

WOW-ME Toolkit

WOWME

Women on Work Market
Maximising Empowerment



Co-funded by
the European Union



WOW-ME: Women on Work Market – Maximising Empowerment. Erasmus+ Programme: 2023-2-ES01-KA210-ADU-000183550

Co-financed by the European Union. The opinions and points of view expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of the Spanish Service for the Internationalization of Education (SEPIE). Neither the European Union nor the Granting Authority can be held responsible for them.

Llicència oberta: Aquest toolkit està llicenciat sota una Llicència Creative Commons Reconeixement 4.0

Internacional (CC BY 4.0). © 2026 Consorci del Projecte WOW-ME. Llicència:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ca>



Taula de continguts

1. Preintroducció	6
1.1. Autors	6
Autors del WOW-ME Toolkit República Txeca – Rovnovážka	6
Autors del WOW-ME Toolkit Espanya – EAC	6
Autors del WOW-ME Toolkit Eslovàquia – FutuReg	6
Autors del WOW-ME Toolkit Noruega – Norsensus	6
1.2. Resum del projecte	7
1.3. Objectius del WOW-ME Toolkit	8
2. Metodologia	8
2.1. Aprenentatge no formal	8
2.2. Definició dels objectius d'aprenentatge	9
2.3. Taxonomia de Bloom adaptada per a l'aprenentatge no formal	9
Taxonomia adaptada de Bloom utilitzada a WOW-ME	9
2.4. Tipus d'activitats	10
Visió general: Activitat d'activació i activitats principals	10
1. Activitat d'activació	10
2. Activitat principal	11
2.5. Estructura de les activitats	11
Visió general de l'activitat	11
Instruccions de l'activitat – 7 passos d'activitats WOW-ME	13
2.6. Com aplica WOW-ME aquesta metodologia	14
2.7. Retroalimentació	14
3. Principis de formació i codi ètic de conducta	15
3.1. Pauta 1. Idealment, els formadors treballen en parelles (cofacilitació)	15
3.2. Pauta 2. Els formadors continuen llegint l'energia a la sala (o a l'espai en línia)	15
3.3. Pauta 3. Els formadors mantenen l'entorn atractiu	15
3.4. Pauta 4. Els formadors mantenen les activitats no personals	16
3.5. Pauta 5. Els formadors mantenen una atmosfera sense judicis	16
3.6. Pauta 6. Els formadors mantenen la confidencialitat i la seguretat psicològica	16
3.7. Pauta 7. Els formadors donen suport a l'autonomia i el consentiment	17
3.8. Pauta 8. Els formadors promouen la inclusió i l'accessibilitat	17
4. Bibliografia i material	18
5. Preguntes d'avaluació	25
6. Matriu d'activitats	26

6.1. Visió general	26
1. Comenci cada sessió amb una activitat d'activació	26
2. Triï activitats en funció del tema que vol explorar	26
3. Utilitzi la instrucció «triï'n un / triï'n 1-2 / triï-ho tot» per planificar el temps	26
4. Pensi en termes de resultats d'aprenentatge, no de disseny	27
6.2. Matriu 1 - República Txeca - Competències digitals i IA	28
6.2. Matriu 2 - Espanya - Narrativa i perfils d'ocupadors	29
6.3. Matriu 3 - Eslovàquia - Coaching professional de recursos humans	30
6.4. Matriu 4 - Noruega - Design Thinking per a l'ocupabilitat	31
7 Activitats	32
República Txeca - Competències digitals i IA	32
Competències digitals	32
Introducció a la IA i dinàmica de trencaglaç: la IA en la vida quotidiana	32
Visió general de l'activitat	32
Instruccions d'activitat	35
IA pràctica per a la teva carrera professional	42
Visió general de l'activitat	42
Instruccions d'activitat	45
Check-in digital i dinàmica de trencaglaç	51
Visió general de l'activitat	51
Instruccions d'activitat	53
Benestar digital i minimalisme	59
Visió general de l'activitat	59
Instruccions d'activitat	62
Espanya - Narrativa i perfils d'ocupadors	68
Activitat d'activació	68
La meva porta interior amb fil de connexió	68
Visió general de l'activitat	68
Instruccions d'activitat	70
Expandint l'energia i eliminant barreres	75
Visió general de l'activitat	75
Instruccions d'activitat	77
Arquetips i perfils d'ocupadors	83
Test de personalitat arquetípica	83
Visió general de l'activitat	83
Instruccions d'activitat	86

Comprendre els perfils d'ocupador	92
Visió general de l'activitat	92
Instruccions d'activitat	94
Recollint els ossos	99
Visió general de l'activitat	99
Instruccions d'activitat	102
Narrativa / StoryBrand	109
El viatge de l'heroi	109
Visió general de l'activitat	109
Instruccions d'activitat	112
El meu jo futur	118
Visió general de l'activitat	119
Instruccions d'activitat	121
Narrativa/narrativa StoryBrand	126
StoryBrand	126
Construeix la teva narrativa StoryBrand	126
Visió general de l'activitat	126
Instruccions d'activitat	129
Eslovàquia – Coaching professional de recursos humans	136
Colors interiors	136
Visió general de l'activitat	136
Instruccions d'activitat	139
Buscant un superheroi	146
Visió general de l'activitat	146
Instruccions d'activitat	147
Desenvolupament personal	156
El futur és a les teves mans	156
Visió general de l'activitat	156
Instruccions d'activitat	159
Descobrir estratègies de RRHH	166
Visió general de l'activitat	166
Instruccions d'activitat	169
Impulsa les competències del futur per a la teva carrera	175
Visió general de l'activitat	175
Instruccions d'activitat	178
Estratègies de RRHH: activitats principals	185

Mètode STAR – viatge de storytelling	185
Visió general de l'activitat	185
Instruccions d'activitat	187
IKIGAI – storytelling pràctic	194
Visió general de l'activitat	194
Instruccions d'activitat	196
Mètode de coaching GROW	204
Visió general de l'activitat	204
Instruccions d'activitat	206
Noruega – Design Thinking per a l'ocupabilitat	211
Caça del tresor per a l'empoderament de les dones	211
Visió general de l'activitat	211
Instruccions d'activitat	214
Introducció al Design Thinking i al mapa d'empatia	220
Visió general de l'activitat	220
Instruccions d'activitat	223
Empoderant les dones mitjançant Design Thinking, storytelling i emprenedoria social	230
Visió general de l'activitat	230
Instruccions d'activitat	233

1. Preintroducció

1.1. Autors

Autors del WOW-ME Toolkit República Txeca – Rovnovážka

[Filip Göszler](#)

[Klara Tidrichová](#)

[Marketa Ubikova](#)

Autors del WOW-ME Toolkit Espanya – EAC

[Dra. Christiane Haberl](#)

[Dr. Nektar Baziotis](#)

[Franjo Brkan](#)

[Katharina Haberl](#)

[Martha Mourouzidi](#)

Autors del WOW-ME Toolkit Eslovàquia – FutuReg

[Dra. Livia Bott Domonkos](#)

[Monika Csonková](#)

[Radoslava Šrútová](#)

Autors del WOW-ME Toolkit Noruega – Norsensus

[Abdurrahim Jakob Günaydın](#)

[Vedat Sevincer](#)

1.2. Resum del projecte

WOW-ME és un projecte europeu centrat en donar suport a les dones, especialment les que es reincorporen al mercat laboral, les dones pertanyents a minories i les dones que necessiten millorar les seves competències digitals, per enfortir la seva ocupabilitat i millorar les seves oportunitats professionals.

El projecte reuneix quatre socis de la República Txeca, Espanya, Eslovàquia i Noruega per compartir enfocaments innovadors per a l'orientació professional, les habilitats digitals, la narració d'històries, les pràctiques de recursos humans i Design Thinking. A través de la col·laboració transnacional, el projecte pretén crear eines pràctiques que ajudin les dones a guanyar confiança, desenvolupar competències essencials i accedir a millors oportunitats laborals.

Aquest manual representa el **WOW-ME Toolkit**, desenvolupat en l'**Activitat 2: Desenvolupament de materials del conjunt d'eines**. Durant aquesta activitat, cada soci va crear un conjunt de recursos de formació basats en la seva experiència i en les Activitats d'Aprenentatge, Ensenyament i Formació (LTTA) realitzades a cada país:

1. **República Txeca – Rovnovážka:** Competències digitals i IA
2. **Espanya – EA Consulting:** Enfocaments narratius i perfils d'ocupadors
3. **Eslovàquia – FutuReg:** Estratègies de RRHH i preparació per al mercat laboral
4. **Noruega – Norsensus:** Design Thinking per a l'ocupabilitat

El desenvolupament d'aquestes eines garanteix que els mètodes innovadors del projecte siguin accessibles tant per a participants com per a formadors adults. Aquest conjunt d'eines també es va crear tenint en compte els grups objectiu secundaris, inclosos els participants i els formadors en educació no formal, així com els membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults.

Cada conjunt d'eines està estructurat de manera clara i pràctica, cosa que permet als formadors amb diferents nivells d'experiència utilitzar els materials de manera eficaç.

Durant el projecte WOW-ME, es van aplicar els manuals creats a l'**Activitat 3: Proves i formació nacionals**, on els socis van impartir sessions de formació als seus propis països. Durant aquesta fase, cada organització va provar el conjunt d'eines amb dones dels principals grups objectiu del projecte. Aquestes activitats es van dur a terme en quatre contextos nacionals, la **República Txeca, Espanya, Eslovàquia i Noruega**, en format presencial, híbrid i en línia, permetent que el projecte adapti els materials a diverses necessitats i recopili comentaris valuosos.

L'activitat 3 va servir per al desenvolupament d'aquest conjunt d'eines i va incloure:

- Tallers de formació locals utilitzant els materials del conjunt d'eines
- Activitats de prova amb dones que busquen reincorporar-se al mercat laboral
- Sessions per a dones de minories i dones amb baixes competències digitals
- Recopilació de comentaris per perfeccionar i millorar el conjunt d'eines
- Col·laboració amb proveïdors d'educació per a adults i comunitats locals

Mitjançant aquest procés, el projecte garanteix que el conjunt d'eines no només sigui teòricament sòlid, sinó també pràctic, inclusiu i llest per a un ús a llarg termini en l'educació no formal d'adults.

1.3. Objectius del WOW-ME Toolkit

En general, el WOW-ME Toolkit té com a objectiu:

- Proporcionar materials de formació innovadors i inclusius per a l'ocupabilitat de les dones
- Promoure les competències digitals, la competència narrativa, el coneixement de recursos humans i el pensament de disseny
- Dotar les dones d'eines pràctiques per millorar la seva preparació per al treball i la seva confiança professional
- Donar suport als educadors d'adults amb metodologia d'educació no formal d'alta qualitat, llesta per utilitzar
- Enfortir l'accés de les dones a oportunitats professionals significatives a tot Europa

Aquest manual serveix com a recurs complet per a dones i formadores, així com per a grups objectiu secundaris, traduint els mètodes del projecte en experiències d'aprenentatge atractives i pas a pas.

2. Metodologia

2.1. Aprenentatge no formal

El WOW-ME Toolkit es basa en l'**aprenentatge no formal**, un enfocament educatiu que s'utilitza habitualment en el treball amb joves i l'aprenentatge d'adults. L'educació no formal se centra en l'aprenentatge a través de l'experiència, la participació, la reflexió i la col·laboració. És flexible, centrada en l'aprenent i dissenyada per satisfer les necessitats de participants amb perfils diversos, motivacions i nivells de competència.

WOW-ME aplica els principis descrits a les [Directrius d'educació no formal](#) de l'[Associació d'Educació No Formal](#), que defineixen l'aprenentatge no formal, donen instruccions útils sobre com desenvolupar activitats i proporcionen mètodes per a l'aprenentatge no formal.

Aquest WOW-ME Toolkit es basa en **enfocaments d'aprenentatge no formal**, amb l'objectiu de fomentar la participació activa de les participants, especialment les dones que es reincorporen al món laboral, a aprendre fent, mitjançant la discussió, el treball en equip, l'experimentació, la narració d'històries i exercicis pràctics relacionats amb situacions de la vida real com la cerca de feina, les entrevistes, la comunicació i el desenvolupament de competències digitals.

Els principis d'aprenentatge no formal que s'utilitzen en aquest manual inclouen:

- Participació activa i interacció en grup
- Aprenentatge a través de l'experiència i la reflexió

- Activitats flexibles i adaptables a diferents grups
- Èmfasi en la inclusió, l'empoderament i la creació de confiança
- Entorns d'aprenentatge segurs on totes les perspectives són benvingudes

Aquest enfocament garanteix que les dones no només adquireixin nous coneixements, sinó que també desenvolupin confiança, autoconsciència i motivació per aplicar aquestes habilitats a la seva vida professional.

2.2. Definició dels objectius d'aprenentatge

WOW-ME aplica el model dels [Objectius d'aprenentatge no formal de l'Associació d'Educació No Formal](#).

Cada activitat del WOW-ME Toolkit inclou informació clara **d'objectius d'aprenentatge** descrivint:

- **Coneixement**→ Què sabran els participants
- **Habilitats**→ Què podran fer els participants
- **Actituds**→ Què sentiran, valoraran o consideraran els participants

Per definir aquests objectius de manera clara i coherent, el projecte utilitza la [Taxonomia de Bloom adaptada a l'educació no formal](#), adaptat per a l'educació no formal. Això ajuda els formadors a comprendre la profunditat esperada de l'aprenentatge, tant si l'activitat té com a objectiu la consciència bàsica com l'aplicació avançada.

Per exemple:

- **En coneixement**, la diferència entre «saber que una eina existeix» i «utilitzar-la de manera independent».
- **En habilitats**, practicar amb guia vs. actuar de manera independent.
- **En actituds**, reconèixer un valor vs. promoure'l activament als altres.

2.3. Taxonomia de Bloom adaptada per a l'aprenentatge no formal

La versió utilitzada a WOW-ME cobreix tres dominis d'aprenentatge, **cognitiu (coneixement)**, **psicomotor (habilitats)** i **afectiu (actituds)**, i els organitza en set nivells progressius.

Aquest model adaptat s'utilitza àmpliament en l'educació de joves i adults i s'ha provat amb diferents grups durant diversos anys.

Taxonomia adaptada de Bloom utilitzada a WOW-ME

Nivell	Coneixement	Habilitats	Actituds
1	Consciència	Observació	Presa de consciència
2	Comprensió	Exploració	Consideració
3	Aplicació	Pràctica assistida	Imitació

4	Anàlisi	Pràctica independent	Preferència
5	Síntesi	Pràctica rutinària	Autoidentificació
6	Avaluació	Resolució de problemes	Advocacia
7	Transferència	Modificació creativa	Difusió

Aquesta estructura ajuda els formadors a planificar activitats amb el nivell de dificultat adequat i dona suport als participants en el progrés des de la comprensió bàsica fins a l'aplicació pràctica i, en última instància, a l'ús independent i l'aplicació autònoma i la difusió.

2.4. Tipus d'activitats

Visió general: Activitat d'activació i activitats principals

El WOW-ME Toolkit inclou dos tipus d'activitats:

1. **Activitat d'activació:** escalfaments curts que activen l'atenció, la preparació emocional i la cohesió de grup.
2. **Activitats principals:** Les experiències bàsiques d'aprenentatge on els participants exploren el tema en profunditat mitjançant exercicis pràctics i experiencials.

Cada activitat principal ja conté el seu propi registre d'entrada i mini-activitat d'activació integrada en l'estructura de 7 passos.

No obstant això, el consorci WOW-ME recomana fermament començar cada sessió amb una activitat d'activació específica abans de passar a l'activitat principal.

Aquesta combinació afavoreix la seguretat emocional, **el compromís** i **el flux d'aprenentatge** no formal.

Tot i que cada activitat principal inclou el seu propi check-in i una mini-activitat d'activació, el consorci WOW-ME recomana començar cada sessió amb una activitat d'activació completa abans d'aprofundir en el tema mitjançant les activitats principals.

1. Activitat d'activació

Una activitat d'activació és un escalfament curt i engrescador que prepara els participants emocionalment i mentalment per a l'aprenentatge. Activa l'atenció, redueix l'estrès i crea una atmosfera segura i oberta, especialment important per als participants que poden sentir-se insegurs o autocrítics durant les activitats d'ocupabilitat o de desenvolupament personal.

En WOW-ME, **l'activitat d'activació:**

- ajuda els participants a arribar a la sessió (emocionalment i mentalment)
- augmenta la participació, la curiositat i la cohesió del grup, i introdueix el tema de la sessió d'una manera lleugera, no personal i sense pressió
- proporcionar senyals primerencs als formadors sobre el nivell d'energia, la comprensió o la incomoditat del grup

- donar suport a la seguretat psicològica, d'acord amb els nostres Principis de Formació (no judicis, inclusió, baixa exposició)

2. Activitat principal

L'**activitat principal** és l'experiència central d'aprenentatge de la sessió. Aquí és on els participants exploren el tema a través de la pràctica, la narració d'històries, el treball amb escenaris, les eines digitals i la reflexió.

A WOW-ME, **activitats principals**:

- Transmetre els coneixements, habilitats i actituds clau del tema
- Centrar-se en l'aprenentatge pràctic a través de mètodes experiencials
- Connectar directament amb contextos de desenvolupament personal i professional de la vida real
- Augmentar la confiança a través de la pràctica guiada i la reflexió
- Acaba amb una avaluació i una «recompensa» pràctica i empoderadora.

Tot i que una activitat principal inclou el seu propi registre d'entrada i mini-activitat d'activació, es recomana dedicar temps a una activitat d'activació completa per sessió per garantir la preparació emocional i una dinàmica de grup de suport.

2.5. Estructura de les activitats

Visió general de l'activitat

Cada activitat inclou una taula de **Visió general de l'activitat** que proporciona als formadors una visió general ràpida i estructurada de cada activitat WOW-ME.

Permet als formadors comprendre, seleccionar, adaptar i facilitar activitats de manera eficient, independentment del seu nivell d'experiència o del context d'implicació.

La taula combina la intenció pedagògica, els resultats d'aprenentatge i la logística pràctica, garantint que cada activitat sigui fàcil d'entendre d'un cop d'ull, alineada amb la metodologia WOW-ME i adaptable a diferents grups, formats i terminis.

Taula de resum de l'activitat: descripcions dels camps

Totes les taules de **Visió general de l'activitat** proporcionen la informació següent

- **Títol de l'activitat:** El nom clar i reconeixible de l'activitat, per ajudar els formadors a identificar ràpidament l'activitat i el seu tema central.
- **Subtítol:** Una breu explicació que descriu en què se centra l'activitat o en què treballaran els participants per afegir context i aclarir la intenció de l'activitat.
- **Detalls pedagògics**
 - **Objectius i visió general de l'activitat:** Explica la finalitat de l'activitat i què faran els participants, i descriu com l'activitat afavoreix l'empoderament, l'ocupabilitat, l'autoreflexió o el desenvolupament d'habilitats.

- **Resultats d'aprenentatge:** Defineix què guanyen els participants de l'activitat, estructurats segons la taxonomia d'aprenentatge no formal WOW-ME (descrita a la secció 2.3)
 - Coneixement – Allò de què els participants prenen consciència o entenen
 - Habilitats: allò que els participants practiquen o desenvolupen a través de l'acció
 - Actituds: com poden canviar la mentalitat, la confiança o l'autopercepció dels participants
 - Els resultats de l'aprenentatge són realistes, observables i centrats en l'aprenent.
- **Logística i preparació de la sessió**
 - **Enfocament:** Indica l'enfocament temàtic principal de l'activitat, d'acord amb la Matriu d'Activitats.
 - **Mètode educatiu:** Descriu el mètode educatiu, que és educació no formal.
 - **Tipus d'habilitat (ESCO):** Especifica les competències transversals o d'ocupabilitat clau que es treballen, alineades amb el marc [ESCO Skills & Competences](#) (per exemple, [Principles of Artificial Intelligence](#), [Prepare for Job Interview](#)).
 - **Grup objectiu principal:** Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades
 - **Grups objectiu secundaris:** Enumera altres grups per als quals l'activitat també pot ser rellevant, amb una petita adaptació.
 - **Nombre mínim-màxim de participants:** Indica la mida de grup recomanada per garantir una facilitació i una participació efectives. Totes les activitats es poden adaptar per a grups de més mida.
 - **Durada:** Mostra el temps total estimat necessari per dur a terme l'activitat, incloent-hi la reflexió i l'avaluació.
 - **Format d'aprenentatge:** Especifica si l'activitat és adequada per a la seva realització presencial o en línia
 - **Preparació de la sessió:** Descriu el que els formadors han de preparar abans de la sessió, incloent-hi:
 - **Materials necessaris:** Elements essencials necessaris per dur a terme l'activitat
 - **Extres opcionals:** Millors que poden enriquir l'experiència
 - **Configuració / equipament de la sala:** Espai, seients o necessitats tècniques
 - **Altres requisits previs:** Qualsevol coneixement previ, preparació o aportació dels participants requerida

Instruccions de l'activitat – 7 passos d'activitats WOW-ME

Cada activitat del WOW-ME Toolkit segueix una estructura de 7 passos dissenyada per afavorir el foment de la confiança, l'autoapoderament i el desenvolupament d'habilitats pràctiques.

Aquesta arquitectura s'inspira en l'aprenentatge no formal, la psicologia positiva, el treball d'identitat narrativa i la teva pròpia metodologia d'apoderament.

Com a resultat, els formadors amb diferents nivells d'experiència estaran facultats per:

1. Coneix els participants on són
2. Guiar els participants en cada experiència
3. Ajuda'ls a trobar sentit a la vida i dóna'ls suport per fer un pas endavant.

7 passos Descripció i propòsit

Pas	Descripció	Propòsit per als entrenadors
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	Un breu escalfament que convida els participants a arribar emocionalment i mentalment, mitjançant preguntes senzilles o moviments.	Fomenta la seguretat emocional, el compromís i la cohesió de grup. Ajuda a regular l'estrès i prepara els participants per a l'aprenentatge.
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	Una explicació clara i accessible del tema o l'habilitat, utilitzant un llenguatge senzill i exemples rellevants.	Estableix una comprensió compartida perquè tots els participants se sentin inclosos. Crea una base cognitiva abans del treball experiencial.
3 Registre d'entrada	Una breu pausa per comprovar l'energia a la sala/en línia, el nivell de participació, la comprensió i la preparació dels participants mentre es conviden les reaccions inicials.	Assegura que el grup estigui sintonitzat, planteja preguntes aviat i ajuda el formador a adaptar el ritme i l'enfocament en funció de l'energia i les necessitats del grup.
4 Experiència de l'activitat principal	El nucli experiencial de la sessió on els participants intenten, creen, representen rols, resolen problemes o apliquen habilitats.	Fomenta l'aprenentatge mitjançant la pràctica, fomenta la confiança i permet als participants materialitzar les habilitats en lloc de només discutir-les.
5 Reflexió	Un moment guiat per processar l'experiència a través de l'escriptura en un diari, la compartició o preguntes específiques.	Transforma l'activitat en coneixement. Fomenta la integració emocional, l'autoconsciència i la creació de significat personal.
6 Avaluació	Proporciona una avaluació senzilla de 7 passos amb resposta afirmativa o no per valorar la claredat, l'aprenentatge i l'experiència dels participants.	Captura el progrés dels participants, proporciona comentaris al formador i reforça l'autoreconeixement i la motivació.

7 Recompensa i recursos	Un tancament positiu que ofereix als participants una eina concreta i accionable, com ara un consell, una plantilla, un canvi de mentalitat o petites tasques, revisions de currículums, etc., que poden aplicar immediatament en la seva cerca de feina o desenvolupament professional.	Assegura que cada activitat acabi amb una conclusió tangible que fomenti l'ocupabilitat, fomenti la confiança i animi els participants a continuar aplicant el mètode més enllà de la sessió.
--------------------------------	--	---

2.6. Com aplica WOW-ME aquesta metodologia

Cada conjunt d'eines (toolkit) de WOW-ME (competències digital, Narrativa, Recursos Humans i Pensament de Disseny) es construeix utilitzant la mateixa estructura metodològica:

- Objectius d'aprenentatge clars i alineats amb els nivells de Bloom
- Exercicis pas a pas que segueixen els principis de l'aprenentatge no formal
- Tasques pràctiques relacionades amb situacions professionals reals
- Moments de reflexió que ajuden a interioritzar l'aprenentatge
- Activitats adequades per a entrenadors amb qualsevol nivell d'experiència

Això garanteix la coherència en els quatre manuals nacionals i ajuda les dones a desenvolupar tant les competències pràctiques com la mentalitat necessària per reincorporar-se i tenir èxit al mercat laboral.

2.7. Retroalimentació

El WOW-ME Toolkit es va desenvolupar mitjançant un procés iteratiu basat en múltiples capes d'expertesa. La seva metodologia incorpora comentaris d'un **avaluador extern, idees dels professionals de l'educació no formal, i experiència pràctica** obtinguts de la implementació de mètodes similars en altres projectes finançats per la UE.

Aquesta revisió col·laborativa va garantir que cada activitat sigui pedagògicament sòlida, emocionalment segura i alineada amb les millors pràctiques en aprenentatge d'adults, formació en apoderament i facilitació inclusiva.

Com a resultat, el conjunt d'eines reflecteix tant el rigor acadèmic com l'aplicabilitat al món real en diversos entorns d'aprenentatge.

3. Principis de formació i codi ètic de conducta

El WOW-ME Toolkit es basa en l'educació no formal, l'empoderament i la seguretat emocional. Per garantir un entorn d'aprenentatge eficaç i de suport, els formadors han de seguir els principis i les directrius ètiques següents. Aquests principis protegeixen la dignitat de tots els formadors i participants, mantenen la confiança i ajuden els formadors a dur a terme les activitats amb cura i professionalitat.

3.1. Pauta 1. Idealment, els formadors treballen en parelles (cofacilitació)

Sempre que sigui possible, les activitats es beneficien de tenir dos formadors que donin suport al grup. La cofacilitació permet:

- Un formador (l'«intèrpret») lidera mentre l'altre observa la dinàmica del grup
- L'altre entrenador (el «lector d'energia») per controlar la participació i l'energia generals a la sala

Això permet un suport més ràpid als participants que necessiten assistència i una gestió més fluida del temps i les transicions. Si només hi ha un formador present, s'ha de tenir més cura de controlar de prop les necessitats del grup.

3.2. Pauta 2. Els formadors continuen llegint l'energia a la sala (o a l'espai en línia)

Els formadors observen constantment l'atmosfera emocional i energètica durant la sessió. Això inclou:

- nivells d'interacció
- signes de malestar, estrès o fatiga
- entusiasme, curiositat o disposició per avançar

Els ajustaments al ritme, el to, l'agrupació o la seqüència d'activitats s'han de fer en funció de l'energia del grup. Una formació eficaç comença per reunir-se amb els participants allà on són.

3.3. Pauta 3. Els formadors mantenen l'entorn atractiu

L'espai d'aprenentatge hauria de romandre:

- actiu
- inclusiu
- creatiu
- accessible a diferents estils de participació.

La participació no requereix compartir personalment. En canvi, fomenta la participació a través d'opcions com l'escriptura, el moviment, el treball en parelles o la reflexió silenciosa. Les instruccions clares i les transicions suaus ajuden a mantenir l'impuls i la concentració.

3.4. Pauta 4. Els formadors mantenen les activitats no personals

Les activitats estan dissenyades intencionadament per prevenir l'exposició emocional. Els formadors s'asseguren que:

- No calen històries personals

- Els exemples romanen generals, neutres o ficticis
- Els participants mai se senten pressionats per revelar informació confidencial
- El desenvolupament d'habilitats es manté al centre de l'activitat
- Quan els participants decideixen compartir les seves experiències personals, són rebuts amb respecte i empatia.

Això manté la seguretat emocional i fa que les activitats siguin adequades per a grups diversos.

3.5. Pauta 5. Els formadors mantenen una atmosfera sense judicis

L'entorn d'aprenentatge reflecteix respecte, neutralitat i seguretat psicològica.

Els entrenadors eviten:

- avaluar les reaccions personals
- fer suposicions sobre els participants
- comparant individus
- corregir o rebutjar sentiments

Totes les contribucions, inclòs el silenci, es consideren formes vàlides de participació. La participació és completament voluntària i els participants són lliures de participar al nivell que prefereixin.

