.*

Conèixer el nostre propi ikiqai és un procés d'autoconeixement que inclou quatre àrees de la vida: àrea del plaer, dels talents, de la recompensa i dels valors.

Un mandala de quatre cercles: el que t'agrada, en el que ets bo, per la qual cosa et paguen o recompensen, i el que el món necessita.

En "el que mestresses" es troben les teves aficions, en "el que ets bo/a" es troben les teves habilitats o talents;

la suma de les teves aficions i habilitats o talents seria la teva **passió**. Quin amo fer sent a més bo o bona en això?

Per "el que et poden pagar o recompensar" seria la demanda de mercat. La suma de les teves habilitats o talents i la demanda de mercat seria la teva **professió**. En què soc bo o bona? Com trobo la manera perquè em paguin o recompensin per això?

En "el que el món necessita" hi han els valors. La suma dels valors i la demanda de mercat seria la teva **vocació**. Què puc fer sentint que aporto i tinc en compte els meus valors i com puc al mateix temps ser pagat/a o recompensat/a per això?

La suma de les teves aficions (el que mestresses) i els valors (el que el món necessita) seria la teva **missió**. Com puc unir el que estimo fer amb ajudar a uns altres, al món, al meu entorn?

La confluència entre la teva passió, professió, vocació i missió seria el teu ikiqai, la teva raó de ser, allò que dona sentit a la teva vida.

*Trobar el teu ikiqai és la felicitat de viure amb un propòsit.*



## DINÀMICA DE L'IKIGAI: DESCOBRINT EL MEU IKIGAI

### Instruccions per a fer la dinàmica de manera individual

*Nº Jugadors:* dinàmica individual.

*Edat:* ideal per a adolescents i adults.

*Durada:* el temps necessari, el pots fer en diferents etapes o blocs.

*Material inclòs:* 33 cartes de talents + 56 cartes de valors + arxius descarregables de la pàgina web (test de talents, plantilla de talents, plantilla de valors, annex de talents vs professions i plantilla coherència amb la meua essència).

*Material no inclòs:* paper i bolígraf.

*Aprenentatge:* autoconeixement / descobriment de valors / descobriment de talents / descobriment del propòsit / connexió amb els ODS.

#### *Abans de començar*

Abans de començar amb la dinàmica de l'ikigai hauràs d'endinsar-te en el teu procés d'autoconeixement, desenvolupant les dinàmiques: capítol 3. Descobrint els meus Valors, capítol 5. Descobrint els meus Talents i pot ser-te útil també realitzar la dinàmica del capítol 7. Dinàmica "Descobrint la meua Professió".



L'ikigai respon a un equilibri energètic en fluir. Tots tenim uns talents i la capacitat de sentir plaer en posar-los en pràctica. Quan els lliurem al món, en coherència amb els nostres valors, estem preparats per a rebre la nostra recompensa.

La intersecció entre les quatre àrees és el centre del mandala, nostre ikigai.



Si no estem en coherència amb la nostra essència, si en la nostra activitat actual no es posen en pràctica els nostres talents, o es tenen presents els nostres valors, estarem en una situació de dependència.

La nostra vida dependrà de les decisions dels altres, per què?, perquè no existirà un propòsit major que quiri les nostres accions, uns altres ens posaran a treballar perquè els ajudem a aconseguir els seus propòsits.

NOTA: pots reflexionar si estàs en coherència amb la teua essència (els teus talents i valors) fent la dinàmica del capítol 6. Dinàmica "Coherència amb la meua essència".





Unes persones volen que alguna cosa ocorri, unes altres somien que passarà, unes altres fan que succeeixi. Michael Jordan



Si treballem en una cosa per la qual ens paguen, però no estimem el que fem, ni estem desenvolupant els nostres talents, i el que fem no està en coherència amb els nostres valors, probablement no ens sentirem en plenitud ni sentirem il·lusió d'aixecar-nos cada matí per a dur a terme el nostre objectiu en el treball.



Tenir un propòsit no vol dir que hàgim d'emprendre el nostre propi projecte.