3.6. Pauta 6. Els formadors mantenen la confidencialitat i la seguretat psicològica

Tot i que les activitats no són personals, els participants poden expressar emocions o idees.

Els formadors s'asseguren que:

- Qualsevol reflexió compartida roman dins de la sessió
- Es desaconsella fer comentaris entre participants.
- S'ofereixen mètodes de connexió a terra o calma quan cal.
- Una àmplia gamma de respostes emocionals es normalitza

La confidencialitat fomenta la confiança i la voluntat de participar.

3.7. Pauta 7. Els formadors donen suport a l'autonomia i el consentiment

La participació és sempre voluntària. Els formadors garanteixen que:

- Els participants poden optar per no participar en qualsevol moment
- Hi ha disponibles formes alternatives de participació
- Ningú es posa en el lloc dels fets
- Es comprova la preparació abans de passar a les seccions reflectants

L'autonomia enforteix l'empoderament, la confiança i el respecte.

Es recomana incloure la següent declaració del RGPD als fulls d'inscripció per demanar el consentiment dels participants per participar-hi.

RGPD i Declaració de privacitat

En signar aquest full d'assistència, confirmo que he estat informat sobre la finalitat de l'esdeveniment i el tractament de dades que implica.

Estic d'acord que:

- El meu nom i la meua signatura es recopilen únicament amb finalitats de seguiment de l'assistència.
- Les fotografies, els enregistraments de vídeo i els materials creats durant l'esdeveniment poden incloure la meua imatge, veu o contribucions.
- Aquests materials es poden utilitzar amb finalitats de difusió i visibilitat relacionades amb el projecte/esdeveniment (informes, xarxes socials, llocs web, butlletins informatius) d'acord amb les normes de visibilitat de la UE.

Entenc que:

- Les dades recollides es tractaran i s'emmagatzemaran de manera segura d'acord amb el RGPD (UE) 2016/679.
- Tinc dret a retirar el meu consentiment en qualsevol moment contactant amb l'organitzador.
- Puc sol·licitar l'accés, la correcció o l'eliminació de les meves dades personals contactant amb el responsable del tractament de dades a [nom de l'organització].

3.8. Pauta 8. Els formadors promouen la inclusió i l'accessibilitat

L'entorn d'aprenentatge dona suport a tots els participants independentment dels seus antecedents o nivells de competència. Els formadors garanteixen:

- Comunicació clara i sense argot
- Sensibilitat a les diferències lingüístiques
- Un ambient acollidor per a identitats i experiències diverses
- Ajustaments quan apareixen barreres digitals o d'aprenentatge
- Accessibilitat a l'espai i al material d'aprenentatge.

La inclusió és essencial per a la igualtat d'accés a l'empoderament.

4. Bibliografia i material

Totes les activitats		
Activitat	Literatura (Fonts)	Materials obligatoris per a totes les activitats
Tot	• Associació d'Educació No Formal- Associació de Pautes d'Educació No Formal • Marc ESCO Skills & Competences	• Dispositiu digital (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o bolígraf i paper per a cada participant (recomanat per prendre notes) • Recompensa (vegeu el pas 7 Recompensa i recursos de cada activitat) • Formulari d'avaluació: ○ Formularis de Google: WOW-ME Activity Evaluation Form - Template ○ Plantilla de Word:  WOW-ME Evaluation Questions Template ○ PDF imprimible:  WOW-ME Evaluation Questions Template.pdf • Connexió a Internet fiable (per a activitats en línia i aplicacions d'eines d'IA) Opcional per a totes les activitats: • Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva • Mentimeter (Mentimeter)
Mòdul 1 - República Txeca - Competències digitals i IA		
Activitat	Fonts	Material (a més del material necessari per a totes les activitats anteriors)
Introducció a la IA i dinàmica de	Frank Pasquale - <i>The New Laws of Robotics</i> : «Els sistemes robòtics i la IA haurien de	Presentació (PowerPoint/PDF):



trencaglaç: la IA en la vida quotidiana	complementar els professionals, no substituir-los.	• PowerPoint: Module 1 – Introduction to AI & Ice Breaker – AI in Eve... • PDF: Module 1 – Introduction to AI & Ice Breaker – AI in Eve... Presencial: • Projector per visualitzar la presentació/fullet imprès • Projector o pissarra blanca per recollir exemples dels participants.
IA pràctica per a la carrera professional de les dones	Robert Greene – Mastery (2012): «El futur pertany a aquells que aprenen més habilitats i les combinen de manera creativa.»	Accés a eines d'IA: • Eines d'IA per a text: ChatGPT/Gemini (Google)/Claude (Anthropic) • Eines gratuïtes d'IA per a imatges: Craiyon/DALL-E • Eines d'IA de quadern: NotebookLM (Google)/Notion (with AI assistant) • Canva (amb Magic Write i eines d'IA) Presencial: Rotafoli/Miro/Mentimeter per a una llista d'eines d'IA creada per participants (Activitat d'activació)
Check-in digital i dinàmica de trencaglaç	Frank Pasquale – New Laws of Robotics: «Els sistemes robòtics i la IA haurien de complementar els professionals, no substituir-los.»	Presencial: Rotafoli/pissarra blanca i retoladors
Benestar digital i minimalisme	Anne Lamott – Bird by Bird: «Gairebé tot tornarà a funcionar si ho desendolles durant uns minuts, inclòs tu.»	Cercle d'emocions (versions impreses o editables en línia): Module 1 – Digital Wellbeing & Minimalism – Emotion Ci...

Mòdul 2 – Espanya – Narrativa i perfils d'ocupadors



Activitat	Fonts	Material (a més del material necessari per a totes les activitats anteriors)
La meva porta interior amb fil de connexió	• Carl Gustav Jung - Man and His Symbols • Miguel de Cervantes- El Quixot - «On una porta es tanca, una altra s'obre.»	• Fil o cabdell de corda: Colors diferents (tallats a trossos iguals o segons la mida del grup) • Targetes amb imatges de portes: diversos dissenys que representen emocions, etapes de la vida i estats d'ànim
Expandint l'energia i eliminant barreres	• Psychology Today - How Visualization Can Benefit Your Well-Being • Biomedicines - Neurobiological Changes Induced by Mindfulness and Meditation • Cognition and Emotion - Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion • Maya Angelou - Letter to my Daughter - «Res no pot apagar la llum que brilla des de dins.»	No cal res a part del material: obligatori per a totes les activitats (enumerades anteriorment)
Test de personalitat arquetípica	• Carl Gustav Jung - Man and His Symbols • Caroline Myss - Gallery of Archetypes - «Cada arquetip té una expressió positiva o costat lluminós i una expressió negativa o costat fosc. El costat fosc pot ser una part desconeguda que no s'entén, un aspecte basat en la por que encara no s'ha integrat.	Quiz gratuït d'arquetips junguians (anglès, txec, espanyol, eslovaco & noruec)



Comprendre els perfils d'ocupador	John F. Kennedy - «El lideratge i l'aprenentatge són indispensables l'un per l'altre.»	 Module 2 - Understanding Employer Personas - The Six... (imprès o digital)
Recollint els ossos	Clarissa Pinkola Estés - <i>Women Who Run With the Wolves</i> - Maya Angelou : «Estic agraïda a Dones que corren amb els llops i a la doctora Clarissa Pinkola Estés. L'obra mostra al lector com de gloriós és ser atrevida, ser solidària i ser una dona. Tothom qui sàpiga llegir hauria de llegir aquest llibre.	- Descripció de l'arquetip de la dona salvatge:  Module 2 - Collecting the Bones - Wild Woman Arc... - Audible - Accés a eines d'IA per als participants (Gemini, ChatGPT, Lovart.AI)
El viatge de l'heroï	The Hero's Journey - Wikipedia Joseph Campbell - The Hero's Journey	Impressió/PDF/Enllaç del viatge de l'heroïna - The Hero's Journey - Wikipedia/The Hero's Journey - Wikipedia.png
El meu jo futur	Eleanor Roosevelt - Future Self	No cal res a part del material: obligatori per a totes les activitats (enumerades anteriorment)
Construeix la teva narrativa StoryBrand	Donald Miller - Building a StoryBrand	Marc de treball «Construint una marca narrativa» de Donald Miller (projectat/en línia/imprès):  Module 2 - Build Your StoryBrand Narrative - StoryBran... https://brand-blueprint.ea.consulting/
Mòdul 3 - Eslovàquia - Coaching de carrera en RRHH		
Activitat	Fonts	Material (a més del material necessari per a totes les activitats anteriors)

Colors interiors	John Ruskin – <i>The Stones of Venice</i> : Les ments més pures i reflexives són les que més estimen el color.»	• Materials de pintura/dibuix: Retoladors de colors, llapis, tisores, materials de pintura, paper de colors (tires de 2 cm x 5 cm, retallades de fulls A4) • Paper per pintar-hi • Paper/cartes (amb il·lustracions de portes - variació opcional) • Carta de teoria del color (preparat per l'entrenador, Font)
Buscant un superheroï	Nora Ephron – «Sobretot, sigues l'heroïna de la teva pròpia vida, no la víctima.»	Fullet Module 3 – Looking for a Superhero – Jungian Archetyp...
El futur és a les teves mans	Immanuel Kant – «La mà és la part visible del cervell.»	• Logotip d'Art Canva disseny creat per l'entrenador (flor) • Bolígrafs, llapis, tisores • Paper per dibuixar i pintar
Descobrir estratègies de RRHH	Mark Twain – «Troba una feina que t'agradi i no hauràs de treballar ni un sol dia de la teva vida.»	• Paper A4 i bolígrafs/retoladors (per a l'activitat de traçar les mans) • Adaptació en línia: Els participants poden utilitzar materials disponibles a casa per dibuixar el contorn de la mà, fer-se una foto de la mà o crear digitalment el contorn d'una mà (per exemple, una eina de dibuix o una imatge generada per IA) i anotar-lo en un document.
Impulsa les competències del futur per a la teva carrera	Joseph Campbell – «El privilegi de tota una vida és convertir-te en qui realment ets.»	• Dades estadístiques i econòmiques (específic del país o del sector) • Fulletó de tipus de personalitat del DISC: Module 3 – FUTURE-SKILL Your Career – DISC Persona...

		• Test de personalitat d'IA: 123Test DISC Personality Test
Mètode STAR - viatge de storytelling	Resum Hero's Journey ○ Crida a l'aventura: «Ajuda'm, Obi-Wan Kenobi. Ets la meva única esperança». ○ Ajuda sobrenatural: «La Força serà amb tu. Sempre». Steve Jobs - «La persona més poderosa del món és el narrador d'històries.»	No cal res a part del material: obligatori per a totes les activitats (enumerades anteriorment)
IKIGAI - storytelling pràctic	Howard Thurman - «No et preguntis què necessita el món. Pregunta't què et fa venir vida i vés a fer-ho.»	• IKIGAI Personalitat Prova: Test de personalitat IKIGAI • Fullet IKIGAI:  Module 3 - IKIGAI - Practical Storytelling.pdf
Mètode de coaching GROW	Peter Drucker - «La millor manera de predir el futur és crear-lo.»	• Currículums i/o perfils de xarxes socials dels participants • Fulls de treball amb preguntes de coaching GROW desenvolupades pel formador
Mòdul 4 - Noruega - Design Thinking per a l'ocupabilitat		
Activitat	Fonts	Material (a més del material necessari per a totes les activitats anteriors)
Caça del tresor per a l'empoderament de les dones	Michelle Obama - «No hi ha límit al que nosaltres, com a dones, podem aconseguir.»	Instal·la l'aplicació Scavenger Hunt: • Recomanat: Deckle App (participants il·limitats gratuïts, recomanat) • Altres opcions: Actionbound (plans disponibles), GooseChase (pla bàsic gratuït, missions basades en



		l'aplicació, càrrega de fotos/vídeos), Navicup (gratuït fins a 10 usuaris; adequat per a grups petits) Configuració d'una caça del tresor per a l'empoderament de les dones Altres material necessari: • Telèfons intel·ligents amb l'aplicació seleccionada instal·lada i accés Wi-Fi (almenys un dispositiu per grup) • Sabates còmodes adequades per caminar per la ciutat
Introducció al Design Thinking i al mapa d'empatia	Mohsin Hamid - «L'empatia consisteix a trobar ecos d'una altra persona en un mateix.»	Introducció al Design Thinking Digital/Imprès i Mapa d'Empatia •  Module 4 - Introduction to Design Thinking & Empat... •  Module 4 - Introduction to Design Thinking & Empat...
Empoderant les dones mitjançant Design Thinking, storytelling i emprenedoria social	Stephen R. Covey - «Primer busca comprendre i després ser comprès.»	Estructura de narrativa digital/impresa i mapa d'empatia • WOW-ME Full de treball:  Module 4 - Empowering Women through Design Thi... • Mapa d'empatia desenvolupat en l'activitat anterior (Introducció al Design Thinking i al mapa d'empatia)

5. Preguntes d'avaluació

Si us plau, dedica un moment a respondre unes breus preguntes sobre aquesta activitat.

Les teves respostes són anònimes i ens ajuden a millorar les sessions futures.

Gràcies pel teu temps i la teva participació.



Pregunti	Sí	No
1. Has après alguna cosa?	☐	☐
2. Ha estat transformadora aquesta activitat?	☐	☐
3. Has entès la informació?	☐	☐
4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada?	☐	☐
5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida?	☐	☐
6. T'ha agradat l'activitat?	☐	☐
7. S'ha respost la teva pregunta?	☐	☐
Hi ha alguna cosa més que voldries compartir amb el nostre equip?		

6. Matriu d'activitats

6.1. Visió general

La matriu d'activitats WOW-ME és una eina senzilla que ajuda els formadors a planificar les seves sessions de manera ràpida i consistent en les quatre àrees temàtiques: competències digital (República Txeca), Personatges narratius i d'empleadors (Espanya), Coaching professional de recursos humans (Eslovàquia) i Design Thinking (Noruega). La matriu mostra quines activitats d'activació i activitats principals van juntes i quant de temps triga cada combinació. També ajuda els formadors a adaptar les sessions en funció del temps, les necessitats del grup i el nivell d'experiència dels participants. La matriu ja mostra la durada i l'estructura de cada activitat. Els formadors només han de tenir en compte uns quants principis addicionals per utilitzar-la de manera eficaç:

1. Comenci cada sessió amb una activitat d'activació

Tot i que les activitats principals inclouen un registre d'entrada i una mini activitat d'activació, cada sessió hauria de començar amb una activitat d'activació específica.

Això prepara emocionalment els participants, fomenta la seguretat i augmenta la participació abans de passar al tema.

2. Triï activitats en funció del tema que vol explorar

Cada activitat de la matriu dona suport a una àrea de competència específica: competències digitals, narrativa, coaching de recursos humans o pensament de disseny.

Seleccioni l'activitat d'activació i l'activitat principal que millor coincideixin amb el tema o subtema en què es vol centrar aquell dia.

Això garanteix la coherència temàtica i un flux d'aprenentatge significatiu.

3. Utilitzi la instrucció «triï'n un / triï'n 1-2 / triï-ho tot» per planificar el temps

La matriu indica si els formadors haurien de:

- Trieu una activitat principal
- Trieu una o dues activitats principals més curtes
- o completar-ho tot quan hi hagi més temps disponible

Això permet adaptar la durada de la sessió sense comprometre l'experiència d'aprenentatge.



4. Pensi en termes de resultats d'aprenentatge, no de disseny

Utilitzi la matriu com a guia ràpida preguntant:

- Amb quina habilitat o missatge vol que els participants marxïn?
- Quina activitat principal ofereix millor aquest resultat?
- Quina activitat d'activació afavoreix aquesta atmosfera d'aprenentatge?

Això manté la planificació centrada en el desenvolupament de competències en lloc de l'estructura de la taula.

6.2. Matriu 1 – República Txeca – Competències digitals i IA

Tema	Tipus d'activitats	Durada
Competències digitals (1,5 h)	Activitat d'activació (triï-ho tot): Introducció a la IA i dinàmica de trencaglaç: la IA en la vida quotidiana	34-59 min
	Activitat principal (triï-ho tot): IA pràctica per a la teva carrera professional	65-82 min
Benestar digital: consells i trucs per mantenir-se sa i equilibrat en el món digital (1,5 h)	Activitat d'activació (triï-ho tot): Check-in digital i dinàmica de trencaglaç	29-44 min
	Activitat principal (triï-ho tot): Benestar digital i minimalisme	55-70 min

6.2. Matriu 2 – Espanya – Narrativa i perfils d'ocupadors

Tema	Tipus d'activitats	Durada
Arquetips / Perfils d'ocupadors (1,5 h)	Activitat d'activació (triï'n un i utilitzi l'altre per a narrativa / StoryBrand): La meva porta interior amb fil de connexió Expandint l'energia i eliminant barreres	20-31 min 25-38 min
	Activitats principals (triï'n 1-2): Test de personalitat arquetípica Comprendre els perfils d'ocupador Recollint els ossos - connexió psicoarqueològica amb l'arquetip de la Dona Salvatge	31-49 min 43-63 min 40-60 min
Narrativa / StoryBrand (1,5 h)	Activitat d'activació (triï'n un i utilitzi l'altre per a arquetips i perfils d'ocupadors): La meva porta interior amb fil de connexió Expandint l'energia i eliminant barreres	20-31 min 25-38 min
	Activitats principals (narrativa, triï'n una): El viatge de l'heroi El meu jo futur	30-49 min 34-52 min
	Activitat principal (StoryBrand, triï-ho tot): Construeix la teva narrativa StoryBrand	44-66 min

6.3. Matriu 3 – Eslovàquia – Coaching professional de recursos humans

Tema	Tipus d'activitats	Durada
Desenvolupament personal (1,5 h)	Activitat d'activació (triï'n un i utilitzi l'altre per a estratègies de RRHH): Colors interiors Buscant un superheroi	40-55 min 45-60 min
	Activitats principals (triï'n 1-2): El futur és a les teves mans (Colors interiors recomanat com a activitat d'activació) Descobrir estratègies de RRHH Impulsa les competències del futur per a la teva carrera	34-53 min 35-50 min 33-55 min
Estratègies de RRHH (1,5 h)	Activitat d'activació (triï'n un i utilitzi l'altre per al desenvolupament personal): Colors interiors Buscant un superheroi	40-55 min 45-60 min
	Activitats principals (triï'n 1-2 – dues si les activitats són breu) Mètode STAR - viatge de storytelling IKIGAI - storytelling pràctic Mètode de coaching GROW	32-53 min 53-67 min 36-50 min



6.4. Matriu 4 – Noruega – Design Thinking per a l'ocupabilitat

Tema	Tipus d'activitats	Durada
Design Thinking i mapa d'empatia per a oportunitats d'ocupació (3 h)	Activitat d'activació i activitat principal (triï-ho tot): Caça del tresor per a l'empoderament de les dones	73-100 min
	Activitat principal (triï-ho tot): Introducció al Design Thinking i al mapa d'empatia	53-66 min
	Activitat principal (triï-ho tot): Empoderant les dones mitjançant Design Thinking, storytelling i emprenedoria social	40-50 min

7 Activitats

República Txeca – Competències digitals i IA Competències digitals

Introducció a la IA i dinàmica de trencaglaç: la IA en la vida quotidiana

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Introducció a la IA i dinàmica de trencaglaç: la IA en la vida quotidiana Subtítol: Definició de la IA i reconeixement del seu paper en la vida quotidiana i la indústria		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Els participants poden explicar la intel·ligència artificial en termes senzills i reconèixer exemples d'IA en contextos de la vida quotidiana i laborals. - Els participants poden anomenar exemples d'eines d'IA que poden donar suport a la cerca de feina o a tasques relacionades amb les sol·licituds de feina. - Els participants comencen a interactuar amb el concepte d'IA d'una manera no intimidant i fàcil d'identificar.	Enfocament: Competències digitals ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat d'activació ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Teaching digital literacy, Principles of artificial intelligence, Communication, Have computer literacy, Data protection Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris:	

Resultats d'aprenentatge:

• Coneixement:

- **Consciència:** Reconèixer què és la intel·ligència artificial i on apareix en la vida quotidiana i en contextos laborals.
- **Comprensió:** Comprendre exemples comuns d'ús de la IA en activitats quotidianes, serveis digitals i entorns professionals.
- **Aplicació:** Identificar maneres bàsiques d'utilitzar eines d'IA per donar suport als processos de cerca i sol·licitud de feina.

• Habilitats:

- **Observació:** Observar exemples d'ús de la IA en eines quotidianes, plataformes digitals i escenaris laborals.
- **Exploració:** Explorar eines bàsiques d'IA mitjançant experimentació guiada i activitats en grup.
- **Pràctica rutinària:** Utilitzar eines d'IA amb suport per dur a terme tasques senzilles relacionades amb la cerca d'informació o amb processos de sol·licitud de feina.

• Actituds:

- **Presa de consciència:** Prendre consciència tant de les oportunitats com de les limitacions associades a l'ús de la IA.
- **Consideració:** Mostrar obertura a explorar l'ús de la IA en l'aprenentatge, la feina i contextos relacionats amb

Alumnes en educació no formal per a adults ▾

Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾

Formadors en educació no formal per a adults ▾

Nombre mínim-màxim de participants: 4-15

Durada: 34-59 min

Format d'aprenentatge: **Presencial ▾** **En línia ▾**

Preparació de la sessió:

• Materials necessaris:

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Presentació (PowerPoint/PDF):**

■ PowerPoint:

 Module 1 – Introduction to AI & Ice Breaker – AI in Everyd...

■ PDF:

 Module 1 – Introduction to AI & Ice Breaker – AI in Everyd...

○ Presencial:

- Projector per visualitzar la presentació/fullet imprès
- Projector o pissarra blanca per recollir exemples dels participants.

• Extres opcionals:

- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva



l'ocupació.

- **Preferència:** Valorar l'ús responsable, ètic i solidari de la IA com a complement de les habilitats humanes.

- **Configuració / equipament de la sala:**

- Cadires en un cercle o semicercle per fomentar la discussió.
- Projector instal·lats i/o una pissarra blanca.

- **Altres requisits previs:**

- Coneixements bàsics d'informàtica

Instruccions d'activitat

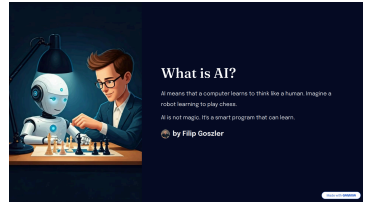
Tema: Introducció a la IA i dinàmica de trencaglaç: la IA en la vida quotidiana – definició de la IA i reconeixement del seu paper a la vida quotidiana i a la indústria

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants poden explicar la IA en termes senzills i proporcionar exemples d'eines d'IA que es poden utilitzar per a sol·licituds de feina.
- Els participants comencen a interactuar amb el concepte d'IA d'una manera no intimidant i fàcil d'entendre.

Beneficis:

- Augmenta la confiança en parlar sobre conceptes d'IA.
- Ajuda els formadors a avaluar els coneixements inicials dels participants.
- Estableix la rellevància de la IA en contextos de la vida real per als participants.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Saludi els participants: «Benvinguts! Avui explorarem què és la intel·ligència artificial i com apareix en la vida de les persones.» 2. Formuli la Pregunti: «Què és el primer que li ve al cap a la majoria de la gent quan sent la paraula intel·ligència artificial?» (Faci una ronda ràpida.) Opcional: Mostri la primera diapositiva, «Què és la IA?», per iniciar la conversa. Els participants poden fer comentaris abans de compartir les seves idees.	2-3 min	Objectiu: Obre una conversa i avalua la familiaritat. Material: - Module 1 – AI in Everyda... - Diapositiva 1 - PDF Module 1 – Introduction ... - Pàgina 1 



2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Prepari: Si encara no està projectada, prepari la presentació de PowerPoint  Module 1 – AI in Everyday Life – What is AI? o PDF (en línia/fullet):  Module 1 – Introduction to AI & Ice Breaker – AI in Everyday Life – What is AI... 2. Presenti: Presenti la informació següent sobre la IA perquè els participants comprenguin la importància i el potencial de la IA en la vida de les persones. 3. Digui: «Comencem per veure per què la IA és important avui dia. La majoria de la gent es troba amb la IA en la vida quotidiana. El 2025, gairebé el 80% de les empreses utilitzen la IA. Aquest percentatge només era del 55% el 2024 (Font).» Presentació –  Module 1 – AI in Everyday Life – What is AI? /  Module 1 – Introduction to AI & Ice Breaker – AI in Everyday Life – What is AI... – Part 1 4. Diapositiva 2: Com funciona la IA? Digui: • «La IA necessita moltes dades. Com més dades rep, més intel·ligent es torna. • Els algorismes són com receptes: indiquen a la IA com processar les dades i donar-los sentit. • La IA aprèn a partir d'exemples, igual que un nen aprèn a parlar escoltant els altres.» • Pregunteu als participants: «On pot veure la gent com la tecnologia millora la seva vida? Com beneficia la IA la vida quotidiana de les persones? (Per exemple: Google, Maps, Netflix o el text predictiu del telèfon.)» (Faci una ronda ràpida de l'1 a 3 min perquè responguin voluntàriament.) 5. Diapositiva 3: IA en acció! Digui: «La IA ja ajuda les persones de moltes maneres: • Telèfons intel·ligents: la IA reconeix cares i veus	10–15 min	Objectiu: Enllaçar el concepte d'IA amb experiències reals. Material:  Module 1 – AI in Everyda... – Diapositiva 1  Module 1 – Introduction ... – Pàgina 1
---	---	------------------	--



	• <i>Cotxes autònoms: la IA aprèn a conduir</i> • <i>Assistència sanitària: la IA ajuda els metges a diagnosticar malalties amb més precisió</i> • <i>Banca: la IA detecta el frau i ajuda a protegir els diners.»</i> 6. Diapositiva 4 – Què no pot fer la IA? (Limitacions i inconvenients) Digui: «La IA també té límits: • <i>Problemes ètics: possible mal ús de dades o substitució de llocs de treball humans</i> • <i>Biaix: la IA pot ser esbiaixada si les dades també ho són</i> • <i>Errors: no és perfecta; necessita dades de qualitat</i> • <i>Supervisió humana: la IA encara necessita persones que la guiïn.»</i> 7. Diapositiva 5 – El futur de la IA Digui: «En el futur, la IA serà: • <i>més intel·ligent i més útil</i> • <i>ajudarà amb malalties i el canvi climàtic</i> • <i>es convertirà en una part normal de la vida quotidiana</i> • <i>posarà èmfasi en l'ètica i la seguretat.»</i>		
3 Registre d'entrada	1. Pregunti: • «De quines maneres la gent ja utilitza la IA per facilitar les tasques quotidianes?» • «Quines eines d'IA utilitza habitualment la majoria de la gent?» 2. Escrigui algunes respostes dels participants a la pissarra o xat (en línia). (Doni a tots els participants l'oportunitat de respondre)	3-4 min	Objectiu: Fomentar la participació en grup sense la pressió de compartir històries personals.
4 Experiència de l'activitat principal	Part 1 – Com poden col·laborar la IA i els humans Presentació –  Module 1 – AI in Everyday Life – What is AI? /  Module 1 – Introduction to AI & Ice Breaker – AI in Everyday Life – What is ... – Part 2	10-20 min	Objectiu: Enllaçar el concepte d'IA amb experiències reals.

1. Digui: «La IA és una ajudant intel·ligent, no l'amo del món.

El futur rau en la col·laboració entre humans i IA.

La IA és una eina per al bé, però depèn de com la gent la utilitza.

Tothom pot aprendre a utilitzar la IA correctament.»

Part 2 – La IA a la vida quotidiana i a la feina

2. Pregunti: «On es troba la gent més sovint amb la IA? Als llocs de treball, a les llars o en línia? Com ajuda la IA les persones?»

2. Doni-los 1 o 2 minuts per pensar.

3. Convidi'ls a compartir, categoritzi les respostes a la pissarra/rotafoli (per exemple, generació d'imatges, reconeixement de veu, etc.)

4. Resumeixi i classifiqui les respostes (per exemple, entreteniment, atenció al client, assistència sanitària).

Digui: «Gràcies per compartir aquests exemples avui! Fem una ullada a les eines d'IA més populars i utilitzades avui dia».