Podem trobar el nostre propòsit i dur-lo a terme en una empresa en coherència amb els nostres valors, en la qual ens paguin o recompensin per desenvolupar els nostres talents, per fer allò que estimem. En aquest cas, encara que estiguem treballant per a una empresa d'uns altres, sentirem que estem treballant per a nosaltres mateixos, perquè estarem fent el que ens agrada i satisfà.

Quan tenim un propòsit en coherència amb la nostra essència, no existeix una relació de dependència, tant si tenim la nostra pròpia ocupació com si treballem per a uns altres, sentirem com si estiguéssim treballant per a nosaltres mateixos, perquè les nostres accions tindran un objectiu clar, el nostre propòsit en la vida.

### *Comença la dinàmica:*

(i) **Les teves passions.** Comença a completar el mandala identificant les teves passions. La confluència entre el que mestresses (les teves aficions) i en el que ets bo/a (els teus talents) serien les teves passions.

Quant als teus talents, l'animo que duquis a terme la dinàmica del capítol 5. Descobrint els meus Talents, en la qual obtindràs informació sobre els teus talents, tant segons la teva percepció, com segons la percepció del teu entorn. Una dinàmica enriquidora que et permetrà conèixer-te millor, i descobrir els teus sis talents principals, a partir dels quals, si et visualitzes desenvolupant-los, sents satisfacció.

Respecte a les teves aficions, pot ser que les tinguis clares, anota-les. Si no les tens clares, fes un viatge al passat o pregunta al teu entorn què t'agradava fer de petit/a. Per exemple pot ser que ara t'agradi molt anar al cinema, o fer esport, etc. i pot ser que de petit/a t'agradés pintar, ballar, etc.

Reflexiona sobre què tenen en comú els teus talents amb les teves aficions. La suma de les teves aficions i talents correspon a les teves passions. Per a identificar les teves passions, has de parar esment a l'estat de "flow" (fluir).



L'estat de "flow" és aquest estat en el qual sents que el temps passa volant, en el qual sents que estàs fent alguna cosa que t'agrada i tens traça per a.

*Com a exemple et donaré el meu cas personal. Els meus talents són: comunicadora, inspiradora, creativa, emprenedora, artística i m'agrada aprendre. Les meves aficions són: escriure, ballar, fer treballs manuals, llegir, viatjar, etc. Què tenen en comú els meus talents amb les meves aficions? Estan molt relacionats, la meva afició "d'escriure" té a veure amb el meu talent "comunicadora", les meves aficions "ballar" i "fer treballs manuals" tenen a veure amb els meus talents: "creativa" i "artística", les meves aficions de "viatjar" i "llegir" han de veure amb el meu talent "m'agrada aprendre".*

*Quan sento que estic en estat de "flow"? Jo sento que estic en estat de "flow" quan ballo, quan escric, quan lleixo, quan desenvolupo una estratègia per a aconseguir un objectiu, quan pinto o dibuix, quan crec presentacions, vídeos, pàgines web o qualsevol classe de material inspirador que requereix creativitat i art, quan decòrum i netejo la casa, quan faig treballs manuals, quan faig tallers de temes que amo, quan acompanyo als altres per a treure el millor de si mateixos, i quan estic amb els meus fills. En aquests casos no representa per a mi un esforç ni sensació de treball, simplement flueixo sent present i connecto amb la vida, amb la meva ser. Em sento plena d'energia per a fer-ho.*

En l'estat de fluïdesa es gaudeix el que es fa sense pensar en el resultat. Encara que, pel fet que estem gaudint, normalment, aquest estat produeix resultats positius per si mateix.

**(ii) La teva professió.** Per "el que et poden pagar o recompensar" seria la demanda del mercat. La suma de les teves habilitats o talents i la demanda de mercat seria la teva professió.

Si tens clar quines professions t'agraden, en la que pots desenvolupar els teus talents, enhorabona, anota-les en aquest pas. Si no, l'animo que duguis a terme la dinàmica del capítol 7. Dinàmica "Descobrint la meva Professió" i consultis l'Annex Talents vs Professions, dels arxius descarregables a través de "l'Àrea d'Usuari/a" de la web de KitCo.

*En el meu cas, les professions que s'adapten i em fan vibrar de manera agradable són: Professora, Educadora, Emprenedora, Mediadora, Coach, Psicòloga, Periodista, Escriptora, Màrqueting, Vendes, Publicitat, Directora Creativa, Directora d'Art, etc. I, saps quina carrera professional vaig triar? Enginyeria. Estic molt satisfeta d'haver fet aquesta carrera, enginyeria química 😊 He après molt, i no sols d'enginyeria, m'ha donat una perspectiva de vida que crec molt interessant. Però quantes vegades agraeixo el dia que vaig despertar. El dia que vaig despertar sentia que el meu treball no estava en coherència amb la meva ser. Així va ser quan vaig començar a prendre les regnes de la meva vida.*



Potser t'ha passat a tu, un dia et despertes i sents aquesta sensació de buit interior, de no saber per què treballes en el que treballes, de no estar fent alguna cosa que t'apassiona, de no trobar un propòsit en el teu treball en coherència amb els teus valors, etc. i prens consciència que el teu èxit professional no està alineat amb el teu èxit personal. Sabies que aquesta sensació de "buit interior" o "d'estar perdut" és, en part, una bona notícia? Doncs sí, significa que estàs despertant per a endinsar-te en el món de l'autoconeixement i començar a agafar les regnes per a portar tu a la vida, i no que la vida et porti a tu.

(iii) **La teva missió.** La suma de les teves aficions (el que mestresses) i els valors (el que el món necessita) seria la teva missió. És el lloc en el qual, connectant amb el que t'agrada i amb els teus valors, et sents profundament útil. Respecte al que el món necessita, fes-te aquestes preguntes: quins són els meus valors?, què canviaria del món?, com puc contribuir a canviar-lo?

Per a conèixer els teus valors fes la dinàmica del capítol 3. **Descobrint els meus Valors.** També pots analitzar què canviaries del món reflexionant sobre com et sents d'identificat/a amb alguns dels objectius mundials de desenvolupament sostenible, per a això pots dur a terme la dinàmica del capítol 4. **Descobrint els meus ODS.**



#### ODS, Objectius de Desenvolupament Sostenibles, aprovats per l'ONU:


1. Erradicació de la pobresa, 2. Lluita contra la fam, 3. Bona salut, 4. Educació de qualitat, 5. Igualtat de gènere, 6. Aigua potable i sanejament, 7. Energia Renovable, 8. Ocupació digna i creixement econòmic, 9. Innovació i infraestructures, 10. Reducció de la desigualtat, 11. Ciutats i comunitats sostenibles, 12. Consum responsable, 13. Lluita contra el canvi climàtic, 14. Flora i fauna aquàtiques, 15. Flora i fauna terrestres, 16. Pau i justícia, 17. Aliances per a l'assoliment dels objectius.

NOTA: connecta amb el teu interior per a descobrir quin d'ells et fa vibrar amb més emoció. En el meu cas, amb els objectius 4. Educació de qualitat i 16. Pau i justícia, el meu cor batega amb més força.

*Relacionant els meus valors amb els meus objectius de desenvolupament sostenible (amb els quals em sento més identificada) he fet aquest relat que em porta a descobrir la meua missió: "Confio que un món millor és possible (valor: confiança), sempre dic que cal creure-ho per a crear-ho (valor: optimisme), sé que puc aportar el meu granet de sorra (valor: autoestima) lluitant per un canvi en el model educatiu (ODS 4. Educació de qualitat), i encara que jo senti la felicitat en el meu interior, vull ajudar les persones a trobar la felicitat en el seu interior (valors: empatia), perquè, només així, un món de pau serà possible (ODS 16. Pau i justícia). Així que faré tot el possible (generositat) per a aconseguir-ho perquè soc lliure de fer-ho (valor: llibertat) i és el que realment vull.*



**(iv) Propòsit de vida: ikiqai.** Si a la missió (aficions i valors) li sumes els teus talents (en el que ets bo o bona) connectaràs amb el teu propòsit de vida. I d'aquesta manera trobaràs la manera de rebre la teva recompensa. I així, hauràs descobert el teu ikiqai.