5. Presentació de la diapositiva 7: les millors eines d'IA de xat actuals

«Actualment, algunes de les eines d'IA més populars que podeu fer servir són:

- ChatGPT (OpenAI)
- Gemini (Google)
- Claude (Anthropic)
- Perplexitat
- NotebookLM (Google)

Se'n poden afegir més segons l'ús i la familiaritat del grup..»

6. Presenti la diapositiva 8: altres fonts útils

Digui: «Per a tots els qui vulgueu explorar més, aquí teniu alguns recursos excel·lents»

Material (opcional)

 Module 1 – AI in Everyda...

 Module 1 – Introduction ...

Consell: Asseguri's que l'ambient del grup estigui lliure de judicis i que la conversa es mantingui lliure de judicis personals.



	Hi ha una IA per a això • Fireflies.ai • Gamma.app • Canva.com • NotebookLM Part 3 – Prova divertida d'IA 1. Digui: «Ara que hem parlat d'IA, proveu-ne una eina. Trieu una eina d'IA (text, imatge o àudio) i veieu què pot fer en 2 min.» 2. Opcions per provar (trieu la que s'adapti a l'accés i la comoditat del vostre grup): • Text AI → Gemini/ChatGPT (per exemple, demaneu-li una recepta o un consell per al currículum). • IA d'imatges → Generador d'imatges d'IA de Canva, DALL-E (creeu una imatge divertida). • Àudio IA → demostració de Fireflies.ai o conversió de veu a text al vostre telèfon. • Descobrimet → «Hi ha una IA per a això» (navegueu i trieu una eina). 3. Proposi un repte lúdic. Digui: «Feu a l'eina d'IA una pregunta absurda o pràctica relacionada amb la cerca de feina. Després, trieu la resposta més sorprenent, divertida o útil i compartiu-la amb el grup.» Compari en grup (només 2-3 persones per estalviar temps).		
5 Reflexió	1. Preguntes de reflexió: • «Com podria la IA canviar les feines en el futur?» • «Quines àrees de la vida quotidiana de les persones es podrien beneficiar més de la IA?»	5-8 min	Objectiu: Fomentar la connexió personal amb el tema. Consell: Asseguri's que el focus estigui en els



	«Quins són alguns dels reptes als quals les persones es poden enfrontar en adoptar la IA i com els podeu resoldre?» Doni a tots els voluntaris l'oportunitat de respondre.		aspectes positius i les oportunitats, i quan parreu de reptes, centri's en les solucions.
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Digui: «La recompensa de la sessió d'avui és aquesta nova consciència de com la IA pot millorar el recorregut professional de les persones i les oportunitats futures.» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització. Recurs d'alfabetització en IA	1-4 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa



	• Accés gratuït a eines d'IA • Enllaç a llistes d'eines d'IA i per a què serveixen 3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de <i>The New Laws of Robotics</i> per Frank Pasquale: «Els sistemes robòtics i la IA haurien de complementar els professionals, no substituir-los.»		
--	---	--	--

Competències digitals

IA pràctica per a la teva carrera professional

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: IA pràctica per a la teva carrera professional Subtítol: Aplicacions intel·ligents: aplicació de la IA per sol·licitar feina		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: • Proporcionar experiència pràctica amb diferents eines d'IA per a sol·licituds de feina. • Dotar els participants de la capacitat d'identificar casos d'ús en contextos professionals o personals. • Desenvolupar l'alfabetització digital i la confiança en l'adaptació a les tecnologies d'IA. Resultats d'aprenentatge: • Coneixement: ○ Consciència: Reconèixer com s'utilitzen les eines d'intel·ligència artificial en contextos de cerca de feina i ocupabilitat. ○ Comprensió: Comprendre les diferents categories d'eines d'IA (text, imatge, organització, disseny) i les	Enfocament: Competències digitals ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat principal ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Teach Digital Literacy, Principles of Artificial Intelligence, Prepare for Job Interview Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Formadors en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 4-15 Durada: 65-82 min	



seves aplicacions típiques en tasques relacionades amb la carrera professional.

- **Aplicació:** Identificar casos d'ús adequats per a la IA en sol·licituds de feina, incloent-hi beneficis, limitacions i consideracions ètiques com ara la protecció de dades i el biaix.

- **Habilitats:**

- **Exploració:** Explorar múltiples eines d'IA mitjançant l'experimentació guiada per donar suport a les tasques d'organització d'escriptura, disseny i cerca de feina.
- **Pràctica assistida:** Aplicar eines d'IA amb guia per produir resultats concrets com ara contingut de currículums, esborranys de cartes de presentació, elements visuals o sistemes de seguiment de feines.
- **Resolució de problemes:** Ajustar, refinar i millorar els resultats generats per la IA identificant errors, inconsistències o desajustos amb els requisits de la feina.

- **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Reconeixeu que la IA pot donar suport als processos de cerca de feina alhora que requereix el judici, la creativitat i la presa de decisions humans.
- **Consideració:** Mostrar obertura a l'ús responsable i crític de les eines d'IA, incloent-hi la consciència de l'ús ètic, la

Format d'aprenentatge: **Presencial** ▾ **En línia** ▾

Preparació de la sessió:

- **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Accés a eines d'IA seleccionades** (comptes gratuïts o de prova):
 - Eines d'IA per a text: [ChatGPT](#)/[Gemini \(Google\)](#)/[Claude \(Anthropic\)](#)
 - Eines gratuïtes d'IA per a imatges: [Craiyon](#)/[DALL-E](#)
 - Eines d'IA de quadern: [NotebookLM \(Google\)](#)/[Notion \(amb assistent d'IA\)](#)
 - [Canva](#) (amb Magic Write i eines d'IA)
- **Presencial:** Rotafoli/[Miro](#)/[Mentimeter](#) per crear una llista d'eines d'IA generada pels participants (Activitat d'activació)

- **Extres opcionals:**

- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
- Diapositives impreses/digitals sobre conceptes i eines d'IA
- Projectori pantalla per a una demostració en directe
- Full de referència ràpida de comandes/funcions d'IA
- Impressora per a una llista d'eines d'IA desenvolupades pels participants (imprimir al final de l'activitat)



protecció de dades i la precisió.

- **Preferència:** Valorar l'ús responsable, transparent i amb propòsit de la IA com a complement de les habilitats humanes en el desenvolupament professional.

- **Configuració/equipament de la sala:**

- Taules/cadires per a treball en grup
- Asseguri's que hi hagi una connexió a Internet fiable
- Preses de corrent per a dispositius

Instruccions d'activitat

Tema: IA pràctica per a la teva carrera professional: aplicació de la IA per sol·licitar feina

Objectiu / Resultat esperat:

- Permetre l'ús pràctic d'almenys una eina d'IA per completar una tasca concreta relacionada amb la carrera professional.
- Donar suport a la identificació de casos d'ús pràctics de la IA en contextos professionals i laborals quotidians.
- Promoure la conscienciació sobre les consideracions ètiques, de protecció de dades i de responsabilitat en utilitzar la IA en les sol·licituds de feina.

Beneficis:

- Enforteix l'ocupabilitat mitjançant el desenvolupament de competències digitals pràctiques i relacionades amb la IA.
- Millora la productivitat i la creativitat demostrant com la IA pot donar suport a les tasques d'escriptura, disseny i organització.
- Fomenta la reflexió informada i crítica sobre el paper de la IA en el treball, el desenvolupament professional i la societat.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Saludi els participants: «Ara explorarem com la IA pot donar suport a les sol·licituds de feina de les persones, des de l'escriptura fins a les imatges.» 2. Pregunti: «Quan les persones preparen sol·licituds de feina, quina sol ser la part més difícil? L'escriptura, el disseny o l'organització?» (Els participants triguen 1-2 min a respondre.) 3. Digui: «Ara compartim tots una o més eines d'IA específiques que poden ser molt útils per a les sol·licituds de feina.» (Els participants anoten les eines d'IA en pissarres/Miro/xat.)	3-5 min	Objectiu: Establir la rellevància des del principi. Materials: Rotafoli / Flip chart (Només veure l'enllaç:  Miro Miro editeu enllaç/Mentimeter) En línia: En lloc de Miro, els participants també poden escriure les respostes al xat de grup.



			Consell: Mantingueu el ritme ràpid per no restar temps a l'activitat principal.
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Digui: «Genial! Moltes gràcies per compartir aquestes eines. Ara, parlem d'eines d'IA específiques que us poden ser molt útils per a les vostres sol·licituds de feina.» <u>Eina 1 – IA de text (ChatGPT/Gemini/Claude):</u> 2. Introdueixi eines d'IA de text: «Les eines d'IA de text us poden ajudar a escriure o refinar currículums i cartes de presentació.» • ChatGPT (OpenAI): https://chat.openai.com • Gemini (Google): https://gemini.google.com • Claude (Anthropic): https://claude.ai 3. Pregunti: «Quines altres eines d'IA de text podrien ser útils per a currículums i cartes de presentació?» 4. Recopili més idees (ja sigui una pissarra/Miro/pissarra blanca). <u>Eina 2: IA d'imatges gratuïtes (Craiyon/DALL-E)</u> 1. Introdueixi la IA d'imatges lliures: «Les eines d'IA d'imatges poden ajudar a crear elements visuals per a bàners de LinkedIn, icones de currículum o gràfics simples.» • Craiyon (gratuït, senzill): https://www.craiyon.com • DALL-E (per OpenAI, integrat amb ChatGPT): https://openai.com/dall-e 2. Pregunti: «Quines altres eines gratuïtes d'IA per a imatges podrien ser útils per crear elements visuals per a sol·licituds de feina i perfils vinculats a llocs de treball?» 3. Recopili més idees (ja sigui una pissarra/Miro/pissarra blanca). <u>Eina 3 – Notebook AI (NotebookLM or Notion)</u>	10-12 min	Objectiu: Crear context abans de la feina pràctica. Materials: Llista d'eines d'IA compartida pels participants a l'activitat d'activació (rotafoli/Miro/xat) Opcional: pissarra blanca Consells: • Per a cadascuna d'aquestes eines, afegeixi les eines que els participants han esmentat a l'activitat d'activació per incloure les seves idees i les eines d'IA que ja coneixen. • Intenta que sigui informal, evita l'estil de classe magistral: convida els participants a enllaçar



	1. Introduïu eines d'IA per a blocs de notes: «Les eines d'IA de Notebook poden ajudar a organitzar la cerca de feina i les idees de les persones.» - NotebookLM (Google): https://notebooklm.google - Notion (amb assistent d'IA): https://www.notion.so/product/ai 2. Pregunti: «Quines altres eines d'IA gratuïtes per a blocs de notes podrien ajudar a organitzar la cerca de feina i les idees de les persones?» 3. Recopili més idees (ja sigui una pissarra/Miro/pissarra blanca). <u>Eina 4 – Canva AI (Disseny)</u> 1. Introduueixi Canva AI (o altres eines de disseny): «Canva amb IA us pot ajudar a dissenyar currículums, fullets o presentacions. - Canva (amb Magic Write i eines d'IA): https://www.canva.com/ai-tools/ 2. Pregunti: «Quines altres eines de disseny podrien ser útils per crear currículums, fullets i presentacions?» 3. Recopili més idees (ja sigui una pissarra/Miro/pissarra blanca).		exemples esmentats o exemples nous.
3 Registre d'entrada	1. Pregunti: «Quina d'aquestes eines ajudaria més les persones amb les sol·licituds de feina ara mateix?» 2. Mètode de resposta ràpida: Els participants voten aixecant la mà o fent un gest amb el polze amunt. 3. Adaptacions: Fixi's en quines eines els interessien més; faci-les servir al pas següent.	1-3 min	Objectiu: Assegurar la rellevància i la participació.
4 Experiència de l'activitat principal	1. Segons les eines proporcionades a 2 Teoria de l'activitat principal/ Antecedents, els participants les utilitzen per a sol·licituds de feina: <u>Eina 1 – Text AI – ChatGPT/Gemini/Claude (10-12 min):</u> 1. Demostració. Exemple: «Redacta un resum de currículum de 3 frases per a un professional d'atenció al client amb 5 anys d'experiència en IA.»	40-48 min	Objectiu: Els participants practiquen activament, guanyen confiança i obtenen resultats tangibles. Consells:



2. Tasca: Els participants enganxen una descripció de la feina i demanen a la IA que creï una carta de presentació inicial o un resum del currículum. Poden utilitzar un perfil fictici o el seu propi.

3. Digui: «Ara, enganxen una descripció de feina a la IA i li demanen que creï una carta de presentació o un resum del currículum; podeu fer servir un perfil propi o fictici.»

(Doni als participants 10-12 min per completar la tasca.)

Eina 2 – IA d'imatges gratuïta – Craiyon/DALL-E (10-12 min)

1. Demostració: Sol·licitud: «Crea un bàner de LinkedIn amb un fons blau professional i un disseny abstracte.»

2. Tasca: Els participants generen una imatge per a bàners de LinkedIn. Poden utilitzar un perfil fictici o el seu propi.

(Doni als participants 10-12 min per completar la tasca.)

Eina 3 – Notebook AI – NotebookLM o Notion (10-12 min)

1. Demostració: Mostra un seguiment de feines senzill amb columnes: Sol·licitat, Entrevista i Oferta.

2. Tasca: Els participants creen un rastrejador amb almenys 3 entrades (feines reals o de mostra).

(Doni als participants 10-12 min per completar la tasca.)

Eina 4 – Disseny – Canva AI (10-12 min)

1. Demostració: Obri Canva → mostri una plantilla de currículum → preguntí a Canva Magic Write a «Escriu una secció d'habilitats per a un gestor de projectes.»

- Circuli, ofereix suggeriments i fomenta el suport entre iguals.
- Per a cadascuna d'aquestes eines, afegeixi les eines que els participants han esmentat a l'activitat d'activació per incloure les seves idees i les eines d'IA que ja coneixen.

Material: Llista d'eines d'IA compartides pels participants a l'activitat d'activació (rotafoli/Miro/xat)



	2. Tasca: Els participants trien una plantilla i comencen a editar-la amb informació pròpia. (Doni als participants 10-12 min per completar la tasca.) Opcional 1: Demani a 1 o 2 voluntaris que mostrin un resultat ràpid al grup (per exemple, una línia de currículum o un disseny de Canva) Opcional 2: Imprimir la llista d'eines d'IA: Mentre els participants treballen en les activitats, imprimeixi la Llista d'eines d'IA per a la recompensa (7 Recompensa i recursos).		
5 Reflexió	1. Pregunti: 1-3 preguntes depenent del temps: «Quins tipus d'eines d'IA semblen més útils en la cerca de feina en general?» «Quins beneficis i riscos poden aparèixer quan s'utilitza la IA per a les sol·licituds de feina?» «Com podrien les persones combinar la creativitat amb el suport de la IA en lloc de dependre'n completament?» 2. Anoti els punts clau a la pissarra/rotafoli en dues columnes: «El més útil» / «Pas següent.» 3. Opcional: Convidi 2 o 3 participants a mostrar la seva producció preferida.	7-8 min	Objectiu: Connectar la pràctica amb l'aplicació del món real.
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google).	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una



	3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»		avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Digui: «La recompensa per participar avui és aquesta nova consciència de com utilitzar les eines d'IA per a les sol·licituds de feina i oportunitats futures.» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Base de dades en línia d'eines d'IA • Llista impresa d'eines d'IA (des de l'activitat d'activació i l'activitat principal) • Accés a recursos de creixement personal seleccionats • Invitació a la propera sessió de treball en grup 3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de Mastery (2012) de Robert Greene: «El futur pertany a aquells que aprenen més habilitats i les combinen de manera creativa».	1-2 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa Material opcional: Impressora i llista impresa d'eines d'IA

Benestar digital

Consells i trucs per mantenir-se sa i equilibrat en el món digital

Check-in digital i dinàmica de trencaglaç

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Check-in digital i dinàmica de trencaglaç Subtítol: Començant el viatge cap al benestar digital		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: • Introduir el concepte de benestar digital d'una manera atractiva i accessible. • Conscienciar sobre com els hàbits digitals afecten la salut, les emocions i les relacions. • Animar els participants a reconèixer factors d'estrès digitals comuns i a explorar estratègies per a l'equilibri. • Crear un ambient positiu i col·laboratiu per a la resta del mòdul. Resultats d'aprenentatge: • Coneixement: ◦ Consciència: Reconèixer el concepte de benestar digital com un equilibri entre l'ús de la tecnologia i el benestar general.	Enfocament: Benestar digital ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat d'activació ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Show Confidence, Communication, Teach Digital Literacy Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 4-15 Durada: 29-44 min	



- **Comprensió:** Comprendre els factors d'estrès digitals comuns (per exemple, notificacions constants, multitasca, FOMO) i els seus efectes sobre la salut i les relacions.
- **Aplicació:** Identificar estratègies senzilles que fomentin hàbits digitals més saludables en contextos quotidians.

- **Habilitats:**

- **Observació:** Observar els comportaments digitals quotidians i reconèixer els patrons que contribueixen a la sobrecàrrega o a l'equilibri.
- **Exploració:** Explorar diferents enfocaments per gestionar els hàbits digitals mitjançant el joc de rol, la discussió en grup i l'anàlisi d'escenaris.
- **Resolució de problemes:** Proposar solucions pràctiques als reptes comuns del benestar digital presentats en escenaris compartits.

- **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Reconeix que els hàbits digitals influeixen en el benestar emocional, social i mental.
- **Consideració:** Mostrar obertura a la reflexió sobre els comportaments digitals i a l'experimentació amb petits canvis.
- **Preferència:** Valorar un ús equilibrat, conscient i responsable de la tecnologia com a part del benestar diari.

Format d'aprenentatge: **Presencial** ▾ **En línia** ▾

Preparació de la sessió:

- **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Presencial:** Rotafoi/pissarra blanca i retoladors

- **Extres opcionals:**

- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
- Targetes d'escenaris/escenaris escrits en pantalla/pissarra blanca

- **Configuració/equipament de la sala:**

- Cadires disposades en cercle/forma d'U

- **Altres requisits previs:**

- Coneixements bàsics de l'ús de dispositius digitals (telèfons intel·ligents, tauletes, ordinadors) i de la navegació per Internet.

Instruccions d'activitat

Tema: Check-in digital i dinàmica de trencaglaç: començant el viatge cap al benestar digital

Objectiu / Resultat esperat:

- Obtenir una primera comprensió del benestar digital com un equilibri en lloc d'una restricció
- Reconeixent els reptes digitals comuns en la vida quotidiana
- Cocreació d'estratègies senzilles que puguin fomentar hàbits digitals més saludables

Beneficis:

- Consciència sobre com les eines digitals impacten en la salut, les emocions i la vida social.
- Fomenta el treball en equip i la creativitat en la resolució de problemes.
- Estableix un to constructiu i centrat en la solució per a activitats futures.
- Redueix l'ansietat al voltant del tema mantenint l'enfocament lúdic i col·lectiu.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	Joc de rol d'improvisació: 1. Digui: «Escalfem amb una improvisació ràpida!» 2. Dividi els participants en grups de 3 (si el grup no es pot dividir en 3, un grup pot tenir 4 participants). A continuació, assigneu un número a cada participant (comptant de l'1 al 2 i al 3 dins del cercle). 3. Instruccions: «Cadascun de vosaltres té un número. Tothom amb el número 1 farà el paper de 'sobrecàrrega digital': telèfons que brunzeixen, massa pestanyes, notificacions constants. La persona amb el número 2 serà «Equilibri digital»: tranquil·la, concentrada, establint límits. Tots els que sou el número 3 sereu la persona entre la sobrecàrrega digital i l'equilibri digital.	4-7 min	Objectiu: Dinamitzar i involucrar els participants a l'inici de l'activitat d'una manera lúdica i desenfadada. Estableix una mentalitat positiva i divertida per a la sessió.



	<i>Dediqueu un minut a crear una petita escena on representeu aquests personatges.»</i> 4. Mini-actuació: Després de 2-3 min, convidi 2 o 3 parelles a representar-ho ràpidament davant del grup. 5. Reconeix l'activitat: Digui: «Bona feina a tothom! Les escenes van mostrar el contrast de maneres molt creatives.» 6. Destaca la conclusió. Digui: «Aquests breus jocs de rol reflectien com la vida digital pot oscil·lar entre la sobrecàrrega, l'equilibri i l'espai intermedi. Accions petites i senzilles ja poden canviar la dinàmica cap a més equilibri.» 7. Transició a la sessió principal: «A la següent part, analitzarem estratègies i exemples pràctics que poden afavorir el benestar digital i el minimalisme en contextos quotidians.»		
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	<u>Part 1: Introducció al benestar digital</u> 1. Presenti un breu resum amb diapositives o un rotafoli. Digui: <i>«El benestar digital té a veure amb l'equilibri. La tecnologia és una eina fantàstica, però és fàcil que perdueu el control, fet que pot afectar la vostra salut i les vostres relacions. Cadascú de vosaltres ha de trobar el seu propi equilibri: el punt ideal on l'ús digital us recolza en lloc d'esgotar-vos.»</i> La definició de benestar digital <i>«El benestar digital és un conjunt d'habilitats i pràctiques que us ajuden a mantenir una relació sana i equilibrada amb les tecnologies modernes. No es tracta d'evitar completament la tecnologia, sinó d'utilitzar-la conscientment perquè us serveixi i no pertorbi les vostres vides mentals, físiques i socials.</i> Aquest concepte inclou, per exemple:	6-10 min	Objectiu: Vincular el concepte d'IA a experiències reals.

- **Ús conscient**– Preguntar-vos per què i quant de temps algú fa servir una aplicació.
- **Privacitat i protecció de dades**– Mantenir la vostra informació segura.
- **Establir límits**– Crea regles per al temps fora de línia (per exemple, no veure pantalles abans d'anar a dormir).
- **Reduir les distraccions**– Limitar les notificacions.
- **Equilibri**– Mantingueu-vos presents tant en línia com fora de línia.

L'objectiu és utilitzar la tecnologia per millorar la vostra qualitat de vida, no com una font d'estrès.»

2. Expliqui que el benestar digital està connectat amb quatre aspectes de la salut:

El benestar digital connecta quatre aspectes de la salut:

1. *BIO – cos (son, vista, energia)*
2. *PSICO – emocions (estrès, FOMO, ansietat)*
3. *SOCIAL – relacions, hàbits familiars*
4. *ESPIRITUAL – significat, calma interior, concentració.*

Digui: «El vostre cervell està programat per a l'escassetat, les relacions i l'anticipació. La tecnologia activa la dopamina, l'hormona del benestar, que us manté enganxats. Per això, desplaçar-vos per xarxes socials us pot resultar addictiu.»

3. Expliqui la FOMO (por de perdre's alguna cosa):

Digui: «El FOMO és quan us sentiu ansiosos o exclosos perquè penseu que els altres viuen vides més emocionants en línia. És un dels principals impulsors dels hàbits digitals poc saludables.»

Estratègia de compromís:

Permeti que 2 o 3 participants comparteixin breument. Normalitzi les experiències.

	Part 2 – Hàbits i reptes digitals 1. Digui: «Pensem en els hàbits digitals comuns que us poden causar estrès. Quin tipus d'hàbits podríeu canviar per millorar la vida de les persones?» 2. Recopili les respostes en un rotafoli sota dos encapçalaments: «Hàbits a canviar» i «Impacte positiu si es canvien».		
3 Registre d'entrada	Pregunti: «Quan us sentiu desbordats per la tecnologia? Quins efectes pot tenir això en la vostra salut o en les vostres relacions?» Animi unes quantes mans.	1-2 min	Objectiu: Avaluar comprensió actual dels participants.
4 Experiència de l'activitat principal	Joc per trencar el gel –Investigar «casos misteriosos» d'estrès digital. 1. Configuració: Assigni als grups diferents escenaris, com ara: «L'Anna se sent angoixada quan veu les fotos de vacances dels seus amics.» «En Mark es desplaça per TikTok fins a les 2 de la matinada i té dificultats a la feina.» «Els fills de la Sara es barallen cada dia pel temps davant de les pantalles.» 2. Jugar–Digui: «Cada grup és un equip de detectius. La vostra feina és: 1) Identifiqueu el factor estressant en el vostre cas. 2) Trobeu com a mínim dues possibles solucions. 3) Prepareu un breu «document de cas» o representeu-lo per al grup. Tens 10 min.» (Els participants juguen al joc del detectiu durant 10 min) 3. Després de la preparació, Digui: «S'ha acabat el temps, detectius! Si us plau, presenteu les vostres troballes. No dubteu a explicar-ho, mostrar pissarres o representar-ho en un divertit joc de rol.» Animi els aplaudiments després de cada presentació..	12-13 min	Objectiu: Aprèn a detectar els factors d'estrès digitals i a fer pluja d'idees sobre estratègies d'afrontament. Material – Opcional: Cartes d'escenari/escenaris escrits a la pantalla/pissarra blanca Factor de diversió: Joc de rol, presentació creativa (per exemple, el grup pot «representar» el cas). Consell: Circuli entre els grups mentre treballen, feu preguntes orientadores si cal («Quin



	Després que tots els grups hagin presentat, digueu: «Fem un pas enrere. Quins factors d'estrès us apareixien més sovint? - Quines solucions creieu que podrien ser més fàcils d'aplicar per a vosaltres a la vida real? - Quin podria ser difícil per a la majoria de la gent i per què?»		és el principal factor d'estrès aquí?»).
5 Reflexió	Utilitzi el marc LLOC – TEMPS – ACTIVITAT – CONTINGUT: «On podeu configurar les vostres «zones sense telèfon» (casa, feina, dormir)?» «Quins hàbits senzills us poden ajudar a desconnectar mentalment?» «Com podeu utilitzar la tecnologia per afavorir la vostra salut mental en lloc de perjudicar-la?»	2-3 min	Objectiu: Fomentar la connexió personal amb el tema.
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF



7 Recompensa i recursos	1. Digui: <i>«La recompensa de la sessió d'avui és aquesta nova consciència de com el benestar digital us afecta a la majoria i com podeu utilitzar eines per donar suport a la vostra salut mental.»</i> 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Fulletó informatiu sobre benestar digital • Enllaços de benestar digital 3. Acabi amb una cita. Digui: <i>«Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de New Laws of Robotics per Frank Pasquale: «Els sistemes robòtics i la IA haurien de complementar els professionals, no substituir-los.»</i>	1-4 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa
--------------------------------	---	----------------	--

Benestar digital i minimalisme

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Benestar digital i minimalisme Subtítol: Equilibri entre tecnologia, emocions i vida		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Introduir minimalisme digital com a enfocament equilibrat de l'ús de la tecnologia - Donar suport a l'exploració reflexiva de les emocions vinculades als hàbits digitals - Guiar la creació d'accions senzilles i assolibles que promoguin el benestar digital. Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer el concepte de benestar digital com un equilibri entre l'ús de la tecnologia i el benestar general. Comprensió: Comprendre els factors d'estrès digitals més comuns i els seus possibles efectes en la salut, les emocions i les relacions. Aplicació: Identificar estratègies pràctiques que	Enfocament: Benestar digital ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat principal ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Show Confidence, Teach Digital Literacy, Have Emotional Intelligence, Communication, Develop strategy to solve problems, Maintain psychological well-being Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 4-15 Durada: 55-70 min Format d'aprenentatge: Presencial ▾ En línia ▾ Preparació de la sessió:	

fomentin hàbits digitals més saludables en contextos quotidians.

• **Habilitats:**

- **Observació:** Observar els comportaments digitals quotidians i reconèixer patrons vinculats a la sobrecàrrega o l'equilibri.
- **Exploració:** Explora diferents enfocaments del benestar digital mitjançant el joc de rol, la discussió en grup i l'anàlisi d'escenaris.
- **Resolució de problemes:** Desenvolupar solucions senzilles per als reptes del benestar digital presentats en escenaris compartits.

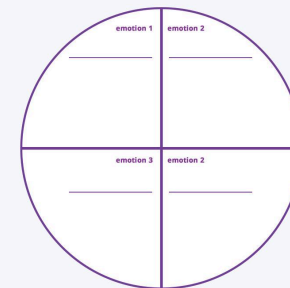
• **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Reconeix que els hàbits digitals influeixen en el benestar i el funcionament diari.
- **Consideració:** Mostrar obertura a la reflexió sobre els comportaments digitals i a l'experimentació amb petits canvis manejables.
- **Preferència:** Valorar l'ús equilibrat i conscient de la tecnologia com a part d'una rutina diària saludable.

• **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Cercle d'emocions** (versions impreses o editables en línia):

 Module 1 – Digital Wellbeing & Minimalism – Emotion Circle...



WOWME | Co-funded by the European Union

• **Extres opcionals:**

- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
- Rotafoli o pissarra blanca i retoladors (per recollir les idees del grup)
- Notes adhesives o targetes d'índex per compartir en grup
- Plantilla del **Pla d'acció de benestar** (imprès o digital)

• **Configuració/equipament de la sala:**



- Cadires en cercle o en forma d'U per fomentar obertura i compartició
- Preses de corrent disponibles si els participants utilitzen ordinadors portàtils/tauletes

Instruccions d'activitat

Tema: Benestar digital i minimalisme -Equilibri entre tecnologia, emocions i vida

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants comprenen el minimalisme digital, practiquen la reflexió sense tecnologia, exploren la intel·ligència emocional i creen un pla d'acció per a uns hàbits digitals més saludables.

Beneficis:

- Redueix el desordre i l'estrès digitals
- Millora l'equilibri entre les connexions en línia i vida fora de línia
- Desenvolupa la consciència emocional i anima l'ús intencionat de la tecnologia
- Suport pràctic i objectius de benestar digital assolibles

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Saludi els participants: «Ara explorarem com viure de manera més intencionada amb la tecnologia..» 2. Opció 1 – Joc d'una paraula (presencial): «Descriviu els hàbits digitals de la majoria de la gent en una paraula. (Per exemple: ocupat, equilibrat, dispers, atent.)» Doni a tots els participants l'oportunitat de respondre voluntàriament. 3. Opció 2 – Joc d'emojis (en línia): «Descriviu els hàbits digitals de la majoria de la gent amb uns quants emojis.» Els participants poden compartir les seves idees al xat.	2-3 min	Objectiu: Passada ràpida, marca la pauta. Consell: Si als participants els agrada utilitzar els seus dispositius digitals, l'adaptació digital també es podria aplicar a les sessions presencials.
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Introdueixi el minimalisme digital: Digui: «El minimalisme digital consisteix a utilitzar la tecnologia amb intenció: centrar-se en allò que realment aporta valor i eliminar el desordre. No és el mateix que una desintoxicació digital, que significa deixar totes les eines digitals durant un temps. En canvi, es tracta d'equilibri.»	5-6 min	Objectiu: Mantenir els exemples pràctics i rellevants. Consells: Comparteixi el seu propi exemple perquè

	2. Presenti 3-4 estratègies clau: <i>«Aquí teniu algunes estratègies de minimalisme digital que poden ajudar les persones a sentir-se més equilibrades en la seva vida digital:</i> • Desactivar les notificacions no essencials per reduir les interrupcions innecessàries. • Revisar i organitzar l'ús d'aplicacions o xarxes socials, mantenint les eines que serveixen per a finalitats clares i eliminant les que no ho fan. • Establir moments o espais sense tecnologia (per exemple, durant els àpats o al començament del dia). • Definir límits de temps de pantalla, com ara hores d'ús específiques o límits d'aplicacions.» 3. Estratègia d'interacció: pregunta: <i>«Imagineu que una persona redueix el seu temps de pantalla en un 30 %. Què podria fer amb el temps extra?»</i> 4. Convidi 2 o 3 voluntaris a compartir, fomentant la imaginació (per exemple, temps amb la família, aprenentatge, descans). 5. Transició - Digui: <i>«Experimentem ara què se sent en allunyar-se del soroll digital, encara que sigui breument.»</i>		sigui proper o fàcil d'entendre (per exemple, «He eliminat una aplicació i de sobte he llegit 3 llibres més aquest mes»). Material: Rotafoli/pissarra blanca i retoladors
3 Registre d'entrada	Pregunti: <i>«Aquestes idees minimalistes són realistes o útils per a la majoria de la gent?»</i> Faci servir el sistema de polzes amunt / al mig / avall per obtenir comentaris ràpids.	1-2 min	Objectiu: Avaluar la comprensió actual dels participants.
4 Experiència de l'activitat principal	Part A - Reflexió sense tecnologia (10 min) 1. Demani als participants que guardin els dispositius. • Adaptació en línia: Demani als participants que tanquin totes les altres finestres dels seus portàtils i que guardin els telèfons i altres dispositius. 2. Distribueixi paper i bolígrafs.	40-45 min	Objectiu: Aprèn a detectar els factors d'estrès digitals i a fer pluja d'idees sobre estratègies d'afrontament.

3. Instruccions –Digui: «Durant els propers 5 min, escriuiu o dibuixeu sobre els hàbits digitals de la majoria de la gent. Penseu en:

- Com impacten les eines digitals en la vida de les persones?
- Què podrien canviar per millorar o modificar aquests hàbits digitals?»

4. Després de 5 min, convedi voluntaris a compartir reflexions. Pregunti:

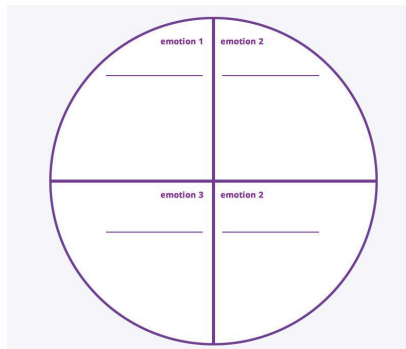
- «Quines emocions sent la majoria de la gent quan guarda els seus dispositius?»
- «Quins són els beneficis de prendre uns minuts de descans de les xarxes socials i altres activitats digitals?»

Part B – intel·ligència emocional i mindfulness (20–25 min)

1. Presenti – Digui: «Les emocions sovint impulsen els hàbits digitals de les persones. Per exemple, una persona pot desplaçar-se quan se sent ansiosa o consultar missatges quan se sent sola. Ser conscient de les pròpies emocions ajuda a prendre millors decisions.»

2. Preparació – Cercle d'emocions: reparteixi

Module 1 – Digital Wellbeing & Minimalism – Emotion Circle.pdf /enviar PDF a dispositius digitals (versions impreses o editables en línia)



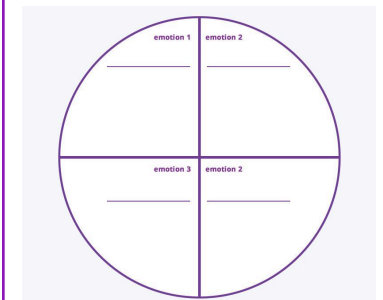
Consell: Permeteu silenci mentre escriuiu/dibuixeu: això és poderós.

Normalitzeu totes les emocions (positives o negatives). Mantingueu la compartició opcional per crear... un entorn segur.

Materials: Dispositius digitals/Paper i bolígrafs,

Cercle d'emocions(versions impreses o editables en línia):

Module 1 – Digital Wel...



	3. Instruccions: Demani als participants que escriguin 4 emocions al Cercle d'Emocions. Digui: «Si us plau, escriviu 4 emocions que la majoria de la gent sent amb més freqüència quan utilitza la tecnologia. A continuació, trieu una emoció i descriviu-la detalladament.». A continuació, els participants trien una emoció i la descriuen detalladament: • «Quan se sent aquesta emoció?» • «En quina part del cos se sent?» • «Quin comportament pot provocar?» Part C – Pla d'acció per al benestar digital (10 min) 1. Opcional: distribueixi la plantilla del Pla d'acció de benestar digital (fitxa de treball o fullet senzill). 2. Digui: «Ara, passem de la reflexió a l'acció. Trieu un hàbit digital que que un expert recomanaria modificar durant una setmana per millorar la vida de les persones. Escriviu una acció específica i assolible.» Exemples: • «No hi ha telèfons al sopar» • «Desactiva les notificacions de les xarxes socials» • «Pren un passeig matinal de 10 min abans de revisar els missatges. 3. Configuració: Pregunti als participants per formar parelles i per reforçar el compromís 4. Pregunti: «Quin petit pas podria fer una persona per millorar el benestar digital?»		
5 Reflexió	1. Digui: «Ara, reflexionem sobre el que hem parlat avui.» 2. Indagació apreciativa (Appreciative Inquiry). Pregunti: • «Com pot ajudar la comprensió de les emocions a millorar l'equilibri digital?»	3-5 min	Objectiu: Fomentar la connexió personal amb el tema.



	«Quina estratègia destaca com especialment beneficiosa i per què?»		Consell: Anoti les respostes en un rotafoli en 2 columnes: Informació / Passos següents Material: Rotafoli/pissarra blanca
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització:	1-4 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa



- Proporcioni una llista de comprovació de benestar digital (recordatoris diaris: «Desactiveu les notificacions no essencials», «Creeu un àpat sense tecnologia», etc.).
- Ofereixi un petit objecte simbòlic (notes adhesives, targetes de mindfulness o fins i tot una targeta digital de compromís de desintoxicació).
- Comparteixi una llista d'aplicacions/recursos recomanats per al benestar digital (per exemple, Forest, Headspace, Freedom, reptes de desintoxicació digital).

3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de [Bird by Bird](#) de Anne Lamott: «Gairebé tot tornarà a funcionar si ho desconnectes durant uns minuts, inclòs tu.».

Espanya – Narrativa i perfils d'ocupadors

Activitat d'activació

La meva porta interior amb fil de connexió

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: La meva porta interior amb fil de connexió Subtítol: Enfortiment de la cohesió de grup i el treball col·laboratiu		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: • Introduir els participants en una acció creativa, introspectiva i inclusiva. • Enfortir la cohesió del grup a través de l'acte simbòlic de connexió. • Sensibilitzar sobre la comunicació no verbal i el seu paper en la construcció de relacions professionals. • Fomentar la reflexió sobre com es poden expressar els estats i les perspectives interns a través d'eleccions simbòliques. Resultats d'aprenentatge: • Coneixement: ○ Consciència: Reconèixer com la interacció no verbal i les accions simbòliques contribueixen a la connexió	Enfocament: Arquetips / perfils d'ocupadors ▾ Narrativa / StoryBrand ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat d'activació ▾ Tipus d'habilitat(ESCO): Communication, Collaboration and creativity, Show Confidence, Social and communication skills and competences Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾	



grupals.

- **Comprensió:** Comprendre el concepte d'interdependència dins d'un grup.
- **Aplicació:** Identificar com l'espai físic, el moviment i els materials compartits influeixen en la dinàmica de grup.

● **Habilitats:**

- **Observació:** Observar les interaccions de grup, els patrons de connexió i l'atenció compartida.
- **Exploració:** Explorar la comunicació no verbal a través d'activitats físiques i creatives guiades.
- **Resolució de problemes:** Ajustar les accions en resposta a les necessitats del grup per mantenir l'equilibri i el flux col·lectius.

● **Actituds**

- **Presa de consciència:** Reconèixer que la presència i les accions individuals influeixen en l'experiència col·lectiva.
- **Consideració:** Mostrar disposició a reflexionar sobre el rol i el comportament personal dins d'un context de grup.
- **Preferència:** Valorar la cooperació i la connectivitat com a elements positius de la interacció grupal.

Formadors en educació no formal per a adults ▾

Nombre mínim-màxim de participants: 4-20

Durada: 25-43 min

Format d'aprenentatge: **Presencial ▾**

Preparació de la sessió:

● **Materials necessaris:**

- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Fil o cabdell de corda:** Colors diferents (tallats a trossos iguals o segons la mida del grup)
- **Targetes amb imatges de portes:** diversos dissenys que representen emocions, etapes de la vida i estats d'ànim

● **Extres opcionals:**

- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
- Mentimeter ([Mentimeter](#))
- [Carl Gustav Jung - Man and His Symbols](#)

● **Configuració/equipament de la sala:**

- **Espai central net** per a la selecció de fil i cartró
- **Espai de pis:**
 - Estendre cartes per terra
 - Lligar el fil en una estrella en el centre de la sala abans de la sessió
- **Cadires** en cercle o semicercle

Instruccions d'activitat

Tema: La meua porta interior: enfortint la cohesió de grup i el treball col·laboratiu

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants exploren el seu estat interior a través de la reflexió simbòlica i corporal, utilitzant la imatge d'una porta com a metàfora de l'obertura i la connexió personals.
- A través de la creació d'una xarxa de fils compartida, el grup experimenta confiança i col·laboració interpersonals, obtenint informació sobre com les decisions individuals i les accions no verbals influeixen en les dinàmiques col·lectives.
- Els participants marxen amb un major sentiment d'autoconsciència, empatia i interconnexió dins del grup.

Beneficis:

- Genera confiança i obertura.
- Fomenta la introspecció i el pensament simbòlic.
- Reforça el concepte d'interconnexió en el treball en equip.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Saludi el grup cordialment. Digui: «Avui anem a explorar símbols de comunicació i col·laboració d'una manera creativa, utilitzant imatges de portes per a obrir noves oportunitats laborals i fil per veure les vostres connexions.» 2. Pregunti: «Quina seria una paraula que podríeu utilitzar com a sinònim de la paraula «connexió»?» (Ronda ràpida. Aproximadament 1 minut) 3. Mini-activitat d'activació- Digui: «Si us plau, aixequen-vos, respiren profundament i imagineu-vos obrint una bonica porta al taller d'avui.»	3-4 min	Objectiu: Fomentar l'atenció i la preparació. Dinamitzar els participants. To: Càlid i acollidor. Consell: Utilitza el Mentimeter



2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Configuració: Asseguri's que les targetes i el fil estiguin escampats per terra (Preparació de la sessió). 2. Expliqui breument: <i>«Carl Gustav Jung va explicar que els símbols són profundament personals, especialment quan apareixen en els somnis, al seu llibre «L'home i els seus símbols».</i> <i>Certs símbols són universals, però cada persona els experimenta i els interpreta individualment.</i> <i>Per a aquesta activitat, ens centrarem en dos símbols: la porta i el fil.</i> <i>La porta pot representar una nova oportunitat que s'obre, mentre que el fil reflecteix les connexions invisibles entre les persones.</i> 3. Mostri les cartes a terra i expliqui: <i>«Trieu la porta que representi millor les oportunitats futures. Pot ser qualsevol imatge, no hi ha res correcte o incorrecte.»</i>	1-4 min	Objectiu: Breu explicació del concepte. Consell: Mantingueu una introducció concisa; capteu l'interès dels participants. Tingueu les cartes visibles abans de començar. Materials: Targetes amb imatges de portes, Opcional: Carl Gustav Jung - Man and His Symbols
3 Registre d'entrada	1. Pregunti: <i>«Teniu alguna pregunta sobre la tasca?»</i> 2. Digui: <i>«Les cartes ens ajudaran a entendre les connexions i quins aspectes podrien ajudar la gent a entendre les noves oportunitats.»</i> <i>Trieu intuïtivament; cada símbol pot tenir un significat diferent.</i> 3. Doni als participants un minut per mirar les targetes.	1-2 min	Consell: Això garanteix la claredat abans de passar a l'activitat principal.
4 Experiència de l'activitat principal	1. Configuració: Els participants s'asseuen en cercle. Convidi els participants a triar una targeta del terra i a dir els seus noms. 2. Demostri:	10-18 min	Objectiu: Fomenta un intercanvi concís perquè tothom pugui parlar.



	a. Mentre agafa una carta, digui: «En els propers 5 minuts, agafeu una carta del terra.» b. Mentre camina al centre de la sala, agafi l'extrem del fil i torni al seu seient dient: «Tothom tria fins al final del fil i torna a la seva cadira mentre comparteix el seu nom.» 3. Configuració: Tots els participants seleccionen una targeta, agafen fil i tornen a la seva cadira. 4. Introduccions Un cop tots els participants hagin tornat a les seves cadires, faci la volta al cercle i cada participant es presentarà i explicarà per què ha triat la carta. 5. Digui: «Donem una volta al cercle. Si us plau, compartiu el vostre nom i quina oportunitat o qualitat podria representar la porta que heu triat en el vostre creixement professional o personal.» Continuï fins que tots hagin compartit, formant una xarxa visible de fil entre els participants.		Consell: El fil ha de ser prou llarg per arribar a tots els seients. Si el temps és limitat, convida els participants a compartir una paraula o frase curta en lloc d'una explicació completa. Materials: Fil, targetes amb imatges de portes
5 Reflexió	1. Cridi l'atenció sobre la xarxa de fil. Digui: «Mireu el que hem creat sense planificar. aquesta és la connexió del nostre grup.» 2. Pregunti: «Què podria simbolitzar la porta per al vostre següent pas professional?» «Com us podria fer veure aquestes connexions la manera com penseu sobre el treball en equip?» «Quines qualitats us ajuden a «obrir noves portes» juntes?» Dóni a cada participant l'oportunitat de respondre.	6-8 min	Objectiu: Ajudar els participants reflexionar sobre les seves oportunitats futures i les possibles maneres d'aconseguir-les. Consell: Sigui breu; recopili comentaris ràpids per millorar
6 Avaluació	1. Digui:	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de



	«Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»		l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Digui: «La recompensa per participar en aquesta activitat avui és aquesta nova consciència de les vostres connexions i de les oportunitats futures.» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. Pot ajustar-la segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Mini fitxa simbòlica (punt de llibre de la targeta de la porta) • Accés a recursos de creixement personal seleccionats • Invitació a la propera sessió de treball en grup	1-2 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa



	3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de <u>El Quixot</u> de Miguel de Cervantes «On una porta es tanca, una altra s'obre.»		
--	---	--	--

Expandint l'energia i eliminant barreres

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Expandint l'energia i eliminant barreres Subtítol: Exercici guiat per a la connexió i el potencial infinit		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Els participants participen en una sessió d'activitat d'activació guiada que combina moviment simple i visualització per activar la concentració, la consciència espacial i la coordinació del grup. - L'exercici ajuda els participants a observar i adaptar-se al ritme del grup, millorant la concentració i la capacitat de resposta en entorns col·laboratius. - A través d'aquesta experiència compartida, el grup enforteix la comunicació no verbal, l'atenció mútua i el flux col·lectiu. Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer com la concentració, l'atenció i els estats interns influeixen en la interacció i la col·laboració del grup. Comprensió: Comprendre com la visualització i el	Enfocament: Arquetips / perfils d'ocupadors ▾ Narrativa / StoryBrand ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat d'activació ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Show Confidence, Exercise self-reflection, Maintain psychological well-being Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 2-30 Durada: 26-39 min Format d'aprenentatge: Presencial ▾ En línia ▾ Preparació de la sessió:	



moviment coordinat poden afavorir el ritme i la cooperació del grup.

- **Aplicació:** Identificar tècniques senzilles d'atenció i respiració que afavoreixin la concentració col·lectiva en entorns de grup.

- **Habilitats:**

- **Observació:** Observar com es mouen i es coordinen els membres del grup dins de l'espai compartit.
- **Pràctica assistida:** Seguir la visualització guiada i el moviment sincronitzat dirigit pel facilitador.
- **Pràctica independent:** Ajustar els moviments i concentrar-se de manera natural per mantenir el flux i l'equilibri de l'equip.

- **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Reconèixer que l'enfocament i la presència individuals afecten la dinàmica del grup.
- **Consideració:** Mostrar obertura i respecte envers l'espai compartit i els processos col·lectius.
- **Preferència:** Valorar la concentració tranquil·la, la coordinació i la cooperació en entorns col·laboratius.

- **Materials necessaris:**

- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google](#)/[Word](#)/[PDF](#))

- **Extres opcionals:**

- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
- Il·luminació tènue o espai còmode per seure/estirar-se.

- **Configuració/equipament de la sala:**

- Espai tranquil amb mínimes distraccions.
- Cadires o estores per a una posició còmoda.

- **Altres requisits previs:**

- El facilitador se sent còmode dirigint una activitat de visualització guiada.

Instruccions d'activitat

Tema: Expandint l'energia i eliminant barreres: exercici guiat

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants realitzen un exercici guiat en grup per augmentar la concentració, la presència i la consciència de l'espai compartit.
- Els participants exploren com l'atenció i el moviment poden enfortir la col·laboració i ajudar a superar les barreres de comunicació o coordinació d'una manera positiva i energitzant.

Beneficis:

- Promou la claredat mental i la concentració col·lectiva.
- Fomenta la cooperació no verbal i el ritme d'equip.
- Reforça l'adaptabilitat i la mentalitat oberta en el treball en grup.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Saludi els participants cordialment. 2. Digui: «Avui dedicarem uns minuts a recuperar la concentració i explorar com podeu mantenir-vos connectats i coordinats com a grup...» 3. Pregunti: «Quan la col·laboració té èxit, quines paraules descriuen aquesta experiència? (Exemples: equilibrat, fluid, creatiu, centrat).» (Doni als participants 1 min per pensar en el que volen dir i doni'ls l'oportunitat de compartir-ho).	2-3 min	Objectiu: Establir comoditat i preparació. To: Calmat i reconfortant.
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Expliqui: «Els pensaments i les emocions poden crear barreres internes que limiten el potencial personal. La recerca en neurociència demostra que quan una persona imagina alguna cosa, el cervell respon com si realment estigués passant.» • «Això significa que la visualització pot ser una eina poderosa per ajudar a eliminar bloquejos interns. La psicologia també assenyala que moltes	3-5 min	Objectiu: Estableix expectatives clares perquè els participants se sentin segurs durant la visualització.

	barreres a les quals les persones s'enfronten són simplement creences o autocrítica, i la imatgeria guiada pot ajudar a assajar maneres de deixar anar aquests límits (Psychology Today). • Quan una persona se centra en l'"espai del cor", la recerca sobre la consciència plena indica que poden augmentar la calma i la resiliència» (Biomedicines – Neurobiological Changes Induced by Mindfulness and Meditation). • Finalment, quan l'energia s'expandeix cap a l'exterior, sovint apareix una sensació de sorpresa i connexió. Els estudis indiquen que la sorpresa pot afavorir una actitud més oberta i esperançada (Cognition and Emotion – Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion). Per tant, l'exercici d'avui utilitza aquestes idees per afavorir un sentit més fort d'esperit d'equip dins del grup.»		
3 Registre d'entrada	1. Digui: «Ara, tothom tancarà els ulls o mantindrà una mirada suau.» 2. Ofereix tranquil·litat: «Tria l'opció amb què et sentis més còmode; escoltar és suficient.»	1-2 min	Objectiu: Assegurar el benestar físic i emocional.
4 Experiència de l'activitat principal	1. Guieu els participants a través de la visualització: Pas 1 – Preparació – Relaxa't i centra't (1-2 min) «Seieu en una posició còmoda. Deixeu que les mans descansin sense apretar a la falda o als costats. Tanca els ulls, si et sents còmode.» (Pausa d'uns segons.) Respira profundament pel nas... i espira lentament per la boca. (Pausa d'uns segons.) De nou: inspira profundament... sent com s'eleva el pit i el ventre... i espira, deixant anar qualsevol tensió. Deixa que la teva respiració es torni lenta i constant, calmant la teva ment i el teu cos.	10-15 min	Objectiu: Facilitar una participació profunda en la visualització. Consell: Feu servir un to suau i rítmic. Música de fons opcional. Parla lentament, amb pauses per a la integració.



	(Feu una pausa de 30 segons perquè els participants sentin la seva respiració.) Pas 2: Visualitzar i dissoldre la barrera (2 min) «Ara, imagineu-vos veient algú envoltat per una barrera: podria ser un mur, una bombolla, una boira, una armadura... el que us vingui al cap. Aquesta barrera representa qualsevol límit, dubte o bloqueig que aquesta persona pugui estar portant. Pren-te un moment per fixar-te en quin aspecte té... la seva textura... el seu color...» (Feu una pausa d'1 minut perquè els participants s'imaginin la barrera.) «Ara, comença a dissoldre aquesta barrera. Potser la veuràs esmicolant-se... fonent-se... evaporant-se a l'aire... Amb cada respiració, més barrera desapareix... Fins que no quedi res: ara la persona és lliure.» (Pausa d'un minut...) Pas 3: Connecta amb el teu nucli (1-2 min) «Desplaça la teva atenció cap a dins, al centre del teu pit: l'espai del teu cor. Sent una energia càlida i constant allà... el teu nucli... l'essència de qui ets.» (Pausa d'uns segons.) Permet que aquest sentiment creixi: irradia calidesa, calma i força. Fixa't com t'omple tot el cos de cap a peus. Pas 4: Expandeix la teva energia (3-4 min) «Ara, deixa que aquesta energia s'expandeixi més enllà del teu cos... Primer, omple l'espai que t'envolta: l'habitació on ets...» (Pausa d'uns segons.) «Expandeix-te encara més per abastar el teu edifici... el teu carrer... tota la teva ciutat. Sent com la teva energia s'estén cap a fora: sense límits, sense esforç.»		
--	--	--	--



	(Pausa d'uns segons.) «Ara, estén-te per cobrir tot el teu país... tota la Terra...» (Pausa d'uns segons.) «I finalment, imagina la teva energia estenent-se pel vast univers... infinit, il·limitat, connectat a tot.» (Pausa d'uns segons.)» Pas 5 – Explora el potencial infinit (2 min) «Aquí, en aquest vast espai, observa com de lleuger i lliure et sents. Ets il·limitat... expansiu... capaç de qualsevol cosa.» (Pausa d'uns segons.) «Si sents que un espai encara més gran et crida, avança cap a ell. Abraça aquesta sensació de potencial infinit, sabent que sempre és dins teu.» (Pausa d'un minut.)» Pas 6 – Tornar al present (1-2 min) «Ara, comença a recuperar lentament la teva consciència... Atrau suaument la teva energia cap a la Terra... De tornada al teu país... a la teva ciutat... a la teva habitació... i dins del teu cos. Respira profundament... i espira lentament. Mou els dits de les mans i dels peus...» (Pausa d'un minut.) 2. Convidi els participants a obrir els ulls quan estiguin a punt. Digui: «Quan estiguis a punt, obre els ulls i porta aquesta sensació d'obertura i possibilitat a la resta del dia.»		
5 Reflexió	1. Pregunti: «Quines sensacions o emocions poden aparèixer en eliminar una barrera?»	5-6 min	Objectiu: Aprofundir en l'autoconeixement a través del debat.



	«Quina conclusió podria ajudar una persona abans d'una situació estressant, com ara una entrevista?» Dóni a cada participant l'oportunitat de respondre.		Consell: Fomentar l'escolta activa.
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Digui: «Com a recompensa, tots ens emportem eines que es poden utilitzar en qualsevol moment per eliminar barreres internes per a vosaltres mateixos o per als altres i expandir la vostra energia.» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització:	2-3 min	Objectiu: Fomentar la pràctica personal contínua. Material: Recompensa



	• Enregistrament d'àudio guiat per a ús personal o un full de consells de mindfulness. • Enllaços o base de dades d'enregistraments de meditacions guiades. • Fullet amb cites inspiradores. 3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de Maya Angelou, Letter to My Daughter: «Res no pot apagar la llum que brilla des de dins».		
--	--	--	--

Arquetips i perfils d'ocupadors

Activitats principals

Test de personalitat arquetípica

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Test de personalitat arquetípica Subtítol: Com aprofitar els arquetips junguians per a la feina		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: • Introduir els arquetips com a eina no formal per comprendre els estils de treball i els punts forts. • Ajudar els participants a reconèixer diferents patrons de personalitat rellevants per als contextos d'aprenentatge i laborals. • Fomentar un debat respectuós sobre la diversitat d'enfocaments, talents i motivacions. Resultats d'aprenentatge: • Coneixement: ○ Consciència: Reconèixer que els diferents arquetips representen diferents estils de treball i punts forts professionals.	Enfocament: Arquetips / perfils d'ocupadors ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Típus d'activitat: Activitat d'activació ▾ Típus d'habilitat (ESCO): Self-promote, Use personality tests, Exercise self-reflection, Show Confidence, Communication, Manage personal professional development Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults	



- **Comprensió:** Comprendre com els trets arquetípics es relacionen amb les tasques, el treball en equip i els rols a la feina.
- **Aplicació:** Identificar els punts forts relacionats amb l'arquetip en exemples de feina o escenaris laborals.

● **Habilitats:**

- **Observació:** Observar com responen els diferents arquetips a situacions laborals comunes.
- **Exploració:** Explorar com els trets arquetípics poden influir en les preferències laborals i la col·laboració.
- **Pràctica assistida:** Completar el test d'arquetip seguint instruccions estructurades.

● **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Reconèixer que els llocs de treball es beneficien de la diversitat d'estils i punts forts de treball.
- **Consideració:** Mostrar obertura cap a diferents enfocaments de treball i col·laboració.
- **Preferència:** Expressar interès en l'ús dels arquetips com a eina de reflexió professional.