Quin treball o activitat faries si no haguessis de preocupar-te per guanyar diners?, si tinguessis una vareta màgica i poguessis transformar les persones del teu entorn amb ella, què t'agradaria canviar en la seva vida?, què t'agradaria que la gent recordés de tu quan ja no estigués?, si haguessis de fer una sèrie que inspirés, què t'agradaria dir-li a l'audiència?, etc.

**NOTA:** pots fer l'exercici de visualització del capítol 2 "Mapa de Visualització"

Qui ets en 5 anys? Què has hagut d'aprendre i desaprendre?, quines han estat les teves febleses?, quines han estat les teves fortesaleses per a arribar a ser qui ets?, quin títol posaries al teu mapa de visualització?

*Resumeixo, en el meu cas, la informació i el procés dut a terme per a descobrir el meu ikiqai:*

- *Les meves AFICIONS: escriure, ballar, fer manualitats, llegir, viatjar, etc.*
- *Els meus TALENTS: comunicadora, inspiradora, creativa, emprenedora, artística i m'agrada aprendre.*
- *Les meves AFICIONS + els meus TALENTS: la meva afició "d'escriure" té a veure amb el meu talent "comunicadora", les meves aficions de "ballar" i "fer manualitats" tenen a veure amb els meus talents: "creativa" i "artística", les meves aficions de "viatjar" i "llegir" han de veure amb el meu talent "m'agrada aprendre".*
- *Les meves PASSIONS, estat de "flow": quan ballo, quan escric, quan llegeixo, quan desenvolupo una estratègia per a aconseguir un objectiu, quan pinto o dibuix, quan crec presentacions, vídeos, pàgines web o qualsevol tipus de material inspirador que requereix creativitat i art, quan decòrum i netejo la casa, quan faig manualitats, quan faig tallers de temes que amo, quan acompanyo als altres per a treure el millor de si mateixos, i quan estic amb els meus fills.*
- *Les meves PROFESSIONS: Professora, Educadora, Emprenedora, Mediadora, Coach, Psicòloga, Periodista, Escriptora, Màrqueting, Vendes, Publicitat, Directora Creativa, Directora d'Art, etc.*
- *Els meus ODS: 4. Educació de qualitat i 16. Pau i justícia*
- *Els meus VALORS: confiança, optimisme, autoestima, empatia, generositat i llibertat.*
- *La meva MISSIÓ: "Confio que un món millor és possible (valor: confiança), sempre dic que cal creure-ho per a crear-ho (valor: optimisme), sé que puc aportar el meu granet de sorra (valor: autoestima) lluitant per un canvi en el model educatiu (ODS 4. Educació de qualitat), i encara que jo experimenti la felicitat vull ajudar les persones a trobar la felicitat en el seu interior (valors: empatia), perquè, només així, un món de pau serà possible (ODS 16. Pau i justícia). Així que faré tot el possible (generositat) per a aconseguir-ho perquè soc lliure de fer-ho (valor: llibertat) i és el que realment vull."*





- *El meu PROPÒSIT: el propòsit es conforma amb la missió, tenint en compte els teus talents. Així és que connectant amb el meu interior complet el relat de l'exercici de la missió, pensant en els meus talents:*

*"Confio que un món millor és possible (valor: confiança), sempre dic que cal creure-ho per a crear-ho (valor: optimisme), sé que puc aportar el meu granet de sorra (valor: autoestima) lluitant per un canvi en el model educatiu (ODS 4. Educació de qualitat), desenvolupant material d'aprenentatge (talent: m'agrada aprendre, creativa i artística) i duent a terme tallers (talent: comunicadora i inspiradora) i, encara que jo experimenti la felicitat en el meu interior, vull ajudar les persones a trobar la felicitat en el seu interior (valors: empatia), perquè, només així, un món de pau serà possible (ODS 16. Pau i justícia). Així que faré tot el possible (valor: generositat) per a aconseguir-ho perquè soc lliure de fer-ho (valor: llibertat) i és el que realment vull (emprenedora)."*