Formadors en educació no formal per a adults ▾

Nombre mínim-màxim de participants: 4-20

Durada: 31-49 min

Format d'aprenentatge: **Presencial ▾**

Preparació de la sessió:

● **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Accés lliure al Quiz d'arquetips junguians**
 - Anglès ([Món de la Psicologia](#))
 - Txec ([Descobreix els teus 12 arquetips junguians](#)) - Nota: Aquesta prova també ofereix anglès i altres idiomes
 - Espanyol ([Playbuzz](#))
 - Eslovac ([OpenJung](#))
 - Noruec ([AREALME](#))

● **Extres opcionals:**

- Projector
- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
- Mentimeter ([Mentimeter](#))



- Cartes d'arquetip de Caroline Myss
 - Virtual/Descarregar PDF [Carolyne Myss - Gallery of Archetypes](#)
 - Pel que fa a les targetes físiques, les podeu trobar a qualsevol llibreria: [Amazon](#)
- **Configuració/equipament de la sala:**
 - Trieu-ne un **Qüestionari sobre l'arquetip de Jung de Materials necessaris** més amunt o busqueu un altre test de personalitat gratuït en línia i asseguri's que el test i l'enllaç encara funcionin
 - Cadires en cercle o en petits grups per debatre
 - Accés Wi-Fi
- **Altres requisits previs:**
 - L'instructor/La instructora està familiaritzat amb els arquetips junguians
 - Els participants han d'estar oberts a l'autoreflexió

Instruccions d'activitat

Tema: Test de personalitat arquetípica- Com aprofitar els arquetips junguians per a la feina

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants identifiquen un o més arquetips vinculats al seu estil de treball.
- Els participants reconeixen els punts forts professionals associats a cada arquetip.
- Els participants connecten els trets arquetípics amb la sol·licitud de feina o els contextos laborals.

Beneficis:

- Millora la comprensió de les motivacions humanes compartides i la diversitat de rols.
- Fomenta el pensament inclusiu i l'apreciació de diferents enfocaments comportamentals.
- Desenvolupa la consciència comunicativa, l'empatia i les habilitats de reflexió.
- Reforça la capacitat de connectar la comprensió simbòlica amb contextos reals de treball en equip.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Saludi els participants cordialment. Digui: «Avui anem a explorar les vostres personalitats a través dels arquetips de Jung i descobrirem com es poden utilitzar per a les vostres sol·licituds de feina.» 2. Pregunti: «Trieu un personatge de ficció amb el qual us identifiqueu. Feu una postura que descrigui el personatge i després expliqueu qui és.» (Ronda ràpida.) 3. Ronda: Faci que els participants s'aixequin i «facin una postura». Adaptació en línia: Les persones que no tenen la càmera encesa poden afegir un meme o escriure emojis al xat.	3-4 min	Objectiu: Trenca el gel, crea curiositat. To: Divertit i engrescador. Consell: Utilitzeu el Mentimeter (Mentimeter)



2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Digui: «Segons Carl Jung i el seu llibre <i>L'home i els seus símbols</i>, tots els humans compartim arquetips. Els arquetips són idees, patrons de pensament o imatges universals i heretats que estan presents a l'inconscient col·lectiu de tots els éssers humans.».- Font: L'home i els seus símbols 2. Introdueixi breument exemples. Digui: «Segons Caroline Myss, <i>Archetype Cards</i>, cada persona té 12 arquetips, amb 4 que tothom té en comú. Tots aquests arquetips tenen atributs de «llum» i «ombra». Aquests inclouen l'arquetip infantil: • El nen innocent (Nen màgic) ◦ Atributs de la llum: Veure el potencial de la bellesa sagrada en totes les coses. La creença que tot és possible. ◦ Ombra: Pessimisme, depressió i incredulitat en els miracles. Creure que l'energia i l'acció no són necessàries per al creixement. ◦ Exemple professional: En un context laboral o de cerca de feina, aquest arquetip us pot aportar creativitat, motivació i noves perspectives, però us beneficiareu d'aprendre a combinar l'optimisme amb la planificació i el seguiment. • El nen ferit / La nena ferida • Atributs de la llum: Desperta la compassió i el desig de servir altres nens ferits. Obre el camí d'aprenentatge del perdó. • Ombra: Culpa de totes les relacions disfuncionals a les ferides de la infància. Es resisteix a avançar cap al perdó. • Exemple professional: En un entorn professional, aquest arquetip pot afavorir la vostra empatia, el treball en equip i la comprensió	5-8 min	Consell: Mantingueu la teoria breu i accessible. Material (opcional): Cartes d'arquetip de Caroline Myss; Carolyne Myss - Gallery of Archetypes
---	---	----------------	--

	de les necessitats dels clients o companys, alhora que us ajuda a desenvolupar la confiança en la gestió del feedback i el canvi. • L'orfe / nen abandonat • Atributs de la llum: Independència basada en aprendre a anar sol. Conquerir la por a sobreviure. • Ombra: Sentiments d'abandonament que dificulten la maduració. Buscar relacions substitutes inadequades. • Exemple professional: A la feina, aquest arquetip pot mostrar una forta autosuficiència i resolució de problemes, alhora que us ensenya a col·laborar i a buscar suport quan cal.» 3. Digui: «A part d'aquests tres exemples, hi ha molts més arquetips per descobrir. Conèixer el vostre arquetip us pot ajudar a entendre les vostres fortaleeses, reptes i com treballeu millor amb els altres.»		
3 Registre d'entrada	1. Pregunti: • «Amb quins altres arquetips us connecteu la majoria?» • «Creieu que hi ha diferents arquetips en diferents cultures?» 2. Digui: «Aixequen la mà si us agradaria compartir qualsevol altre arquetip amb nosaltres.» 3. Tranquil·litzi: «Ara tots descobrireu els vostres arquetips completant un qüestionari d'arquetips junguians.»	5-10 min	Consell: Asseguri's de tenir l'enllaç accés Wi-Fi i Enllaç del qüestionari sobre l'arquetip de Jung en l'idioma que millor funciona per als participants (anglès, txec, espanyol, eslovaco & noruec)
4 Experiència de l'activitat principal	1. Configuració: Dirigeixi els participants a l'enllaç del qüestionari sobre l'arquetip de Jung (anglès, txec, espanyol, eslovaco & noruec).	5-10 min	Objectiu: Tots els participants completen el



	2. Digui: «Si us plau, feu el qüestionari i anoteu els vostres 1-3 primers arquetips. Podeu fer captures de pantalla o escriure'ls.» (Permetre 5-10 min per completar-ho.) 3. Assistència: Moguï's per ajudar amb qualsevol problema tècnic.		qüestionari d'arquetips junguians Consell: Asseguri's que l'accés Wi-Fi funcioni. Tingueu còpies en paper de les descripcions dels qüestionaris com a còpia de seguretat. Materials: Cartes d'arquetip de Caroline Myss Quiz de l'arquetip de Jung (anglès, txec, espanyol, eslovaco & noruec)
5 Reflexió	1. Digui: «Ara, parlem del que podeu aprendre dels arquetips.» 2. Pregunti: «Quins arquetips nous i interessants es poden identificar en aquest qüestionari?» «Hi ha algun arquetip que podria ser útil per a les sol·licituds de feina?» «Com podrien els arquetips influir en la col·laboració professional?» «Com es podrien utilitzar els punts forts d'un arquetip en entrevistes o en la marca personal?» Dóni a cada participant l'oportunitat de respondre.	8-10 min	Objectiu: Aprofundir en l'autoconeixement a través del debat. Consell: Fomentar l'escolta activa. Depenent del temps, limiti la reflexió a 2 preguntes. Material (opcional): Cartes d'arquetip de Caroline Myss; Carolyne Myss - Gallery of Archetypes



6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Digui: «La vostra recompensa avui és aquesta nova consciència dels arquetips i de com els podeu utilitzar en entorns professionals.» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Carta d'Arquetip • Fullet d'arquetips • Llista de fonts d'arquetips (Exemple: anglès, txec, espanyol, eslovaco & noruec)	2-3 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Consell: Trieu recompenses que siguin rellevants per a la vostra carrera professional i de fàcil accés. Material: Recompensa



- PDF sobre com utilitzar arquetips en currículums i entrevistes
- Targeta de cita de Carolyn Myss «Galeria d'Arquetips»
- Impressió de la Galeria d'Arquetips
- Certificat per a l'activitat

3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de Carolyn Myss, extreta de la seva obra» [Gallery of Archetypes](#): «Cada arquetip té una expressió positiva o costat lluminós i una expressió negativa o costat fosc. El costat fosc pot ser una part desconeguda que no s'entén, un aspecte basat en la por que encara no s'ha integrat».

Comprendre els perfils d'ocupador

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Comprendre els perfils d'ocupador Subtítol: Adaptar les estratègies de cerca de feina per alinear-les amb les expectatives de l'ocupador		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Introdueix sis personalitats d'ocupadors relacionades amb estils de lideratge i gestió. - Donar suport als participants en el reconeixement de les expectatives i els patrons de comunicació de l'empresari. - Fomentar l'adaptació dels materials de sol·licitud de feina i les estratègies d'entrevista a les diferents personalitats de l'ocupador, tot mantenint l'autenticitat. Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer que els ocupadors difereixen en expectatives, prioritats i enfocaments de contractació. Comprensió: Comprendre com les personalitats de l'ocupador influeixen en les decisions de contractació,	Enfocament: Arquetips / perfils d'ocupadors ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat principal ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Communication, Adapt to change, Prepare for job interview, Study communications channels for different employers/contractors Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Formadors en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 6-24 Durada: 43-63 min	

entrevistes i selecció.

- **Anàlisi:** Analitzar les personalitats dels ocupadors per identificar estratègies de comunicació i autopresentació adequades en situacions relacionades amb la feina.

• **Habilitats:**

- **Observació:** Identificar patrons de comunicació i comportament associats amb les diferents personalitats de l'ocupador.
- **Exploració:** Explorar exemples d'expectatives dels ocupadors en diferents sectors.
- **Pràctica assistida:** Col·laborar en grups per connectar els perfils d'ocupador amb estratègies de comunicació adequades.

• **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Reconèixer la varietat d'estils de gestió i el seu impacte en la cultura del lloc de treball.
- **Consideració:** Demostrar curiositat i respecte per les diferents formes de lideratge.
- **Preferència:** Expressar la voluntat d'adaptar el propi enfocament a diversos contextos professionals.

Format d'aprenentatge: **Presencial** **En línia**

Preparació de la sessió:

• **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **PDF** Module 2 – Understanding Employer Personas – Discoverin... (imprès o digital)



• **Extres opcionals:**

- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
- Projector per mostrar la taula de perfils
- Rotafolis o pissarres blanques per a treball en grup
- Fulls de reflexió per a les notes estratègiques individuals

• **Configuració/equipament de la sala:**

- Organitzar els seients en grups petits per a la col·laboració
- Espai per a la presentació de les conclusions del grup

Instruccions d'activitat

Tema: Comprendre els perfils d'ocupador: adaptació de les estratègies de cerca de feina per alinear-les amb les expectatives dels ocupadors

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants exploren **perfils d'ocupador** com a marcs per comprendre els diversos estils de gestió i comunicació en el lloc de treball.
- L'activitat desenvolupa **el pensament analític, adaptabilitat i consciència professional**, mostrant com el reconeixement de les diferents expectatives de l'ocupador pot informar sobre una estratègia eficaç de **redacció de currículums, preparació d'entrevistes i comunicació laboral**.
- El focus és en **anàlisi de grup, observació i desenvolupament d'estratègies**, no una reflexió personal.

Beneficis:

- Augmenta la consciència sobre la diversitat i els estils de lideratge de l'empresari.
- Millora l'observació crítica i la comunicació adaptativa en contextos professionals.
- Enforteix la capacitat dels participants per adaptar els materials i els enfocaments de cerca de feina a diferents tipus d'ocupadors.
- Fomenta la confiança i la inclusió en la comprensió de les dinàmiques del lloc de treball.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Saludi els participants: «Analitzarem com pensen els diferents tipus d'ocupadors i què valoren més, i com podeu adaptar la cerca de feina perquè s'hi alineï.» 2. Pregunti: «Trieu una paraula que la majoria de persones farien servir per descriure un líder ideal.» (Ronda ràpida.) 3. L'activitat d'activació opcional: Faci que els participants relacionin una paraula de lideratge amb un gest o moviment de la mà.	3-4 min	Objectiu: Fomentar la participació i fer visibles les percepcions inicials. Consell: Mantingui l'energia lleugera.



2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents

1. Presenti la taula de 6 Perfils d'ocupador (projectada o impresa). Digui:

«Hi ha 6 personalitats principals d'ocupadors dividides en tipus de lideratge, incloent-hi el lideratge visionari, el lideratge dominant, el lideratge que marca el ritme, el lideratge d'afiliació, el lideratge democràtic i el lideratge d'entrenador.»

2. Digui: «Vegem les 6 Perfils d'ocupador interpretades per Evolutionary Archetype Consulting, basades en els '6 Estils de Lideratge Comuns' de Rebecca Knight. Tingueu en compte que aquesta és una manera de veure els arquetips comuns d'empleadors. També hi ha altres maneres i definicions.»

3. Presenti els arquetips (per exemple, llegir en veu alta) i doni als participants 5 min per llegir-ho

PDF Module 2 – Understanding Employer Personas – Discovering Your Stren...

(imprès o digital):

WOWME | Archetypes & Evolution 6 Employer Personas related to Leadership

	Visionary Leadership	Commanding Leadership	Pacesetter Leadership	Affiliate Leadership	Democratic Leadership	Coaching Leadership
Light Attributes (Positive)	- Inspires with a clear long-term vision - Communicates purpose & optimism - Encourages innovation/creativity - Recognizes contributions and builds unity	- Motivates team by connecting their work to a larger strategy - Inspires team members to understand bigger purpose. - Useful during times of change & uncertainty.	- Holds their team (and themselves) to a high standard - Sets clear pace & high goals - Creates a results-oriented environment.	- Building strong emotional bond - Building team spirit - Positive work environment	- Empowers & engages team to be part of the decision-making - Team has a sense of ownership & responsibility - Great for generating ideas	- Supports individual growth and long-term professional development. - Builds trust and loyalty through personalized feedback and mentorship.
Shadow Attributes (Negative)	- Can overlook short-term needs - Vision tied too closely to leader - Ignores other ideas if fixated - May lack follow-through & accountability	- Risks alienating team members who require more collaborative input. - Can come across as overbearing or overly directive if not balanced.	- Can cause frustration & employee burnout - Extreme focus on perfection can make it difficult for employees to see how their individual efforts fit into the bigger picture.	- May avoid addressing performance issues to maintain harmony. - Underperformance if combined with insufficient structure or feedback.	- Risks indecision or lack of clarity in high-pressure situations. - May frustrate team members who prefer direct guidance.	- Coaching can slip into everyday conversations - Time-intensive, potentially slowing productivity - Risks overstepping boundaries

5-10 min

Objectiu: Introduir coneixements clau.

Consell: Utilitzi exemples de la vida real.

Materials:

PDF Module 2 – Understa...

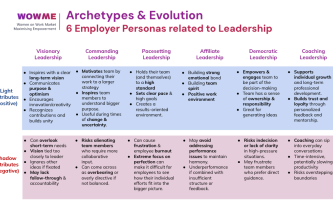
(imprès o digital)





	5 Expliqui: «En comprendre els arquetips d'ocupadors, podreu adaptar millor el vostre currículum, la carta de presentació i les respostes de l'entrevista.»		
3 Registre d'entrada	1. Pregunti: «Creieu que apareixen tots aquests personatges d'ocupadors a la majoria de llocs de treball? Hi ha personatges d'ocupadors que siguin més comuns que d'altres?» 2. Convidi a fer preguntes ràpides d'aclariment.	1-2 min	Objectiu: Assegurar-se de la comprensió abans del treball en grup. Materials:  Module 2 – Understa... (imprès o digital) 
4 Experiència de l'activitat principal	1. Configuració: Dividiu els participants en grups de 2-3. 2. Digui: «Si us plau, penseu en aquests 6 tipus de lideratge / perfils d'ocupador i responeu les preguntes següents: - Amb quin perfil d'ocupador preferiria treballar la majoria de persones? - Quin tipus de líder pot motivar els equips i els ajuda a rendir al màxim? - Quins estils de lideratge inclouria un lloc de treball ideal i per què?» 2. Després de 10 min: Convidi cada grup a compartir les seves principals observacions. 3. Digui: «Si us plau, presenteu les principals observacions del vostre grup. Vegem junts quins personatges d'empleadors apareixien més sovint i quins tipus de comportaments o estils de comunicació hi estaven vinculats.»	20-25 min	Objectiu: Fomentar l'anàlisi col·laborativa. Consell: Cada grup pot escollir la persona amb la qual se senti més còmoda presentant el seu grup. Materials: Dispositius/bolígraf i paper,  Module 2 – Understa... (imprès o digital)



	4. Resumeixi els patrons destacant quins personatges d'empleadors apareixien amb més freqüència i quins comportaments o estils de comunicació hi estaven vinculats. 5. Reservi 15 min per a presentacions/respostes. Segons la mida del grup, divideixi el temps en temps de resposta iguals.		
5 Reflexió	1. Digui: «Ara que tots hem definit els perfils d'ocupador ideals, pensem en com es poden sol·licitar llocs de treball per a cadascun dels 6 perfils d'empresari.» 2. Pregunti als grups: «Quina personalitat d'empresari creieu que pot ser la més difícil d'impressionar i per què?» «Com es poden ajustar els currículums per adaptar-se a les diferents personalitats de l'ocupador?» Dóni a cada participant l'oportunitat de respondre.	10-15 min	Objectiu: Compartir coneixements i intercanviar idees. Consell: Assegurar la igualtat de temps de presentació.
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responant algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació



	5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»		En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Digui: «La vostra recompensa avui és aquesta nova consciència de les possibles personalitats dels ocupadors.» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Guia de referència ràpida de personatges impresos/digitals. • Assessorament gratuït sobre sol·licituds de feina i revisió de currículums. • Invitació a un taller de seguiment sobre habilitats per a entrevistes. • Accés a una biblioteca de plantilles de cerca de feina. • Repte: Feu un pas d'acció que podeu dur a terme aquesta setmana per alinear la cerca de feina amb el vostre tipus d'empresari preferit. 3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de John F. Kennedy: 'El lideratge i l'aprenentatge són indispensables l'un per l'altre.'»	1-2 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa

Recollint els ossos

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Recollint els ossos – connexió psicoarqueològica amb l'arquetip de la Dona Salvatge Subtítol: Fomentar la confiança i la resiliència per a la cerca de feina i el creixement professional		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Explorar l'arquetip de la Dona Salvatge com a model simbòlic de força, intuïció i resiliència. - Ajudar els participants a identificar qualitats professionalment rellevants associades amb aquest arquetip. - Connectar els trets arquetípics amb la confiança i la resiliència en la cerca de feina i en contextos professionals. Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer l'arquetip de la Dona Salvatge com a representació simbòlica de la força, la intuïció i la resiliència. Comprensió: Comprendre com les qualitats arquetípiques es relacionen amb la confiança i	Enfocament: Arquetips / perfils d'ocupadors ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat principal ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Show Confidence, Maintaining a positive attitude, Have Emotional Intelligence Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 2+ Durada: 40-60 min Format d'aprenentatge: Presencial ▾ En línia ▾ Preparació de la sessió:	



l'adaptabilitat en contextos professionals.

- **Anàlisi:** Analitzar com els trets arquetípics simbòlics poden donar suport a la resiliència i l'autodefensa en situacions de cerca de feina.

- **Habilitats:**

- **Observació:** Identificar qualitats simbòliques associades amb la confiança i la resiliència en contextos professionals.
- **Exploració:** Explorar com es poden aplicar els trets arquetípics als reptes habituals de la cerca de feina i de la carrera professional.
- **Pràctica assistida:** Aplicar conceptes arquetípics per desenvolupar estratègies generals de foment de la confiança en contextos laborals.

- **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Reconèixer la importància de la confiança i la resiliència en el desenvolupament professional.
- **Consideració:** Mostrar obertura cap a enfocaments simbòlics i creatius per a la preparació professional.
- **Preferència:** Valorar l'autenticitat i la resiliència com a qualitats rellevants per a la cerca de feina i la comunicació professional.

- **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Descripció de l'arquetip de la dona salvatge:**
 [Module 2 - Collecting the Bones - Wild Woman Archetype.p...](#)
- Accés a eines d'IA per als participants ([Gemini](#), [ChatGPT](#), [Lovart.AI](#))
- Accés a Wifi

- **Extres opcionals:**

- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
- Mentimeter ([Mentimeter](#))
- Disposició còmoda dels seients que afavoreix la relaxació i l'obertura
- Impressora per imprimir imatges de l'arquetip de la dona salvatge que els participants creen amb eines d'IA

- **Configuració/equipament de la sala:**

- Provi les eines d'IA (asseguri's que funcionen gratuïtament per a la generació d'imatges) abans de començar la sessió:
 - [Gemini](#)
 - [ChatGPT](#)
 - [Lovart.AI](#)
- Cadires en cercle o semicercle per crear connexió
- Entorn tranquil i amb poca llum durant la visualització



- Espai per a l'escriptura o per a un diari personal

- **Altres requisits previs:**

- La persona formadora se sent còmoda dirigint una activitat de visualització.

Instruccions d'activitat

Tema: Recollint els ossos: connexió psicoarqueològica amb l'arquetip de la Dona Salvatge – Fomentar la confiança i la resiliència per a la cerca de feina i el creixement professional

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants connecten amb l'arquetip de la Dona Salvatge a través d'una visualització guiada.
- Els participants identifiquen fortaleces personals i contingut inconscient que pot fomentar la resiliència.
- Els participants vinculen aquestes idees amb estratègies per augmentar la confiança en contextos professionals i de cerca de feina.

Beneficis:

- Augmentar l'autoconeixement i la confiança.
- Ajudar a superar dubtes personals en contextos professionals.
- Proporcionar una metàfora empoderadora de la resiliència professional.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Digui: «Benvinguts a tothom. Avui explorarem un símbol poderós: l'arquetip de la dona salvatge, i descobrirem com les qualitats associades a aquest arquetip poden afavorir la confiança i la resiliència en contextos professionals.» 2. Pregunti: «Quina qualitat d'una sola paraula associeu sovint amb la resiliència en situacions difícils?» (Faci una volta ràpidament). 3. Activitat d'activació opcional: Digui: «Ara, penseu en un petit gest o moviment que pugui representar simbòlicament aquesta qualitat. Compartim-lo junts.»	3-4 min	Objectiu: Genera compromís, fomenta la reflexió. Consell: Mantingui un to convidant.
2 Teoria de l'activitat principal /	1. Configuració: Mostri o reparteixi la descripció de l'arquetip de la dona salvatge:  Module 2 - Collecting the Bones - Wild Woman Archetype.pdf	10-15 min	Objectiu: Introduir l'arquetip de la Dona



Antecedents	2. Digui: <i>«L'arquetip de la dona salvatge, descrit per Clarissa Pinkola Estés a Dones que corren amb els llops, representa la vostra naturalesa instintiva, creativa i resiliènt. Prospera confiant en la vostra intuïció i mantenint-vos fidels al vostre jo autèntic.»</i> 3. Configuració: Guïi els participants a una eina gratuïta de generació d'imatges amb IA, com ara: 1. Gemini: https://gemini.google.com/ - pot generar imatges d'IA 2. Lovart.AI: https://www.lovart.ai/home - pot generar imatges d'IA basades en les fotos dels participants. 3. ChatGPT: https://chatgpt.com/ - pot generar un nombre limitat d'imatges 4. Digui: <i>«Ara, genereu imatges de l'arquetip de la dona salvatge vosaltres mateixos. Accediu a Gemini o ChatGPT si voleu crear una imatge de la dona salvatge, o a Lovart.AI per a aquells que vulgueu utilitzar la vostra pròpia foto. O també podeu trobar una altra eina d'IA en línia. Creeu les vostres pròpies versions de l'arquetip de la dona salvatge!»</i> (Doni als participants uns 5-10 minuts per generar les seves imatges). 5. Digui: <i>«Qui voldria compartir les seves imatges?»</i>. Animi els participants a compartir les seves imatges, si ho desitgen. Opcional: Utilitzi Mentimeter per compartir imatges amb el grup. 6. Digui: <i>«En la cerca de feina, aquest arquetip pot ajudar a afrontar els reptes amb confiança, a defensar-se i a mantenir-vos autèntics, fins i tot en entorns competitiu o descoratjadors.»</i> 7. Presenti estadístiques ràpides: <i>«Segons l'Oficina Nacional d'Investigació Econòmica, El 80% de les dones tenen dificultats per defensar-se a la feina. Les dones amb talent sovint eviten llocs de treball més ben remunerats perquè se senten poc qualificades.»</i>	Salvatge i la seva rellevància professional. Consell: Vincula els trets amb els reptes del mercat laboral. Mantingui-ho lleuger i divertit. Materials: Descripció de l'arquetip de la dona salvatge:  Module 2 - Collecting... Enllaços a eines de generació d'imatges d'IA: (Gemini, ChatGPT, Lovart.AI) Opcional: Ús (Mentimeter) per compartir imatges amb el grup.
---------------------------	---	--



3 Registre d'entrada	1. Pregunti: «Quines qualitats de l'arquetip de la dona salvatge són més visibles en contextos professionals o de carrera?» 2. Digui: «L'objectiu d'aquesta activitat és entendre l'arquetip com a model simbòlic per a les persones.»	1-2 min	Consell: Registre d'entrada ràpid Materials: Descripció de l'arquetip de la dona salvatge:  Module 2 - Collecting...
4 Experiència de l'activitat principal	Pas 1 – Preparació: Assentar-se i concentrar-se (2-3 min) 1. Configuració: Asseguri's que tothom s'assegui còmodament a les seves cadires 2. Digui: <i>Si us plau, seieu tots en una posició còmoda. Podeu col·locar els peus a terra i recolzar les mans còmodament a la falda o als costats. Pots tancar els ulls o mantenir-los suaument enfocats a terra.»</i> (Pausa d'uns segons.) <i>«Respira lentament pel nas... i espira suaument per la boca.»</i> (Pausa d'uns segons.) <i>«De nou: inspira lentament... i espira, permetent que el teu cos es relaxi.»</i> (Feu una pausa de 30 segons.) <i>«Aquest és un exercici simbòlic i imaginatiu. No hi ha una manera correcta o incorrecta d'imaginar.»</i> Pas 2 – Entrant al bosc: Observació (3-4 min) 3. Digui: <i>«Ara, imagineu-vos observant una persona fictícia dreta a la vora d'un bosc. Aquest bosc representa la creativitat, l'instint i la resiliència tal com es troben en històries i mites.»</i> (Pausa d'uns segons.) <i>«Observa el bosc des de la distància: la llum, els colors, l'atmosfera.»</i>	17-22 min	Objectiu: Facilitar una connexió interna profunda. Consell: Parli d'una manera lenta i meditativa, permetre pauses. Reprodueixi música relaxant i meditativa a través d'altaveus, si n'hi ha.



	(Feu una pausa de 30 a 45 segons.) <i>«Observa com la persona comença a caminar cap al bosc. Al llarg del camí, hi ha fragments simbòlics, sovint descrits com a «ossos» a la història original.»</i> (Pausa d'un minut.) <i>«Simplement observeu quin tipus de símbols o objectes apareixen. No cal interpretar-los encara.»</i> Pas 3: Recollir els ossos: significat (3-4 min) 4. Digui: <i>«A mesura que la persona continua pel bosc, comença a recollir aquests fragments simbòlics.»</i> (Pausa d'uns segons.) <i>«Cada fragment representa una qualitat o fortalesa, com ara el coratge, la intuïció, la creativitat, la persistència o la confiança en un mateix.»</i> (Pausa d'un minut.) <i>«Fixeu-vos en quines qualitats semblen aparèixer més clarament en aquesta persona fictícia.»</i> (Feu una pausa de 30 a 45 segons.) Pas 4: Trobar l'arquetip de la dona salvatge (3-4 min) 5. Digui: <i>«Des de les profunditats del bosc, apareix l'arquetip de la dona salvatge.»</i> (Pausa d'uns segons.) <i>«Observa el seu aspecte, com es mou i l'energia que representa.»</i> (Pausa d'un minut.)		
--	--	--	--



	«Fixeu-vos en quins punts forts o qualitats encarna; per exemple, confiança, resiliència, autenticitat o autoritat interior.» (Feu una pausa de 30 a 45 segons.) Pas 5: Tornar a l'habitació (1-2 min) 6. Digui: «Ara, deixa que la imatge del bosc i de la dona salvatge s'esvaeixi suaument. Torna a centrar la teva atenció a l'habitació.» (Pausa.) «Quan estiguis a punt, inspira lentament... i espira.» (Pausa.) «Pots obrir els ulls quan et sentis còmode.» Pas 6 - Experiència de la Dona Salvatge (5 min) 7. Digui: «Preneu-vos 5 minuts per escriure el que heu observat: qualitats, missatges o idees de la dona salvatge.»		
5 Reflexió	1. Digui: «Ara que hem observat com pot ser connectar amb la dona salvatge, responguem les preguntes següents:» Pregunti: «Quines qualitats o missatges podria transmetre la dona salvatge?» «Com podria ajudar això a les persones en la cerca de feina o en el vostre creixement professional?» «Quina part de la resiliència de la dona salvatge es podria traslladar a la vida professional?» Dóni a cada participant l'oportunitat de respondre.	5-10 min	Objectiu: Admet el processament personal i la compartició opcional. Consell: Respecta la privadesa, sense pressió per compartir. Materials: Notes/paper digital per a referència



6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Digui: «La vostra recompensa avui és aquesta nova consciència del vostre camí professional i de les oportunitats futures.» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Mini fitxa simbòlica (punt de llibre de la targeta de la porta) • Impressió de l'arquetip de la dona salvatge • Accés a recursos de creixement personal seleccionats • Invitació a la propera sessió de treball en grup • Enllaç a l'audiollibre Dones que corren amb els llops (per exemple, Audible)	1-2 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa Opcional: Impressora per imprimir imatges de l'arquetip de la dona salvatge que els participants creen amb eines d'IA



3. Acabi amb una cita. Digui: [Maya Angelou](#) va dir sobre l'arquetip de la dona salvatge: «Etic agraïda a les Dones que corren amb els llops i a la doctora Clarissa Pinkola Estés. L'obra mostra al lector com de gloriós és ser atrevida, ser solidària i ser una dona. Tothom qui sàpiga llegir hauria de llegir aquest llibre».

Narrativa / StoryBrand

El viatge de l'heroi

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: El viatge de l'heroi Subtítol: Cartografiant el teu mite personal		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Ajudar els participants a comprendre i aplicar el marc de «El viatge de l'heroi» a trajectes vitals personals, professionals o simbòlics. - Fomentar la reflexió sobre el creixement personal, els reptes i la transformació utilitzant una estructura narrativa familiar. - Proporcionar una perspectiva creativa per al desenvolupament professional i la planificació de la vida. Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer l'estructura bàsica i el propòsit del viatge de l'heroi com a marc narratiu. Comprensió: Comprendre com les etapes clau (repte, suport, transformació, retorn) reflecteixen les transicions professionals i vitals habituals.	Enfocament: Narrativa / StoryBrand ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat principal ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Tell a story, Write storylines, Manage personal professional development Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Formadors en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 3-20 Durada: 30-49 min	

- **Anàlisi:** Analitzar com el Viatge de l'Heroi pot representar processos de creixement professional, resiliència i canvi.
- **Habilitats:**
 - **Observació:** Identificar les etapes del viatge de l'heroi en històries, exemples o trajectes professionals.
 - **Exploració:** Explorar com es poden aplicar els marcs narratius a la planificació professional i a la narració d'històries professionals.
 - **Pràctica assistida:** Utilitzar l'estructura del Viatge de l'Heroi per cartografiar un recorregut professional o simbòlic en una activitat guiada.

- **Actituds:**
 - **Consideració:** Mostrar obertura cap als marcs narratius com a eines per a la reflexió i el desenvolupament professional.
 - **Preferència:** Valorar la narració estructurada com a manera d'explicar el creixement, l'aprenentatge i les transicions.
 - **Autoidentificació:** Reconèixer que les trajectòries professionals es poden representar simbòlicament sense necessitat de revelació personal.

Format d'aprenentatge: **Presencial** ▾ **En línia** ▾

Preparació de la sessió:

- **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- Impressió/PDF/Enllaç del viatge de l'heroïna - **The Hero's Journey** - [Wikipedia/The Hero's Journey - Wikipedia.png](#)



- **Extres opcionals:**

- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
- Projector per a El viatge de l'heroïna
- El viatge de l'heroi - Joseph Campbell (llibre/PDF)

- **Configuració/equipament de la sala:**

- Prepara el viatge de l'heroïna en PDF/versió impresa/o en un



projector

- Cadires organitzades per permetre la discussió en grup.

Instruccions d'activitat

Tema: El viatge de l'heroi: cartografiant el teu mite personal

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants poden identificar i mapejar recorreguts professionals, simbòlics o representatius en etapes clau del viatge de l'heroi.
- Els participants obtenen informació sobre els patrons de creixement, repte i transformació que s'experimenten habitualment en el desenvolupament professional i les transicions.
- Els participants desenvolupen una major claredat sobre l'orientació professional, l'adaptabilitat i les estratègies de resiliència.

Beneficis:

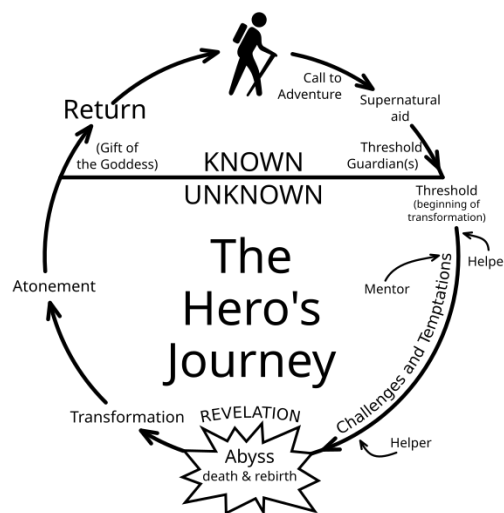
- Proporciona un marc narratiu estructurat per analitzar trajectòries professionals, transicions i fites.
- Dóna suport a l'establiment d'objectius i la planificació prospectiva mitjançant la progressió narrativa i la reflexió.
- Desenvolupa confiança en l'ús de la narració d'històries com a eina de comunicació professional i de marca personal per a entrevistes, networking i converses professionals.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Saludi els participants cordialment. Digui: «Benvinguts! Avui explorarem com el viatge de la vida de les persones es pot cartografiar com una història èpica, igual que els herois que veieu als llibres i a les pel·lícules.» 2. Pregunti: «Qui és un heroi o heroïna d'una història o pel·lícula que agradi a moltes persones?» (Ronda ràpida, 1 minut). 3. Mini-activitat d'activació: «Ara, anem tots a aixecar-nos, respireu profundament i poseu-vos en una postura d'heroi o heroïna d'aventura.»	2-4 min	Objectiu: Trencar el gel, estableix un to creatiu. Consell: Mantingui l'energia lleugera.
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Digui: «El viatge de l'heroi és un patró narratiu que es troba en mites i pel·lícules d'arreu del món. Descriu com les persones s'enfronten als reptes, aprenen i tornen més fortes.» 2. Introduir El viatge de l'heroïna de l'EAC.	7-10 min	Objectiu: Introdueix el marc de treball en termes senzills.

Configura la imatge:

The Hero's Journey - Wikipedia/The Hero's Journey - Wikipedia.png

3. Digui: «La següent és una adaptació d'El viatge de l'heroi a El viatge de l'heroïna»:



Expliqui breument el principals 9 etapes amb o exemples nacionals (aquí de Star Wars): «Originalment, hi ha 17 etapes del Viatge de l'Herói de Joseph Campbell. Utilitzarem les 9 etapes principals que resumeixen els punts clau del Viatge de l'Herói per a aquesta activitat»:

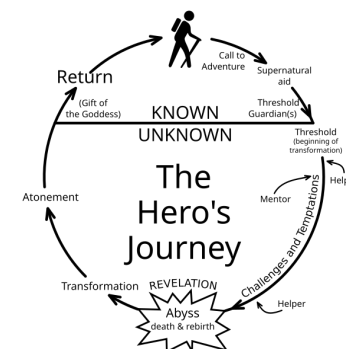
Etapa 1 -Crida a l'aventura: La vida quotidiana d'una persona es veu interrompuda per un repte, un problema o una invitació. Passa alguna cosa que convida a sortir de la zona de confort i començar un viatge.

- **Exemple de Star Wars:** Un guia, mentor o ajudant màgic apareix per donar suport. Proporciona saviesa, protecció o eines necessàries per al viatge.

Consell: No compliqui massa: una frase per etapa és suficient. Utilitzi un exemple prou que em vingui al cap (o exemple de Star Wars)

Materials:

Impressió/PDF/Enllaç del viatge de l'heroïna-**The Hero's Journey - Wikipedia/The Hero's Journey - Wikipedia.png**



Etapa 2 – Ajuda sobrenatural: Un guia, mentor o ajudant màgic apareix per donar suport. Proporciona saviesa, protecció o eines necessàries per al viatge.

- **Exemple de Star Wars:** Obi-Wan Kenobi dona a Luke el sabre làser del seu pare i li dona la guia: «La Força serà amb tu. Sempre».

Etapa 3 – Llindar (Inici de la transformació): Es creua la frontera entre el món familiar i el desconegut. Sovint apareix un mentor o ajudant per guiar la persona a través d'aquest passatge.

- **Exemple de Star Wars:** Després que la seva tieta i el seu oncle siguin assassinats, Luke deixa Tatooine amb Obi-Wan, compromentent-se amb el camí de l'aventura sense volta enrere.

Etapa 4 – Reptes i temptacions: La persona s'enfronta a proves, aliats i enemics. Aquests reptes revelen debilitats personals i incrementen la força personal. Les temptacions us poden distreure o retardar el progrés.

- **Exemple de Star Wars:** En Luke s'enfronta als soldats d'assalt, s'uneix a en Han i la Leia i resisteix l'atracció de la por mentre navega pels perills dins de l'Estrella de la Mort.

Etapa 5 – Abisme (Mort i Renaixement): Aquest és el moment més fosc i difícil del viatge. Sembla que cal fer front a la destrucció, la pèrdua o el fracàs final. Però a partir d'aquesta «mort», hi ha el renaixement posterior.

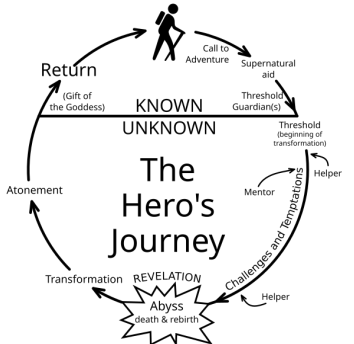
- **Exemple de Star Wars:** Obi-Wan es sacrifica en la batalla contra Darth Vader. Luke experimenta una profunda pèrdua però guanya força interior a mesura que escapa.

Etapa 6 – Transformació: A través de la prova, es produeix una transformació. Adquiriu una nova perspectiva, força o saviesa que canvia la identitat profunda.

- **Exemple de Star Wars:** En Luke comença a confiar en la Força, assumint el seu paper de Jedi en entrenament en lloc de només un noi de granja.



	Etapa 7 - Expiació: Es produeix reconciliació amb un mateix, amb el propi destí o amb els altres. Trobeu l'equilibri i s'accepta plenament el propi paper. ◦ Exemple de Star Wars: A la base rebel, Luke integra el seu entrenament, responsabilitat i coratge, preparat per afrontar la prova final. Etapa 8 - Regal de la Deessa: Rebeu una recompensa, una benedicció o una eina poderosa. Simbolitza el benefici de la transformació i dóna capacitat per completar el viatge. ◦ Exemple de Star Wars: En Luke rep la confiança de l'Aliança Rebel i el «do» de la fe en la Força, cosa que li permet fer l'objectiu impossible. Etapa 9 - Retorn: La persona torna al món ordinari, però transformada. Porteu de tornada saviesa, força o un do que beneficia tant la persona com la seva comunitat. ◦ Exemple de Star Wars: Guiat per la Força, Luke destrueix l'Estrella de la Mort. No torna com un noi de pagès, sinó com un heroi que porta esperança a tota la Rebel·lió.		
3 Registre d'entrada	1. Pregunti: «Tenen sentit aquestes 9 etapes del Viatge de l'Heroi? Si us plau, preneu-vos un moment per mirar les 9 etapes i no dubteu a fer qualsevol pregunta. Us ha quedat clar què significa cada etapa?» 2. Explicacions: Si els participants no entenen una etapa específica, consulteu la Teoria de l'activitat per obtenir una explicació o trobar altres exemples.	1-2 min	Objectiu: Asseguri's que tothom estigui concentrat. Consell: Evitar pressionar els participants. Materials: Impressió/PDF/Enllaç del viatge de l'heroïna Dispositius/bolígraf i paper

4 Experiència de l'activitat principal	1. Digui: «Ara, dibuixeu el viatge d'un heroi o heroïna utilitzant aquestes 9 etapes com a guia. Això es pot basar en una experiència professional pròpia, un exemple fictici o un viatge que molta gent experimenta quan canvia de carrera.» 2. Instruccions: «Per a cada etapa, escriviu un exemple d'una experiència professional pròpia o de l'experiència d'una altra persona. Si una etapa no s'ajusta, no passa res: la podeu saltar.» 3. Treball individual: Dediqueu entre 10 i 15 minuts a fer el mapatge. Passegi, faci el seguiment i ofereixi indicacions suaus si algú sembla que està encallat, per exemple: «Quin és un exemple de repte o punt d'inflexió que podríeu veure com una 'crida a l'aventura'?» «Quin tipus de persones o recursos actuen sovint com a mentors o guies durant els canvis de carrera?» «Quin tipus de repte posa més a prova una persona i com es pot créixer a partir d'aquest repte?»	10-15 min	Objectiu: Fomentar una reflexió personal profunda. Consell: Camini per la sala i ajudi els participants que semblin encallats amb preguntes. Materials: The Hero's Journey - Wikipedia/The Hero's Journey - Wikipedia.png  Dispositius/bolígraf i paper
5 Reflexió	1. Digui: «Prenguem-nos un moment per reflexionar sobre els recorreguts del viatge de l'heroi.» 2. Pregunti:	5-10 min	Objectiu: Permetre la compartició segura.



	«Com pot canviar la perspectiva professional sobre les trajectòries professionals el fet de relacionar un recorregut professional amb el Viatge de l'Heroi?» «En quina etapa es troben moltes persones que busquen feina o que es reincorporen al mercat laboral, i per què?» «Com podria ajudar aquest marc conèixer aquest marc de treball a afrontar els reptes del futur?» Dóni temps als participants voluntaris per respondre.		Consell: Modeli la compartició donant primer un exemple propi.
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responant algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF



7 Recompensa i recursos	1. Digui: «La vostra recompensa avui és aquesta nova consciència de com connectar el viatge de l'heroi amb trajectòries professionals i entendre les oportunitats futures.» 2. Ofereixi recompensa: Ofereixi la recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Fullet o fitxer digital amb les etapes i les indicacions del viatge de l'heroi. • El viatge de l'heroi en PDF. 3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de Joseph Campbell» <i>The Hero's Journey</i> - Campbell sobre la seva vida i obra: «El viatge de l'heroi tracta sobre el coratge de buscar les profunditats; la imatge del renaixement creatiu; el cicle etern de canvi dins nostre; la descoberta inquietant que el cercador és el misteri que el cercador vol conèixer. (pàgina 116)	2-3 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa
---------------------------------------	--	----------------	--

El meu jo futur

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: El meu jo futur Subtítol: Com et veus d'aquí a 5 anys?		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Animar els participants a comprendre que les incerteses laborals actuals es poden transformar en oportunitats de creixement. - Motivar els participants a perseguir la feina dels seus somnis / ajudar els formadors a ajudar els altres a trobar la motivació - Proporcionar als participants un mètode per trobar les habilitats que necessiten per a la feina dels seus somnis Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer que les trajectòries professionals evolucionen i que les incerteses es poden convertir en oportunitats. Comprensió: Entendre com articular una resposta motivadora a «On et veus d'aquí a 5 anys?»	Enfocament: Narrativa / StoryBrand ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat principal ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Apply strategic thinking , Manage personal professional development Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: - Alumnes en educació no formal per a adults ▾ - Formadors en educació no formal per a adults ▾ - Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 1+ Durada: 34-52 min Format d'aprenentatge: Presencial ▾ En línia ▾	



- **Aplicació:** Identificar els rols futurs i les habilitats necessàries per a una trajectòria professional desitjada.

- **Habilitats:**

- **Exploració:** Els participants exploren possibles futurs jo, trajectòries professionals i direccions professionals alternatives.
- **Pràctica assistida:** Els participants són guiats a través de la visualització, propostes de reflexió i preguntes estructurades.
- **Resolució de problemes:** Els participants identifiquen les diferències entre la posició actual i el futur desitjat i consideren com abordar-les.

- **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Prendre consciència que les decisions personals, l'aprenentatge i l'esforç influeixen en els resultats futurs.
- **Consideració:** Obertura a explorar múltiples futurs en lloc de sentir-se limitat per les circumstàncies actuals.
- **Autoidentificació:** Veure's a si mateix com un agent actiu capaç de configurar un futur professional significatiu.

Preparació de la sessió:

- **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google](#)/[Word](#)/[PDF](#))

- **Extres opcionals:**

- Música per fomentar la reflexió (so ambiental)

- **Configuració/equipament de la sala:**

- Col·loqueu les cadires en cercle o semicercle (no taules), creant un espai obert i segur per compartir.

- **Altres requisits previs:**

- L'habitació ha de complir els estàndards d'accessibilitat

Instruccions d'activitat

Tema: Jo futur: com té sentit la meva història

Objectiu / Resultat esperat:

- Animar els participants a reflexionar sobre les trajectòries professionals i vitals des de la perspectiva d'un jo futur (5 o 20 anys enrere), reconeixent el valor de les experiències presents i passades.
- Ajudar els participants a connectar el passat, el present i el futur de manera que reveli patrons, fortaleces i oportunitats rellevants per al desenvolupament i la planificació professional.
- Donar suport al pensament reflexiu que informi sobre decisions intencionades i amb visió de futur sobre la vida i la carrera professional.

Beneficis:

- Aprofundeix en les habilitats d'autogestió i planificació professional mitjançant la clarificació de valors, prioritats i objectius a llarg termini.
- Ajudar els participants a reformular els reptes com a part d'una narrativa professional o vital coherent.
- Fomenta una perspectiva equilibrada i constructiva sobre el creixement i el desenvolupament.
- Enforteix la presa de decisions ancorant les opcions en una perspectiva més àmplia i a llarg termini.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Somrigui, miri'ls als ulls i Digui: «Ara, farem un viatge creatiu cap a possibles jo futurs. Aquest és un espai segur i flexible per explorar idees.» 2. Pregunti: «Quan la majoria de vosaltres penseu en el futur, quina és la primera paraula que us ve al cap?» (Faci una ronda ràpida: una paraula per a cada participant). 3. Lideri una activitat d'activació: «Aixequen-vos o tanquen els ulls i imagineu-vos que entreu a un lloc de treball de somni. Aquest podria ser el vostre, o simplement un lloc que la gent sovint imagina gaudir. Camineu com si hi fóssiu...» (Deixeu-los que ho representin durant 1 minut.)	5-7 min	Objectiu: Involucrar els participants i captar la seva atenció: despertar ments i cossos. To: Lleuger, amable. Consell: Permeteu la lliure circulació per l'habitació durant el «passeig somiat pel lloc de treball».



	4. Digui: «Aquesta energia ens ajudarà a iniciar la nostra reflexió.»		
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Digui: «L'activitat que fem avui s'anomena "El meu jo futur". Ajuda la gent a imaginar-se a si mateixa d'aquí a molts anys, mirant enrere a les seves vides. Aquesta perspectiva pot fer que els reptes i les decisions actuals semblin més clars.» 2. Pregunti: «Si una persona pogués trobar-se a si mateixa cinc anys en el futur, què podria dir-li aquesta versió futura al seu jo més jove?» (Si els participants s'ofereixen voluntaris, dirigeixi la discussió durant un màxim de 3 minuts). 3. Comparteix exemples (opcional). Si ningú respon, comparteixi exemples empoderadors. Després de cada exemple, torni a demanar voluntaris. Digui: «El jo futur d'algú podria dir-li al seu jo més jove: Digui: «El jo futur d'algú podria dir-li al seu jo més jove: - Vas fer temps per al que més importa. - Vas prendre les decisions correctes. - Ets on se suposa que has d'estar.»	5-7 min	Objectiu: Emfatitzeu el valor real de l'activitat per als participants. Consell: Mantingueu les respostes breus, esteu preparant el terreny.
3 Registre d'entrada	1. Pregunti: «Us sembla que té sentit, aquesta idea fins ara?» 2. Digui: «Aixequen la mà si hi esteu d'acord». 3. Tranquil·litzi'ls: «Aquest exercici es pot fer de diferents maneres. Podeu imaginar-vos a vosaltres mateixos, un personatge de ficció o una persona típica en una etapa posterior de la vida. No cal compartir informació personal.»	2-3 min	Consell: Això només és una comprovació de confort. Continua endavant.
4 Experiència de l'activitat principal	1. Digui: «Si us plau, tanqueu els ulls si us sentiu còmodes o simplement relaxeu-vos. Imagineu-vos una persona d'aquí a 20 anys. Podeu ser vosaltres mateixos, un personatge de ficció o algú amb qui molta gent es pugui	10-12 min	Objectiu: Ajudar els participants a explorar

	<i>identificar. Aquesta persona viu una vida plena i significativa. Està asseguda en un lloc que li agrada (per exemple, la seva cadira preferida, un jardí assolellat o vora el mar) i reflexiona sobre la història de la seva vida.»</i> 2. Llegeixi lentament cada reflexió, fent pauses de 30 segons a 1 min entre cadascuna: • «On podria ser aquesta persona si les coses anessin en una direcció positiva?» • «Quin consell podria donar el seu jo futur al seu jo més jove?» • «Mirant enrere, quines lliçons els podrien haver ensenyat els reptes anteriors?» • «Quins moments van ser més importants a l'hora de definir el seu camí?» • «Com van influir les seves decisions en on són ara?» • «Què fan professionalment en aquesta etapa?» 3. Després de 3-4 min, Digui: «Ara, obriu els ulls i dediqueu uns cinc minuts a escriure lliurement. Podeu escriure sobre aquesta persona imaginada o sobre el vostre propi jo futur, el que us sembli més còmode. Les notes, els punts o les frases curtes estan bé. Compartir-ho més tard és opcional.» (Doni als participants 5 min per prendre notes)		possibles escenaris i direccions futures Consell: Parla lentament, mantén un to tranquil i ferm. Materials: Dispositius de l'alumne (per prendre notes)
5 Reflexió	1. Pregunti: Faci les preguntes següents i donis als estudiants 1 min entremig per pensar en les respostes: «Què va fer el jo futur per tenir una vida plena?» «Com era la feina del jo futur i quin era el seu càrrec?» 3. Pregunti: Després d'uns 5 minuts, animi els participants a compartir algunes de les seves respostes. A continuació, pregunti'ls: • «Quines accions o decisions creieu que van contribuir a una vida plena en aquest escenari?»	7-15 min	Objectiu: L'objectiu és que els participants reflexionin sobre el seu jo futur i tinguin una millor visió de si mateixos d'aquí a 5 anys, així com dels seus propers passos professionals.



	«Quin tipus de rol professional tenia aquesta persona?» «On treballaven o en quin tipus d'entorn?» «Quines habilitats o experiències els van ajudar a arribar fins aquí?» Animi els participants a compartir les seves respostes.		Consell: No tothom compartirà, està bé.
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Digui: «La recompensa d'avui és una nova perspectiva. Aquesta activitat demostra que hi ha molts camins possibles a seguir, i que les oportunitats futures es determinen per les decisions i les habilitats desenvolupades al llarg del temps. Ara teniu un sentit més clar de la direcció i dels vostres possibles propers passos.»	2-3 min	Objectiu: Incentivar i inspirar accions a la vida real. Consell: Acabar amb molta energia i confiança en el seu potencial.



	2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: 1. Revisió de CV gratuïta 2. Sessió gratuïta de formació laboral 3. Simulació d'entrevista de mitja hora 4. Entrada gratuïta a una fira/esdeveniment de treball 5. Invitació a un esdeveniment 6. Accés a una llista de plataformes de sol·licitud de feina 7. Revisió personalitzada del perfil de LinkedIn 8. Certificat de participació de «Jo futur» 3. Acabi amb una cita. Digui: <i>«Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de Eleanor Roosevelt en el seu discurs a la Sorbona de París (1948): El futur pertany a aquells que creuen en la bellesa dels seus somnis».</i>	Material: Recompensa
--	--	------------------------------------

Narrativa/narrativa StoryBrand StoryBrand

Construeix la teva narrativa StoryBrand

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Construeix la teva narrativa StoryBrand		Cursos sobre ICARUS AI
Subtítol: Storytelling pràctic per a la marca personal i professional		
Detalls pedagògics		Logística i preparació de la sessió
Objectius i visió general de l'activitat: - Entendre la narració d'històries com a eina per crear narratives personals/professionals clares i convincts. - Aplicar el marc de treball StoryBrand a la marca personal o a la narració d'històries empresarials. - Millorar les habilitats comunicatives clarificant els missatges i centrant-se en les necessitats del públic. Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer la narració d'històries com a eina per crear narratives personals o professionals clares i centrades en el públic. Comprensió: Comprendre els elements bàsics del marc	Enfocament: Narrativa / StoryBrand ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat principal ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Tell a story , Manage personal professional development , Communication , Prepare for job interview , Study communications channels for different employers/contractors Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Formadors en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 1-20	



de treball StoryBrand (personatge, problema, guia, pla, acció, èxit, fracàs).

- **Aplicació:** Identificar com posicionar una persona o marca com a guia que respongui a les necessitats del públic.

● **Habilitats:**

- **Exploració:** Explorar diferents maneres d'emmarcar experiències professionals utilitzant l'estructura narrativa de StoryBrand.
- **Pràctica assistida:** Desenvolupar una narrativa StoryBrand utilitzant plantilles guiades, exemples i el suport del facilitador.
- **Pràctica independent:** Esbossar de manera independent una narrativa breu de StoryBrand o un discurs d'elevador alineat amb un públic objectiu o un context professional.

● **Actituds:**

- **Consideració:** Mostrar obertura a veure la comunicació des de la perspectiva del públic en lloc de centrar-te només en els èxits personals.
- **Preferència:** Valorar la claredat, l'estructura i l'empatia com a elements essencials d'una comunicació professional eficaç.
- **Autoidentificació:** Reconèixer-se a si mateix com un comunicador capaç de guiar els altres a través d'una

Durada: 44-66 min

Format d'aprenentatge: **Presencial** ▾ **En línia** ▾

Preparació de la sessió:

● **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
 - Enllaç per a l'elaboració del pla de la teva marca en un futur impulsat per la tecnologia: <https://brand-blueprint.ea.consulting/>
 - Enllaç a Brandscript Free: <https://app.storybrand.ai/login>
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **El marc de treball de Donald Miller per a la creació d'una marca narrativa** (projectat/en línia/imprès):

PDF Module 2 – Build Your StoryBrand Narrative – StoryBrand Fra...





narració clara i amb propòsit.

- **Extres opcionals:**
 - Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
 - Pissarra blanca/rotafoli o notes adhesives
 - Projector per mostrar exemples de marcs de treball i estudis de cas de marca.
- **Configuració/equipament de la sala:**
 - Col·loqueu taules i cadires en cercle per escriure i debatre.

Instruccions d'activitat

Tema: Construeix la teva narrativa StoryBrand – Storytelling pràctic

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants apliquen el marc StoryBrand a la seva pròpia narrativa professional o de marca.
- Major claredat i persuasió en la marca personal.
- Millora de la capacitat d'adaptar la comunicació al públic objectiu.