*I és així com sorgeix el meu propòsit de vida, resumint-lo finalment en: "Aprentatge continu de l'ésser, en matèria de creixement personal i intel·ligència emocional, portant el meu aprenentatge a accions que puguin inspirar a altres persones a descobrir-se a si mateixes i prendre decisions que millorin la satisfacció de la seva vida, trobant la felicitat en el seu interior per a construir entre tots un món millor".*



No hem de tenir pressa a definir el nostre propòsit de vida. Descobrir nostre ikiqai comporta un treball profund de reflexió, i autoconeixement. Pot fins i tot que necessitem explorar diferents activitats que no havíem contemplat prèviament per a connectar amb el nostre interior i, a poc a poc, anar descobrint nostre ikiqai.

*Recordo el cas d'una noia que treballada de comercial d'una empresa tecnològica, i quan va anar fent tots els passos per a descobrir el seu ikiqai, va prendre consciència que una de les seves passions (aficionis + talents) era escriure, sent a més les professions de periodista i escriptora, dues de les professions resultants de la dinàmica que li van fer vibrar. La seva intuïció li deia que estava molt prop de trobar el seu ikiqai, però li fallava la part de l'economia o recompensa, l'àrea "pel que et poden pagar o recompensar".*



Pot ser que intuïm nostre el teu ikiqai, però no sapiguem com trobar la forma que ens paguin per això. Just aquesta part de l'ikiqai, el de la recompensa, arriba quan ja hem treballat totes les altres. Quan fem alguna cosa que ens agrada, en el que som bons i pensant en el que el món necessita, tard o d'hora arriba la nostra recompensa.





Ara toca somiar despert/a, tanca els ulls i imagina que ja ho has aconseguit, estàs desenvolupant el teu ikiqai. Observa qui ets?, com et sents?, quines són les febleses o les pors que has hagut de superar?, què has hagut d'aprendre i desaprendre?, quines fortaleses t'han portat a estar on estàs?

Planifica un pla d'acció per a poder treballar el teu propòsit de vida fins que puguis rebre la teva recompensa.

*En l'exemple anterior, la noia va planificar dedicar dues tardes a la setmana i dos caps de setmana al mes, a formar-se en matèria d'escriptura, i va començar a redactar els seus propis articles. Va crear un blog i va anar publicant els seus articles que, a poc a poc, va aconseguir que tinguessin notorietat. Avui dia ja està treballant en alguns periòdics locals i rebent part de la seva recompensa. Encara no pot dedicar-se únicament a això, però ja pot dir que té un propòsit en la vida.*

Estableix el teu pla d'acció que et permeti complir amb els teus compromisos i disposat a explorar el teu propòsit en la vida. Confia en tu, la recompensa d'estimar el que fas, en coherència amb els teus talents i valors, arriba. No tinguis por a sortir de la teva zona de confort per a desenvolupar el teu propòsit en la vida.



El concepte de la "**zona de confort**" és aquell que diu que mentre fem activitats o estem en llocs que ens resulten "familiars" ens sentim en certa manera "còmodes", potser no satisfets però sí "còmodes". La zona de confort envolta tot allò a què ens hem acostumat, la nostra rutina.



Quan sortim de la zona de confort estem fent més grans les nostres possibilitats. Pots sortir de la zona de confort de forma planificada, però l'ànimo que surtis, no oblidis que fora de la zona de confort és on es troba la màgia.



Enhorabona pel teu treball en aquest procés d'autoconeixement i autodescobriment. No tinguis pressa pel resultat, el procés és el que és veritablement enriqueix i et fa créixer com a persona. La llavor està plantada :)



# Agraïments

## GRÀCIES PER FER QUE SIGUI POSSIBLE

KitCo ha vist la llum gràcies a moltes persones que han fet que sigui possible.