Beneficis:

- Marc clar i accionable per a la narració personal i professional.
- Enforteix les habilitats d'autopresentació per a currículums, entrevistes i networking.
- Fomenta l'atenció a la perspectiva i les necessitats del públic.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Saludi els participants i digueu: «Ara explorarem com es poden comunicar històries professionals d'una manera clara i convincent que se centri en allò que importa al públic.» 2. Digui: «Posaré un petit exemple d'un missatge. Si el missatge sembla clar, aixeca la mà dreta i fes una cara de «Ho entenc!». Si el missatge et sembla confús, aixeca la mà esquerra i fes una cara de «confús». (Repetiu ràpidament, una resposta per a cadascú). 3. Llegeix 3 o 4 exemples ràpids (llegits en veu alta, no calen diapositives): • «Oferim solucions innovadores i holístiques per als reptes del futur.» • «Aquest programa ajuda a les persones a preparar-se per a entrevistes de feina en tres senzills passos.»	5-7 min	Objectiu: Genera energia i rellevància. To: Càlid, encoratjador.



	«La nostra plataforma aprofita les sinergies de nova generació per empoderar els usuaris.» «Aquest servei ajuda els demandants d'ocupació a millorar el seu currículum i el seu perfil de LinkedIn.» 4. Reaccioni amb humor: «M'encanten les vostres cares; això ja ens diu molt.» 3. Digui: «StoryBrand funciona perquè crea claredat centrant-se en el públic i les seves necessitats.»		
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Digui: El marc de treball StoryBrand definit per Donald Miller al seu llibre «Building a StoryBrand» posiciona el públic com a heroi com a heroi, i la persona i la seva marca com a guia.» 2. Configuració: Per començar, mostri o distribueixi el marc de treball WOW-ME StoryBrand (projectat, en línia o imprès).  3. Repassi breument cada element: Un personatge: Exemple de negoci: Una jove professional vol aprendre noves habilitats per progressar en la seva carrera. Exemple de marca: El client de Nike és l'atleta quotidià que vol superar els seus límits. Té un problema:	5-10 min	Objectiu: Introduir el marc de treball en un format digerible. Consell: Fes servir exemples coneguts perquè sigui més fàcil d'entendre. Material: Marc de treball «Construint una marca narrativa» de Donald Miller (projectat/en línia/imprès): PDF Module 2 – Build Your... 

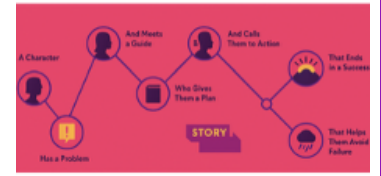


- **Exemple de negoci:** Se sent atrapada a la seva feina actual i no sap com destacar a les sollicituds.
- **Exemple de marca:** L'atleta té dubtes sobre si mateix o no té l'equipament adequat per entrenar eficaçment.
- **Iconeix un guia**
 - **Exemple de negoci:** Descobreix un mentor, un coach o un programa de formació que l'ajuda a aclarir la seva direcció.
 - **Exemple de marca:** Nike intervé com a guia motivacional: «Just Do It».
- **Qui els dóna un pla**
 - **Exemple de negoci:** L'entrenador l'ajuda a actualitzar el seu currículum, crear un perfil de LinkedIn i practicar entrevistes.
 - **Exemple de marca:** Nike ofereix aplicacions d'entrenament pas a pas, programes personalitzats i les sabates adequades.
- **I els crida a l'acció**
 - **Exemple de negoci:** La mentora l'anima a sol·licitar aquest nou rol, malgrat els seus dubtes.
 - **Exemple de marca:** Els anuncis de Nike conviden l'atleta a actuar avui mateix: «Corre la teva primera milla».
- **Que acabi amb èxit:**
 - **Exemple de negoci:** La contracten per al paper dels seus somnis i se sent més segura de la seva carrera professional.
 - **Exemple de marca:** L'atleta entrena constantment, millora el rendiment i aconsegueix els seus objectius de forma física.
- **Això els ajuda a evitar el fracàs**
 - **Exemple de negoci:** Evita quedar-se atrapada en un rol que no s'ajusta a les seves habilitats o valors.



	○ Exemple de marca: L'atleta evita lesions, frustracions o abandons si té el suport adequat.		
3 Registre d'entrada	1. Pregunti: «En el marc de StoryBrand, per què el públic es posiciona com a heroi en lloc de com a orador o marca?» 2. Convidi 2-3 voluntaris per compartir les seves idees. 3. Si els participants no n'estan segurs, tranquil·litzi'ls: «StoryBrand se centra en com una persona o marca ajuda els altres a tenir èxit. En contextos professionals, això significa comunicar clarament com les habilitats professionals, serveis o idees beneficien els ocupadors o clients, no només enumerar els vostres èxits.»	2-5 min	Objectiu: Confirma la comprensió i inspira el pensament crític abans de continuar.
4 Experiència de l'activitat principal	1. Configuració: Distribueixi o mostri el Marc de marca WOW-ME StoryBrand (projectat, en línia o imprès).  (Co-funded by the European Union. The opinions and views expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of the Spanish Service for the Modernisation of Education (SME). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.) 2. Digui: «Utilitzant aquest marc de treball, creeu una narrativa StoryBrand. Aquesta es pot basar en: • una història professional • un rol professional, • una idea de negoci o projecte, o • un perfil fictici o genèric que representa una trajectòria professional típica.»	17-22 min	Objectiu: Creació pràctica de la seva StoryBrand. Consell: Recorda'ls que pensin des de la perspectiva de l'empresari/audiència. Material: Marc de treball «Construint una marca narrativa» de Donald Miller (projectat/en línia/imprès):  Module 2 – Build Your...



	3. Activitat individual: Deixi entre 15 i 20 minuts perquè els participants escriguin les respostes a cada etapa del marc. Passegi per la sala i ofereixi suport, aclariments o exemples si cal. 4. Extensió opcional: «Si ho desitgeu, intenteu resumir la StoryBrand creada en un breu elevator pitch (discurs d'ascensor) d'un minut.» 5. Presentació: Convidi a la participació voluntària perquè els participants presentin les seves marques d'història. 6. Digui: «Podeu compartir la vostra StoryBrand o el vostre elevator pitch si voleu. Compartir-ho és opcional, i el resultat també pot servir com a referència personal per a futurs currículums, entrevistes o presentacions.» Doni als voluntaris l'oportunitat de respondre.		 Co-funded by the European Union. The opinions and points of view expressed are solely those of the author and do not necessarily reflect those of the European Union or of the Spanish Service for the Internationalization of Education (SIE), neither the European Union nor the Spanish authority can be held responsible for them.
5 Reflexió	1. Convidi els participants a compartir la seva StoryBrand amb parella o en grups petits. 2. Pregunti: «Com pot la narrativa de StoryBrand ajudar a comunicar el valor únic d'una persona?» «Com es podria adaptar aquesta StoryBrand per a diferents públics, com ara ocupadors, clients o socis?» Doni als participants de 10 a 15 min per debatre. Opcional: Comenti les respostes amb tots els participants.	10-15 min	Objectiu: Retroalimentació entre iguals per refinar les narratives. Consell: Assegurar un temps de presentació equivalent
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google).	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google



	3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»		mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Digui: «Aquest marc de treball StoryBrand ofereix una estructura reutilitzable per a la comunicació professional que es pot adaptar a entrevistes, resums de LinkedIn i contextos de networking. 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubteu a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització. • Revisió gratuïta del perfil de LinkedIn • Sessió de retroalimentació del currículum • Llista de comprovació de marca personal en PDF • Enllaç per a l'elaboració del pla de la teva marca en un futur impulsat per la tecnologia: https://brand-blueprint.ea.consulting/ • Enllaç a Brandscript Free: https://app.storybrand.ai/login 3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita del llibre «<i>Building a StoryBrand</i>» de Donald Miller. Quan posicionem el nostre client com l'heroi i a nosaltres mateixos com el guia, serem reconeguts com un recurs de confiança per ajudar-los a superar els	2 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa • Enllaç per a l'elaboració del pla de la teva marca en un futur impulsat per la tecnologia: https://brand-blueprint.ea.consulting/ • Enllaç a Brandscript Free: https://app.storybrand.ai/login



	<i>seus reptes. Posicionar el client com l'heroi de la història és més que bones maneres; també és un bon negoci.»</i>		
--	--	--	--

Eslovàquia – Coaching professional de recursos humans

Colors interiors

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Colors interiors Subtítol: Enfortir la cohesió del grup mitjançant el simbolisme dels colors		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: • Introduir els participants de manera creativa i introspectiva. • Enfortir la cohesió del grup mitjançant un exercici simbòlic i artístic. • Augmentar la consciència sobre la comunicació no verbal i el seu paper en la configuració de la percepció. • Fomentar la reflexió sobre la identitat personal i sobre com una persona és percebuda pels altres. Resultats d'aprenentatge: • Coneixement: ○ Consciència: Reconèixer com els colors i els símbols poden comunicar trets de personalitat, estats d'ànim i impressions. ○ Comprensió: Comprendre com les indicacions no verbals (colors, eleccions visuals, simbolisme) configuren la percepció dins d'un grup.	Enfocament: Desenvolupament personal ▾ Estratègies de RRHH ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat d'activació ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Working with others, Communication, collaboration and creativity, Show Confidence, Personal development Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Formadors en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 4-20 Durada: 40-55 min	

- **Aplicació:** Identificar com l'elecció de colors pot reflectir aspectes de la identitat o l'estat emocional.

- **Habilitats:**

- **Observació:** Observar i interpretar els elements no verbals (colors, símbols, expressió visual) utilitzats pels altres.
- **Exploració:** Intercanviar perspectives i significats relacionats amb el simbolisme del color mitjançant la interacció en grup.
- **Modificació creativa:** Utilitzar colors i elements simbòlics de manera creativa per representar la identitat en forma visual.

- **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Prendre consciència del paper de la comunicació no verbal en l'expressió de la identitat i les emocions.
- **Consideració:** Mostrar obertura i respecte envers diverses formes d'expressió simbòlica dins del grup.
- **Autoidentificació:** Reconèixer el propi lloc dins del grup i com l'expressió personal contribueix a la comprensió compartida.

Aprenentatge preparat: Presencial ▾

Preparació de la sessió:

- **Materials necessaris:**

- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Materials de pintura/dibuix:** Retoladors de colors, llapis, tisores, materials de pintura, paper de colors (tires de 2 cm x 5 cm, retallades de fulls A4)
- **Paper** per pintar-hi
- **Paper/cartes** (amb il·lustracions de portes - variació opcional)
- **Carta de teoria del color** (preparat per l'entrenador, [Font](#))

Color	Perceived Qualities in an Interview
● Blue	Trustworthy, calm, dependable
● Black	Powerful, professional, authoritative
○ White	Organized, clean, detail-oriented
● Red	Energetic, assertive, passionate
● Green	Balanced, stable, approachable
● Yellow	Optimistic, creative (use sparingly!)
● Purple	Imaginative, unique (risky in formal roles)

- **Extres opcionals:**

- Dispositiu digital (ordinador portàtil, tauleta, telèfon) / bolígraf i paper per a cada participant
- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva



- Rotafoli per anotar les idees del grup

- **Configuració/equipament de la sala:**

- Prepara una targeta de teoria del color basada en [Font](#)
- Planta oberta espai per a la interacció
- Taules per a la fase de creació artística
- Escampeu els materials de pintura/dibuix i el paper/cartolines sobre les taules

Instruccions d'activitat

Tema: Colors interiors –Enfortir la cohesió del grup mitjançant el simbolisme dels colors

Objectiu / Resultat esperat:

- Crear una comprensió més profunda del grup mitjançant l'expressió creativa.
- Construir confiança i empatia a través del feedback compartit i la discussió simbòlica.
- Destacar com la percepció influeix en les interaccions professionals i socials.

Beneficis:

- Fomenta la creativitat i la comunicació no verbal.
- Crea vincles i cohesió dins dels grups.
- Augmenta la consciència sobre com una persona pot ser percebuda en contextos professionals i personals.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Saludi els participants i digui: «Avui explorarem com us veieu a vosaltres mateixos i com us veuen els altres, utilitzant els colors com a llenguatge.» 2. Pregunti: «Quins colors agraden més a la majoria de persones i per què?» (Respostes ràpides al voltant del cercle.) 3. A continuació, continuï: «Quin color s'escull sovint per a contextos professionals i per què?» (Respostes ràpides al voltant del cercle.)	1-4 min	Objectiu: Trencar el gel i estableix un to lúdic i segur. Consell: Intenta fomentar les respostes curtes per mantenir el mini-activitat d'activació breu. To: Amable, encoratjador.
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Digui: «Els colors sovint influeixen en com els altres ens perceben: en la vida quotidiana, a la feina i fins i tot en entrevistes de feina. Poden representar emocions, trets i connexions.» 2. Expliqui cada color: «Els colors sovint signifiquen diferents emocions, tenen significats simbòlics i s'interpreten de maneres úniques a través de	5-10 min	Objectiu: Asseguri's que tots els participants entenguin el «llenguatge» simbòlic dels colors abans de començar.



les cultures. També podem aplicar la teoria del color al que porteu a la feina o durant les entrevistes de feina.»

Vermell:

- **Emoció:** Passió, amor, ira
- **Simbolisme:** Energia, perill, poder, força, guerra
- **En cultures** A la Xina, simbolitza la sort i la prosperitat. A Occident, sovint lligat a l'amor o al perill.
- **Relació amb contextos professionals:** Portar o utilitzar vermell pot fer que algú destaquí com a enèrgic, assertiu i apassionat, però massa vermell també pot sentir-se agressiu.

Taronja:

- **Emoció:** Entusiasme, emoció, calidesa
- **Simbolisme:** Creativitat, determinació, èxit, ànims
- **En cultures:** Pot representar la transformació espiritual (com en l'hinduisme i el budisme amb túniques de safrà).
- **Relació amb contextos professionals:** Portar vermell pot fer que algú destaquí com a enèrgic, assertiu i apassionat, però massa vermell també pot transmetre agressivitat.

Groc:

- **Emoció:** Felicitat, optimisme, alegria
- **Simbolisme:** Intel·lecte, energia, frescor, precaució
- **En cultures:** A les cultures occidentals, sovint és positiu. En alguns contextos (com el Japó), pot simbolitzar el coratge.
- **Relació amb contextos professionals:** Pot transmetre optimisme i creativitat: aquest color s'ha d'utilitzar amb moderació, tot i que pot ser fantàstic per inspirar equips, tot i que en grans dosis pot semblar massa informal.

Consell: Mostra franges de color físic mentre llegeix els significats.

Materials opcionals:

Tires de colors o fulletó de colors

Color	Perceived Qualities in an Interview
Blue	Trustworthy, calm, dependable
Black	Powerful, professional, authoritative
White	Organized, clean, detail-oriented
Red	Energetic, assertive, passionate
Green	Balanced, stable, approachable
Yellow	Optimistic, creative (use sparingly!)
Purple	Imaginative, unique (risky in formal roles)



	Verd • Emoció Calma, harmonia • Simbolisme: Natura, creixement, fertilitat, salut, riquesa • En cultures: Associat amb la sort (trèvol de quatre fulles). En l'islam, és un color sagrat que representa el paradís. • Relació amb contextos professionals: Transmet equilibri, estabilitat i accessibilitat: útil en entorns de lideratge o negociació. Blau • Emoció: Confiança, calma, tristesa • Simbolisme: Estabilitat, lleialtat, saviesa, serenitat • En cultures: En les cultures occidentals, el blau sovint representa la confiança i la seguretat. En algunes cultures orientals, el blau està relacionat amb la immortalitat. • Relació amb contextos professionals: Universalment vist com a signe de confiança, tranquil i segur; sovint s'utilitza en la creació de marques corporatives i és bo per a entrevistes. Lila • Emoció Luxe, misteri, imaginació • Simbolisme: Reialesa, noblesa, espiritualitat, màgia • En cultures: Històricament vinculat a la reialesa i la riquesa perquè el tint porpra era rar i car. • Relació amb contextos professionals: Pot ser un senyal de creativitat i singularitat: portar el color porpra pot ser útil en rols de lideratge on es valora la innovació, però pot ser arriscat en rols formals. ● Negre • Emoció: Poder, elegància, misteri, dolor		
--	---	--	--



	• Simbolisme: Mort, maldat, formalitat, rebel·lió • En cultures: Occidental: sovint vinculat al dol. Oriental (per exemple, Xina): Pot representar l'aigua o el cel. • Relació amb contextos professionals: Vestir de negre es percep com a poderós, professional i autoritatiu, sovint es tria per a la vestimenta formal de negocis. ● Blanc • Emoció: Puresa, innocència, simplicitat • Simbolisme: Neteja, pau, humilitat • En cultures: Occidental: casaments, puresa. Oriental (per exemple, Xina): dol, funerals. • Relació amb contextos professionals: Vestir de blanc comunica ser organitzat, net i atent als detalls: ideal per presentar un nou començament o idees clares.		
3 Registre d'entrada	1. Pregunti: «Us sentiu tots còmodes donant i rebent comentaris sobre el color avui?» 2. Si algú no n'està segur, tranquil·litzi'l: «No hi ha respostes correctes o incorrectes, i tots els colors són bonics. Compartim percepcions, no jutgem.»	1-2 min	Objectiu: Asseguri's que els participants estiguin preparats per compartir les seves percepcions.
4 Experiència de l'activitat principal	Part A - Selecció de colors: 1. Configuració: Tots els participants es reuneixen en cercle. 2. Digui: «Explorarem com us veuen els altres. Un per un, cadascun de vosaltres tancarà els ulls mentre el grup tria els colors que el representen.» 3. Faci: • Trieu el primer voluntari. Demaneu-li que tanqui els ulls. • Convidi la resta del grup a seleccionar en silenci una tira d'un color per a aquella persona.	20-25 min	Objectiu: Crea consciència de l'autopercepció i el reconeixement mutu. Consell: Recordeu als participants que triïn en funció de la seva percepció de la personalitat, l'energia o

	- Reculli totes les tires escollides i col·loqui-les davant de la persona amb els ulls tancats. 4. Demani a la persona que obri els ulls. Digui: «Ara, si us plau, obriu els ulls.» 5. Digui: «Ara, fem una volta al cercle i que tothom expliqui per què ha triat aquest color. (Feu la volta al cercle: cada participant ha d'explicar breument la seva elecció, per exemple: «He triat el groc perquè sempre aportes una energia alegre al grup»). Doneu les gràcies a tothom i passeu a la següent persona. Repetiu fins que cada participant hagi tingut un torn de ser «vist» a través dels colors.» Part B – Creant l'obra mestra: 1. Configuració: Proporcioni tisores, cola, bolígrafs i una superfície per treballar. Cada participant té les tires de colors que va triar a la part A. 2. Digui: «Ara creareu una petita obra d'art (el vostre retrat en color) utilitzant les tires que heu rebut. Penseu-hi com un reflex de com us veuen els altres, combinat amb com us sentiu respecte a aquests colors.» 3. Demostri breument com podrien: - Tallar o esquinçar tires en formes - Organitza-les en un patró o imatge - Afegir detalls amb bolígrafs/llapis - Combina tires de maneres creatives Doni als participants 10 min per crear les seves obres d'art. 4. Quan s'acabi el temps, convidi cada persona a mostrar la seva peça al grup.	l'estat d'ànim actual de la persona. Materials: Materials de pintura/dibuix: Tires de colors, retoladors de colors, llapis, tisores, materials per pintar, paper de colors (tires de 2 cm x 5 cm, retallades de fulls A4), Paper/cartes amb il·lustracions de portes (variació opcional) Paper per pintar
--	--	---



5 Reflexió	1. Pregunti: «Què es pot aprendre dels colors rebuts?» - Què poden expressar els colors sobre una persona?» Després de cada intercanvi, permeti una o dues reflexions ràpides dels altres si ho desitgen (però mantingui el ritme).	5-7 min	Objectiu: Ajudar els participants a connectar l'activitat amb l'autoconeixement i els contextos professionals.
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Digui: «Aquests colors expliquen una història sobre tu: pren-ho com un recordatori dels teus punts forts.» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització:	2-3 min	Objectiu: Incentivar i inspirar accions a la vida real. Material: Recompensa



	• Targeta personal «Significat del color» • PDF sobre psicologia del color per a entrevistes • Invitació a un taller d'autopresentació creativa. 3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de <i>The Stones of Venice</i> de John Ruskin: «Les ments més pures i reflexives són les que més estimen el color».		
--	--	--	--

Buscant un superheroi

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Buscant un superheroi Subtítol: Explorant el teu paper al món dels herois		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: • Explorar els arquetips com a eines per a la marca personal i la narració de la carrera professional. • Aplicar l'arquetip de l'heroi per identificar fortaleeses i valors. • Crear una declaració de marca personal concisa i professional. Resultats d'aprenentatge: • Coneixement: ○ Consciència: Reconèixer l'arquetip de l'heroi com a marc simbòlic per a la identitat i el creixement. ○ Comprensió: Comprendre com s'utilitza l'arquetip de l'heroi en la creació de marca i l'autopresentació professional. ○ Aplicació: Identificar trets relacionats amb els herois rellevants per a una narrativa personal o professional. • Habilitats:	Enfocament: Desenvolupament personal ▾ Estratègies de RRHH ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat d'activació ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Define Brand Identity, Develop creative ideas, Manage Personal Professional Development, Solving Problems, Personal development Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Formadors en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 4-20 Durada: 45-60 min Format d'aprenentatge: Presencial ▾ En línia ▾	

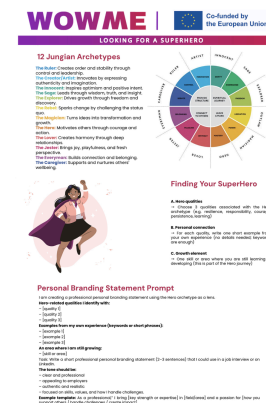
- **Observació:** Identificar les qualitats clau de l'arquetip d'heroi en exemples i escenaris.
- **Exploració:** Explorar els punts forts i les experiències utilitzant l'arquetip de l'heroi com a lent.
- **Modificació creativa:** Crear una breu declaració de marca personal basada en els trets heroics.
- **Actituds:**
 - **Consciència:** Reconèixer el valor del creixement personal com a procés continu.
 - **Consideració:** Mostrar obertura a interpretar les experiències professionals com a oportunitats d'aprenentatge.
 - **Autoidentificació:** Reconèixer-se com una persona capaç de desenvolupar fortaleces i avançar a través dels reptes.

Preparació de la sessió:

● Materials necessaris:

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Fullet**

PDF Module 3 – Looking for a Superhero – Jungian Archetypes ...



● Extres opcionals:

- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva

● Configuració/equipament de la sala:

- Accessibilitat
- Cadires i taules disposades per facilitar la concentració i el treball

Instruccions d'activitat

Tema: Explorant la identitat amb l'arquetip de l'heroi

Objectiu / Resultat esperat:

- Articular valors i fortaleces clau mitjançant l'arquetip de l'heroi.
- Elaborar una declaració de marca personal concisa.
- Augmentar la confiança en la identitat professional i en la narració d'experiències.

Beneficis:

- Aclareix la identitat professional i la proposta de valor, donant suport a un discurs de presentació, un currículum i una carta de presentació més sòlids.
- Transforma les fortaleces i les experiències en una marca personal clara i basada en històries que poden ser reconegudes i recordades en contextos professionals.
- Millora la confiança en entrevistes i cerca de feina emmarcant les experiències com a creixement, resiliència i aprenentatge.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Somrigui, faci contacte visual o miri a la càmera i digui: «Benvinguts! Ara descobrirem com la gent pot utilitzar la IA i connectar amb el seu heroi/heroïna interior per tenir èxit a la feina.» 2. Pregunti: «Quan la gent pensa en un heroi, ja sigui de ficció, històric o real, quina persona els ve al cap?» • Presencial: Digui: «Si us plau, compartiu el nom i dues paraules que la descriguin.» (Ronda ràpida). • En línia: Digui: «Si us plau, compartiu el seu nom i dues paraules o emojis que descriguin la persona al xat.» 3. Activitat d'activació opcional en persona: Activitat d'activació opcional en persona: Convidi els participants a posar-se drets i fer la «postura d'heroi» durant 10 segons.	3-5 min	Objectiu: Escalfeu el grup, feu fluir la creativitat. To: Enèrgic però amable.



2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents

1. Digui: «Ara analitzarem l'arquetip de l'heroi per explorar com reflecteix la identitat i com es pot utilitzar com a eina pràctica en la vida professional, especialment per a la cerca de feina, les entrevistes i la marca personal.»

2. Preparació: Mostri el fullet o l'exposició [Looking for a Superhero – Jungian Archetypes & Personal Branding Statement.pdf](#)

2. Introducció del concepte d'heroi. Digui:

- «L'arquetip de l'heroi prové de la psicologia i la narració d'històries i ajuda a la gent a entendre **com creixen, afronten els reptes i desenvolupen competències al llarg del temps.**»
- «Un heroi no és algú que salva la situació d'una manera dramàtica, sinó una figura simbòlica que representa **aprenentatge, resiliència, responsabilitat i progrés.**»
- «En psicologia i narració d'històries (especialment en l'obra de Carl Jung i Joseph Campbell), el Viatge de l'Herói és una estructura clàssica que reflecteix el desenvolupament personal.»
- «En psicologia, l'heroi representa el «Jo» en transformació. El viatge significa superar la por, obtenir coneixement i trobar un propòsit. Afrontar els reptes significa confrontar l'ombra personal (els dubtes, pors o debilitats internes)».

3. Digui: «Vegem aquesta roda d'arquetips de Carl Gustav Jung. Cada arquetip es connecta a un concepte i uns punts forts importants:»

«L'heroi» tracta de deixar empremta i representa el domini.

3-5 min

Objectiu: Els participants entenen que l'arquetip de l'heroi els pot ajudar a comprendre els seus punts forts i febles.

Consell: Utilitza exemples de com les empreses utilitzen arquetips en la creació de marca (Herói = competència, confiança) i com els professionals fan el mateix en la marca personal.

Fullet/Exhibició

PDF Module 3 – Looking for...

WOWME | Co-funded by the European Union

LOOKING FOR A SUPERHERO

12 Jungian Archetypes

The Hero Creates order and stability through courage and leadership.
The Creator/Artist Provokes by expressing creativity and imagination.
The Explorer Rejoices in freedom and positive threat.
The Sage Leads through wisdom, truth, and insight.
The Lover Grows through freedom and discovery.
The Rebel Speaks change by challenging the status quo.
The Magician Turns ideas into transformation and spirit.
The Hero Creates harmony through courage and action.
The Mentor Guides others through deep relationships.
The Jester Brings joy, playfulness, and truth to the world.
The Trickster Builds connection and belonging.
The Caregiver Supports and nurtures others' wellbeing.

Finding Your SuperHero

A Hero's qualities
= Choose 3 qualities associated with the hero archetype (e.g. courage, responsibility, courage, persistence, leading).

A Personal development
= For each quality, write one short example from your own experience (the details needed: keywords are enough).

A Growth statement
= One short sentence where you are still learning or developing (this is part of the Hero's journey).

Personal Branding Statement Prompt

I am creating a professional personal branding statement using the hero archetype as a lens.

Hero-related qualities I identify with:

- Quality 1:
- Quality 2:
- Quality 3:

Examples showing own experience (3 days or short phrases):

- Example 1:
- Example 2:
- Example 3:

As an adult I am still growing:

- Child or adult:
- Look, write a short professional personal branding statement (2-4 sentences) that could use in a job interview or on LinkedIn.

The tone should be:

- clear and professional
- appealing to employers
- authentic and credible

Keywords or skills, values, and how I handle challenges:

Example keywords: as a professional: caring, hard-working or persistent (in [field]) and a passion for [how you support others / handle challenges] (2-4 sentences).