KitCo va néixer com la meua eina de coaching per a fer les sessions tant individuals com grupals. Amb el temps els meus clients, els meus amics i la meua família, em van animar a crear el producte perquè com més gent pogués gaudir-lo, millor.

Així és com, formant aquest projecte parteix del meu ikiqi, em vaig disposar a crear-lo. En ell conflueixen:

- les meves **passions (talents + aficions)**: escriure el contingut d'aquesta guia, llegir llibres de desenvolupament personal i intel·ligència emocional per a enriquir el contingut, dissenyar les cartes de talents, emocions i valors, així com l'embalatge (volgués donar el meu agraïment als grans bancs d'imatges com pixabay, pexels o unsplash i a la plataforma canva),
- les meves **professions (talents + demanda del mercat)**: el coaching, per al disseny de la metodologia de les dinàmiques; l'enginyeria, per a la realització dels gràfics d'anàlisis de la informació; i el màrqueting, per a la imatge i comunicació del producte,
- la meua **vocació (el que el món necessita + demanda del mercat)**: lluitar per una educació de l'ésser per a aconseguir més pau en el món (Objectius de Desenvolupament Sostenible: 4. Educació de qualitat i 16. Pau i justícia)
- la meua **missió (aficions + el que el món necessita)**: aportar el meu granet de sorra per a ajudar les persones a millorar la satisfacció de la seva vida, vivint una vida més plena.

Necessito agrair especialment a unes persones que han estat al meu costat creient en KitCo:

- Gràcies Ariadna, la meua nena ja adolescent. KitCo neix amb tu, el teu has estat la meua inspiració per a poder donar-te la millor educació del ser que fos a les meves mans. El resultat ha estat meravellós, il·lumines pel camí allí on vas del gran que ets.
- Gràcies Mamà per creure en la meua, per ajudar-me amb el contingut de KitCo, per animar-me amb les teves grans frases motivadores, és clar que aquesta passió que tinc per aquest món ve de tu, aquest viatge el fem juntes.
- Gràcies Ferre per estar al meu costat, per ser el meu company de vida, per creure en aquest projecte i apostar per ell per a portar-lo a la via digital i fer-ho extensible a tothom.
- Gràcies Berta, Uri, Víctor, Arnau, per estar sempre disponibles per a provar les dinàmiques i reptar-me per a millorar-les.
- La meua germana, la meua família, gràcies per ser aquí.
- Nacho, company de viatge de KitCo, iniciant junts est gran projecte que tenim per davant.
- Marta, la meua companya de coaching que tant ha aportat a KitCo.
- Mecenes de KitCo de la campanya de micromecenatge de Verkami, gràcies per apostar per KitCo aportant les vostres recompenses perquè aquest projecte fos una realitat. Sempre formareu part de KitCo.
- Clients, amics i meravellosos adolescents amics de la meua filla Ariadna, gràcies

Gràcies a tots i a totes, seguim amb il·lusió i esforç millorant per a créixer junts.

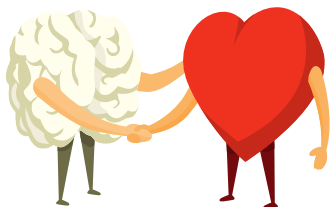




Cadascú de nosaltres és una  
persona única, descobreix-te



L'èxit comença per tu



L'educació de l'ésser és l'eina més  
poderosa per fer un món millor



La teva vida comença a canviar  
quan et responsabilitzes d'ella



Fora de la zona de confort es  
produeix la màgia



Cal creure-ho per a crear-ho

*KitCo neix per a crear un món millor*

*Estic convençuda que, quan les persones aprenquem a connectar amb la nostra essència, quan ens adonem que la felicitat està en el nostre ésser i no en l'exterior, quan visquem en pau i coherència amb nosaltres mateixos, sabent què és el que podem aportar cadascun de nosaltres a aquest món, sens dubte, estarem creant un món millor.*

*Cal creure'l per a crear-lo  
m'ajudes a crear-ho?*