3 Registre d'entrada	1. Digui: «Al començament d'aquesta sessió, tothom va compartir exemples i característiques, com ara [2-3 paraules dels participants esmentades al mini-activitat d'activació], a l'hora de pensar en herois.» 2. Digui: Ara analitzarem l'arquetip de l'heroi i explorarem com aquestes mateixes qualitats configuren la identitat professional i es poden utilitzar en la cerca de feina, les entrevistes i la marca personal.	2-3 min	Consell: Mantingueu-ho interactiu, fomenteu reaccions breus. Ajusteu la profunditat si el grup sembla perdut.
4 Experiència de l'activitat principal	Part A - Herois en diferents contextos (5-10 min) 1. Defineixi l'escenari clarament: «Els herois i les heroïnes no són només personatges de ficció. Són una manera d'entendre els punts forts, els valors i com responem als reptes. Les empreses utilitzen arquetips per connectar amb els clients. Nosaltres els utilitzarem per connectar amb els ocupadors. Descubrim els herois i les heroïnes que porteu dins.» 2. Expliqui els contextos: Slligueu alguns exemples. 1. Digui: • «En marca, les empreses sovint utilitzen l'arquetip de l'heroi per connectar amb els clients.» ◦ Exemple: Pensa en Nike El seu eslògan, «Just Do It» (Fes-ho només), i les seves campanyes es basen en l'arquetip de l'heroi. Mostren atletes superant límits i reptes: tot es tracta de coratge, força i resiliència. • «En marca personal, les persones es poden posicionar com a herois destacant el lideratge, el coratge o les qualitats de resolució de problemes. ◦ Exemple: «Imagineu algú amb un rol de lideratge que sempre dona un pas endavant quan hi ha un problema. Es presenta com un heroi demostrant coratge sota pressió i determinació per guiar els altres. La seva marca personal es construeix al voltant de ser fiable i fort en moments difícils.»	25-30 min	Objectiu: Els participants entenen els seus propis punts forts i febles basant-se en l'arquetip de l'heroi Consell: Animeu els participants a dibuixar o escriure descriptors de l'heroi que han triat. Camineu per ajudar i doni indicacions si algú es troba encallat. Compartir és opcional i els participants trien què volen divulgar, si és que hi ha alguna cosa. Materials: • Dispositius/bolígraf i paper • Eines d'IA: ChatGPT, Gemini o altres

- «En **una cerca de feina**, la gent pot utilitzar la narrativa de l'heroi per emmarcar les seves pròpies experiències com a històries de superació de reptes i aprenentatge de les dificultats.
 - Exemple: «Quan algú perd la feina i després va a una entrevista de treball, en comptes de dir simplement «He perdut la feina i n'he trobat una altra, podria emmarcar-ho com una història d'heroi: Vaig afrontar un contratemps, però vaig aprofitar aquest repte per desenvolupar noves habilitats i vaig tornar més fort». Això fa que el seu viatge sigui memorable i inspirador.»
- «En **autodesenvolupament**, el Viatge de l'Herói ens ajuda a veure el nostre propi creixement i transformació com a part d'un camí més ampli cap a la resiliència i el propòsit.
 - Exemple: «Pensa en una situació en què algú s'ha enfrontat a un repte i ha desenvolupat una nova habilitat o fortalesa amb el temps. Aquest també és un exemple del viatge d'un heroi. Per exemple, una persona pot tenir dificultats per parlar en públic, però després de la pràctica i els contratemps, adquireix més confiança i finalment inspira els altres. Aquesta és una història d'heroi.»

3. Doni exemples concrets d'arquetips d'herois en cada context.

Part B: Identifica la teva connexió amb l'heroi (10 min)

1. Presentació de la tasca. Digui: «Ara utilitzarem l'arquetip de l'heroi com a lent per reflexionar sobre els punts forts, valors i experiències propis. No esteu descrivint un personatge, sinó que esteu identificant com us connecteu amb les qualitats representades per l'heroi.

Això és **un exercici de reflexió personal**; les notes que creeu són per a vosaltres i **no cal compartir-les.**»

2. Instruccions: Ara, si us plau, recopileu la informació següent.

A. Qualitats d'heroi

• Fullet/Exhibició

PDF Module 3 – Lookin...

WOWME | Co-funded by the European Union

LOOKING FOR A SUPERHERO

12 Jungian Archetypes

The **Hero**: Creates order and stability through control and mastery.
The **Creator**: Provides by expressing creativity and imagination.
The **Investor**: Inspires optimism and positive intent. The Hero: Leads through wisdom, wit, and insight.
The **Explorer**: Comes to know through freedom and discovery.
The **Rebel**: Speaks change by challenging the status quo.
The **Magician**: Turns ideas into transformation and power.
The **Hero**: Motivates others through courage and strength.
The **Warrior**: Creates harmony through deep relationships.
The **Builder**: Shapes joy, pleasures, and trust.
The **Teacher**: Builds connection and belonging.
The **Healer**: Supports and nurtures others' wellbeing.

Finding Your SuperHero

A. Hero qualities
→ Choose 3-5 qualities associated with the hero archetype (e.g. resilience, responsibility, courage, persistence, teamwork).

B. Personal connection
→ For each quality, write one short example from your own experience (no details needed, keywords are enough).

C. Growth element
→ One skill or area where you are still learning or developing (this is part of the hero journey).

Personal Branding Statement Prompt
I am creating a professional personal branding statement using the hero archetype as a lens.
Hero-related qualities I identify with:
- [Quality 1]
- [Quality 2]
- [Quality 3]
Examples from my own experience (keywords or short phrases):
- [Example 1]
- [Example 2]
- [Example 3]
An area where I am still growing:
- [Skill or area]
Task: Write a short professional personal branding statement (2-3 sentences) that could use in a job interview or on LinkedIn.
The hero should be:
- brave and professional
- appealing to employers
- authentic and credible
- focused on skills, values, and how I handle challenges.
Example template: As a [profession], I bring [key strength or expertise] as [benefit] and a passion for [how you support others / handle challenges / create impact].

Opcional: Imágenes de superhéroes



	→ Trieu 3 qualitats associades amb l'arquetip de l'heroi (per exemple, resiliència, responsabilitat, coratge, persistència, aprenentatge) B. Connexió personal → Per a cada qualitat, escriviu un exemple breu de una experiència professional pròpia. C. Element de creixement → Una habilitat o àrea on encara esteu aprenent o desenvolupant (això forma part del viatge de l'heroi) 3. Indicacions de suport (si cal): • «En quines situacions s'han assumit responsabilitats, fins i tot en contextos difícils? • Quin repte ha contribuït al creixement professional? • En quins aspectes es percep confiança per part d'altres persones en contextos laborals??» (Doni uns 8 min per completar aquesta activitat) Part C – Declaració de marca personal (10 min) 1. Digui: «Ara heu identificat com us connecteu amb l'heroi. Convertirem el vostre heroi en una marca personal, centrant-nos en com comunicar això de manera clara.» 2. Expliqui: «Utilitzarem la IA com a assistent d'escriptura per ajudar-vos a redactar una breu declaració de marca personal.» 3. Demani als participants que utilitzin la IA amb la següent indicació (proporcionar en un fullet/projector/xat de Looking for a Superhero – Jungian Archetypes & Personal Branding Statement.pdf) Estic creant una declaració de marca personal professional utilitzant l'arquetip de l'heroi com a lent.		
--	---	--	--



	Qualitats relacionades amb els herois amb les quals m'identifico: - [qualitat 1] - [qualitat 2] - [qualitat 3] Exemples de la meva pròpia experiència (paraules clau o frases curtes): - [exemple 1] - [exemple 2] - [exemple 3] Una àrea on encara estic creixent: - [habilitat o àrea] Tasca: Escriure una breu declaració de marca personal professional (2-3 frases) que pugui utilitzar en una entrevista de treball o a LinkedIn. El to hauria de ser: - clar i professional - autèntic i realista - centrat en les habilitats, els valors i com afronto els reptes. Plantilla d'exemple: Com a professional, «aporto [punt fort o experiència clau] en [camp/àrea] i una passió per [com dones suport als altres / gestiono els reptes / crees impacte]». Eviteu el llenguatge exagerat, els clíxés o les narracions dramàtiques. 4. Recordi als participants. Digui: «Aquesta declaració és un esborrany de treball. Es pot adaptar a diferents rols, entrevistes o plataformes. (Doni als participants 10 min per completar les seves notes i declaracions de marca).		
5 Reflexió	1. Pregunti: • «Com es poden utilitzar la IA i l'arquetip de l'heroi en la marca personal?»	7-9 min	Objectiu: Reflexiona sobre com l'arquetip de l'heroi i



	«En quines situacions professionals pot ser útil una declaració de marca personal basada en l'arquetip de l'heroi?» Doni als estudiants el temps necessari per reflexionar i compartir les seves respostes.		les eines d'IA poden ajudar amb la marca personal.
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Digui: «Has definit el teu heroi i la teva història professional. Aquesta és una eina poderosa per a la teva carrera. Pots utilitzar aquesta declaració d'heroi al teu perfil de LinkedIn o a la teva propera entrevista de treball.» 2. Ofereixi la recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització:  Module 3 - Looking for a Superhero - Jungian Archetypes & Personal ...	2-3 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa



	• Llista de comprovació de marca personal • Passi d'esdeveniment de networking • PDF/certificat «Insígnia d'heroi» 3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de <i>Nora Ephron</i>: «Sobretot, sigues l'heroïna de la teva pròpia vida, no la víctima».»		
--	--	--	--

Desenvolupament personal

El futur és a les teves mans

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: El futur és a les teves mans Subtítol: Colors interiors recomanat com a activitat d'activació		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Introduir els participants a la reflexió de la personalitat en un context d'equip, utilitzant el simbolisme del color i la representació física de les mans. - Comparar els mons interiors personals i els rols dins de l'equip. - Explorar com els trets i arquetips personals afecten el comportament professional. - Utilitzar el simbolisme per millorar l'autoconeixement i la cohesió de grup. Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer que els trets personals i les tendències emocionals influeixen en els rols i les interaccions en l'equip.	Enfocament: Desenvolupament personal Mètode educatiu: Activitat no formal Tipus d'activitat: Activitat principal Tipus d'habilitat (ESCO): Communication, collaboration and creativity, Self-management skills and competences, Personal development Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults Formadors en educació no formal per a adults Nombre mínim-màxim de participants: 2+ Durada: 34-53 min	

- **Comprensió:** Comprendre el significat simbòlic de les mans i els colors en l'autoreflexió i el treball en equip.
- **Aplicació:** Identificar com les decisions simbòliques reflecteixen els punts forts i els rols en un context d'equip.
- **Habilitats:**
 - **Observació:** Observar trets personals i emocions expressades a través de colors i símbols.
 - **Exploració:** Explorar els significats dels símbols i els rols d'equip mitjançant l'expressió creativa i la discussió.
 - **Pràctica assistida:** Crear una representació simbòlica de la mà amb la guia del facilitador.
- **Actituds:**
 - **Presa de consciència:** Reconèixer com els trets interns influeixen en el comportament en un context d'equip.
 - **Consideració:** Mostrar obertura a diverses expressions i interpretacions personals.
 - **Autoidentificació:** Veure's a un mateix com un membre valuós i contribuent de l'equip.

Format d'aprenentatge: **Presencial** **En línia**

Preparació de la sessió:

● Materials necessaris:

- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Disseny de logotip d'Art Canva** creat pel formador (flor)
- **Bolígrafs, llapis, tisores**
- **Paper per dibuixar i pintar**



● Extres opcionals:

- **dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta, telèfon)/**bolígraf i paper** per a cada participant
- Exemples d'il·lustracions de Google Images o TinEye
- Música de fons relaxant
- Tauler amb forma de flor o un full de paper gran per enganxar les mans
- Carta de teoria del color

Color	Perceived Qualities in an Interview
Blue	Trustworthy, calm, dependable
Black	Powerful, professional, authoritative
White	Organized, clean, detail-oriented
Red	Energetic, assertive, passionate
Green	Balanced, stable, approachable
Yellow	Optimistic, creative (use sparingly)
Purple	Imaginative, unique (risky in formal roles)

● Configuració/equipament de la sala:

- Taules per a activitats artístiques
- Espai per a muntatge de pantalles col·laboratives



- **Altres requisits previs:**

- L'entrenador prepara el disseny del logotip de la lona artística.
- Idealment, completar prèviament l'activitat d'activació «El color interior».

Instruccions d'activitat

Tema: El futur és a les teves mans – Ús de les mans i els colors per explorar els rols dins de l'equip

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants identifiquen els seus colors de personalitat individuals i com aquests contribueixen a la dinàmica del grup.
- Augmentar l'autoconeixement dels punts forts personals i del rol dins de l'equip.
- Creació d'una representació visual col·lectiva de la cohesió del grup.

Beneficis:

- Fomenta l'autoreflexió a través de l'expressió creativa.
- Enforteix la cohesió d'equip i la identitat compartida.
- Proporciona una àncora visual per a debats en grup sobre col·laboració.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Saludi els participants i digui: «Ara explorarem les nostres personalitats d'una manera creativa, utilitzant les nostres pròpies mans com a símbol dels nostres punts forts dins l'equip.» 2. Pregunti: «Quan es pensa en el líder d'un equip, quin color pot descriure aquesta persona?» (Permeti que tots els participants tinguin l'oportunitat de respondre.)	2-5 min	Objectiu: Feu que els participants pensin sobre el color i la identitat. Consell: Fomenta respostes ràpides, sense pensar-hi massa. Asseguri's que no hi hagi judicis i que les respostes se centrin només en els colors.
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Expliqui el simbolisme de les mans en psicologia, artteràpia i cultura. Digui: «En psicologia i artteràpia, les mans són símbols poderosos: • Acció i Agència: Les mans creen, construeixen i actuen. Representen les coses que fem.	1-5 min	Objectiu: Dóna sentit a l'exercici abans de començar. Consell: Mantingueu-ho senzill però interessant.



- **Connexió i comunicació:** Una encaixada de mans, una salutació o un toc suau poden transmetre significat sense paraules.
- **Expressió del Jo Interior.** Les mans obertes suggereixen obertura i generositat; els punys tancats poden indicar protecció o defensa.
- **Dualitat:** Moltes tradicions veuen la mà dreta com a representació de l'acció, la lògica i el donar, mentre que la mà esquerra simbolitza la intuïció, la creativitat i la recepció.

Opcional: Si no heu completat prèviament l'activitat «El color interior», si us plau, introdueixi la teoria del color. Si no, passi a la secció següent.»

Vermell:

- **Emoció:** Passió, amor, ira
- **Simbolisme:** Energia, perill, poder, força, guerra
- **En cultures:** A la Xina, simbolitza la sort i la prosperitat. A Occident, sovint lligat a l'amor o al perill.
- **Relació amb contextos professionals:** Portar o utilitzar vermell pot fer que algú destaquí com a enèrgic, assertiu i apassionat, però un excés de vermell també pot transmetre agressivitat.

Taronja:

- **Emoció:** Entusiasme, emoció, calidesa
- **Simbolisme:** Creativitat, determinació, èxit, ànims
- **En cultures:** Pot representar la transformació espiritual (com en l'hinduisme i el budisme amb túniques de safrà).
- **Relació amb contextos professionals:** Suggereix creativitat, proximitat i molta energia: útil en contextos de pluja d'idees o treball en equip.

Groc:

- **Emoció:** Felicitat, optimisme, alegria
- **Simbolisme:** Intel·lecte, energia, frescor, precaució

Material opcional: Carta de teoria del color

Color	Perceived Qualities in an Interview
Blue	Trustworthy, calm, dependable
Black	Powerful, professional, authoritative
White	Organized, clean, detail-oriented
Red	Energetic, assertive, passionate
Green	Balanced, stable, approachable
Yellow	Optimistic, creative (use sparingly!)
Purple	Imaginative, unique (risky in formal roles)



- **En cultures:** A les cultures occidentals, sovint és positiu. En alguns contextos (com el Japó), pot simbolitzar el coratge.
- **Relació amb contextos professionals:** Pot transmetre optimisme i creativitat: aquest color s'ha d'utilitzar amb moderació, tot i que pot ser fantàstic per inspirar equips, tot i que en grans dosis pot semblar massa informal.

Verd

- **Emoció:** Calma, harmonia
- **Simbolisme:** Natura, creixement, fertilitat, salut, riquesa
- **En cultures:** Associat amb la sort (trèvol de quatre fulles). En l'islam, és un color sagrat que representa el paradís.
- **Relació amb contextos professionals:** Transmet equilibri, estabilitat i accessibilitat: útil en entorns de lideratge o negociació.

Blau

- **Emoció:** Confiança, calma, tristesa
- **Simbolisme:** Estabilitat, lleialtat, saviesa, serenitat
- **En cultures:** En les cultures occidentals, el blau sovint representa la confiança i la seguretat. En algunes cultures orientals, el blau està relacionat amb la immortalitat.
- **Relació amb contextos professionals:** Universalment vist com a digne de confiança, tranquil i segur; sovint s'utilitza en la creació de marques corporatives i és bo per a entrevistes.

Lila

- **Emoció:** Luxe, misteri, imaginació
- **Simbolisme:** Reialesa, noblesa, espiritualitat, màgia
- **En cultures:** Històricament vinculat a la reialesa i la riquesa perquè el tint porpra era rar i car.
- **Relació amb contextos professionals:** Pot ser un senyal de creativitat i singularitat: portar el color porpra pot ser útil en rols de lideratge on es valora la innovació, però pot ser arriscat en rols formals.



	● Negre ● Emoció: Poder, elegància, misteri, dolor ● Simbolisme: Mort, maldat, formalitat, rebel·lió ● En cultures: Occidental: sovint vinculat al dol. Oriental (per exemple, Xina): Pot representar l'aigua o el cel. ● Relació amb contextos professionals: Vestir de negre es percep com a poderós, professional i autoritatiu, sovint es tria per a la vestimenta formal de negocis. ● Blanc ● Emoció: Puresa, innocència, simplicitat ● Simbolisme: Neteja, pau, humilitat ● En cultures: Occidental: casaments, puresa. Oriental (per exemple, Xina): dol, funerals. ● Relació amb contextos professionals: Vestir de blanc comunica ser organitzat, net i atent als detalls: ideal per presentar un nou començament o idees clares.		
3 Registre d'entrada	1. Pregunti: ● «Com poden ser importants els gestos amb les mans en entorns professionals?» ● «Quins són exemples de persones o empreses que utilitzen els colors d'una manera molt efectiva?» (Doni als participants l'oportunitat de presentar-se voluntaris i després continuï.)	1-3 min	Objectiu: Asseguri's que els participants connectin amb la idea. Consell: Demana voluntaris, però fes-ho breument perquè l'energia es mantingui alta.
4 Experiència de l'activitat principal	1. Configuració: Proporcioni tot el material: bolígrafs, llapis, tisores i paper per dibuixar i pintar. 2. Instrueixi els participants perquè comencin les seves obres d'art. Digui: «Ara ho posarem en pràctica. Traçar la mà al paper, retallar-la i	20-25 min	Objectiu: Crear una representació tangible de la identitat del grup.

	<i>pintar-la amb el color que es consideri representatiu de la personalitat en un equip. Reflexionar sobre els punts forts, la contribució a l'equip i la percepció en contextos col·laboratius.»</i> 3. Recordi als participants: «No hi ha respostes correctes o incorrectes. Es tracta d'autoexpressió, no d'habilitat artística.» (Permeti que els participants treballin al seu propi ritme mentre xerren de manera informal. Animi'ls a decorar encara més la mà amb patrons, paraules o símbols que els reflecteixin.) 4. Doni'ls 20 min per completar la seva obra d'art. 5. Després de 20 min, digui: «Un cop hàgim acabat tots, ajuntarem les mans al voltant del logotip del nostre grup o d'una forma de flor central. Això es convertirà en l'empremta digital del nostre equip: un recordatori de com cada personalitat única contribueix al conjunt.»		Consell: Fomenta la conversa mentre treballen. Recordi als participants que aquest és un espai lliure de judicis. Materials: Paper gran amb disseny de logotip d'Art Canva  Llapis, bolígrafs, tisores, paper per dibuixar i pintar
5 Reflexió	1. Digui: «Reflexionar sobre com el color o la representació de la mà pot servir com a recordatori en situacions professionals reals. Compartir una paraula que resumeixi el que representa.» Els participants poden compartir només en termes generals o simbòlics, i poden passar si ho prefereixen. 2. Pregunti: «Com reflecteixen aquests colors la manera com la gent aborda les tasques, resol problemes o dona suport als seus companys?» «De quina manera es poden utilitzar millor els punts forts associats als colors en contextos professionals actuals o futurs?»	5-7 min	Objectiu: Guia els participants a connectar el simbolisme personal amb el comportament professional. Consell: Fomenteu exemples específics i de la vida real en lloc de trets generals.



6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Faci una foto de grup amb l'obra d'art acabada. 2. Digui: «La vostra recompensa avui és aquesta nova consciència del vostre camí professional i de les oportunitats futures.» 3. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Foto de grup impresa • Còpia digital de l'obra d'art • Adhesiu motivacional • Invitació al proper taller	2-3 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa



	4. Finalitzi amb la següent cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita d' <i>Immanuel Kant</i> : «La mà és la part visible del cervell».		
--	---	--	--

Descobrir estratègies de RRHH

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Descobrir estratègies de RRHH Subtítol: Descobriments dels punts forts i àrees de desenvolupament a través d'estratègies de RRHH		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Identificar direccions professionals rellevants i explorar les raons que hi ha darrere d'aquestes connexions. - Reconèixer punts forts i àrees de desenvolupament rellevants vinculades a qualitats professionals seleccionades. - Comprendre com els punts forts identificats es poden aplicar estratègicament en les sol·licituds de feina i les entrevistes. Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer les estratègies clau de recursos humans que configuren els processos de contractació i selecció. Comprensió: Comprendre com els punts forts i les àrees	Enfocament: Desenvolupament personal ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat principal ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Manage personal professional development, Think analytically, Develop creative ideas, Solving Problems, Prepare for job interview, Personal development Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Formadors en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 2-25 Durada: 35-50 min	

de desenvolupament es relacionen amb les expectatives del mercat laboral.

- **Aplicació:** Identificar quins punts forts són rellevants per a currículums, sol·licituds i entrevistes.

- **Habilitats:**

- **Observació:** Identificar els punts forts i les mancances en relació amb les estratègies de RRHH i les tendències de contractació.
- **Resolució de problemes:** Relacionar els punts forts amb els reptes del mercat laboral i les expectatives de recursos humans.
- **Modificació creativa:** Adaptar els punts forts per millorar l'ocupabilitat i l'autopresentació.

- **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Reconèixer el paper dels punts forts i les àrees de desenvolupament en la progressió professional.
- **Consideració:** Mostrar obertura a la retroalimentació, la reflexió i la millora contínua.
- **Preferència:** Valorar l'autodesenvolupament estratègic i l'adaptabilitat en la planificació de la carrera professional.

Format d'aprenentatge: **Presencial** ▾ **En línia** ▾

Preparació de la sessió:

- **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Paper A4 i bolígrafs/retoladors** (per a l'activitat de traçar les mans)
- **Adaptació en línia:** Els participants poden utilitzar materials disponibles a casa per dibuixar el contorn de la mà, fer-se una foto de la mà o crear digitalment el contorn d'una mà (per exemple, una eina de dibuix o una imatge generada per IA) i anotar-lo en un document.

- **Extres opcionals:**

- Fullet imprès de tendències de recursos humans (elaborat segons la Teoria/Antecedents de l'activitat principal 2)
- Rotafoli o projector per descriure les estratègies i els exercicis de recursos humans.
- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva

- **Configuració/equipament de la sala:**

- Cadires i taules a punt per a l'activitat de dibuix

- **Altres requisits previs:**

- L'instructor hauria d'estar familiaritzat amb: estratègies de RRHH, l'estigma de la «bretxa professional», la manca d'acords de



treball flexibles, responsabilitats de cura de fills i gent gran, bretxa de confiança i dubtes sobre un mateix, oportunitats limitades de networking, biaixos de reclutament i contractació, restriccions financeres, manca de suport i recursos.

Instruccions d'activitat

Tema: Descobrir estratègies de RRHH – Descobriment dels punts forts i àrees de desenvolupament a través d'estratègies de RRHH

Objectiu / Resultat esperat:

- Permetre als participants identificar els punts forts i les àrees de desenvolupament en relació amb les oportunitats professionals i les expectatives de l'ocupador.
- Donar suport a l'aplicació pràctica dels coneixements estratègics de recursos humans a les sol·licituds de feina i a la preparació d'entrevistes.
- Fomentar la comprensió reflexiva de com l'anàlisi centrada en recursos humans pot informar la presa de decisions professionals i les estratègies d'ocupabilitat.

Beneficis:

- Afavoreix una autopresentació professional més clara i segura.
- Millora la comprensió dels punts forts rellevants per al desenvolupament professional.
- Enforteix el pensament estratègic relacionat amb la cerca de feina i la planificació professional.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Doni la benvinguda als participants i digui: «Avui explorarem les estratègies de RRHH i com les persones les poden utilitzar per identificar els seus punts forts i febles per a l'èxit professional.» 2. Pregunti: «Quina és la primera paraula en què pensa la majoria de la gent quan pensa en recursos humans?» (Faci una ronda ràpida per a respostes d'una sola paraula).	3-4 min	To: Amable, encantador. Objectiu: Obriu les ments i feu que els participants parlin aviat.
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Digui: «Comencem amb què són les estratègies de RRHH i per què són importants en contextos professionals i de carrera.» • Definició: Les estratègies de RRHH són enfocaments estructurats que les organitzacions utilitzen per reclutar, desenvolupar, gestionar i retenir els empleats. Per a les persones que busquen feina, comprendre aquestes	8-10 min	Consell: Mantingueu les diapositives o les notes visuals concises. Si és possible, utilitzeu exemples dels sectors dels participants.



	<i>estratègies us ajuda a reconèixer què valoren més els ocupadors, com es prenen les decisions i com els candidats es poden presentar com una bona opció.</i> 2. Expliqui per què els recursos humans són rellevants. Digui: • «Per què és rellevant: Quan els demandants d'ocupació entenen les tendències i els reptes als quals s'enfronten els departaments de recursos humans, les persones són més capaces d'adaptar els currículums, les respostes a les entrevistes i el comportament professional per tal que s'alineïn amb les expectatives de l'ocupador.» 3. A continuació, assenyali les tendències i els obstacles actuals en matèria de recursos humans: <i>«Aquí teniu algunes tendències i barreres actuals en recursos humans, basades en investigacions de SHRM, CIPD i Deloitte. Prendre notes, ja que aquests reptes s'utilitzaran en el següent pas de l'activitat.»</i> • Contractació basada en habilitats - Els ocupadors es centren en les habilitats demostrades, no només en els títols. • Escassetat d'habilitats toves - La comunicació, el treball en equip i l'adaptabilitat són molt demandats. • Diversitat i inclusió - Les empreses volen crear forces de treball inclusives, però s'enfronten a reptes de biaixos inconscients. • Treball remot/híbrid - Les empreses necessiten empleats adaptables que se sentin còmodes amb la col·laboració digital. • IA en la contractació - Els sistemes automatitzats examinen les aplicacions; la rellevància de les paraules clau és fonamental. • Benestar dels empleats - La salut mental, la conciliació de la vida laboral i personal i la participació són prioritats. • Reptes de retenció - Les empreses inverteixen més en desenvolupament professional per retenir el talent.	Material: Els participants poden prendre notes als seus dispositius/bolígraf i paper
--	--	--

	<i>Aquestes tendències poden guiar la manera com els demandants de feina identifiquen i presenten els seus propis punts forts.»</i> 4. Permeti que els participants facin preguntes, si cal, però intenti que el temps total sigui de 8 a 10 minuts.		
3 Registre d'entrada	1. Pregunti: «En quines situacions les persones experimenten aquests reptes de recursos humans a l'entorn laboral o al mercat laboral?» (Faci una ronda d'exemples; limitis a 1-2 minuts). 2. Proporcioni un exemple (opcional). Digui: «Per exemple, algunes persones es troben amb entrevistes on les habilitats importen més que els títols, o llocs de treball que van passar al teletreball i el van mantenir després de la pandèmia. Aixequeu la mà si aquests exemples us semblen familiars o s'observen habitualment.» 2. Convidi ràpidament a aixecar la mà o relats breus. Dediqui 2 o 3 min a escoltar 2 o 3 participants i a afirmar els seus exemples.	2-3 min	Consell: Escolta activament i afirma les respostes: <i>Sí, aquest és un gran exemple.</i> Ajusteu l'èmfasi en passos posteriors per reflectir les experiències dels participants.
4 Experiència de l'activitat principal	Part 1 – Traça les teves mans 1. Digui: «Col·locar una mà plana sobre un full de paper i traçar-ne el contorn. Escriure el nom al palmell. A cada dit, escriure una habilitat que es consideri valuosa per al context professional.» <i>Les habilitats podrien incloure:</i> • <i>Habilitats tècniques (per exemple, codificació, entrada de dades, disseny)</i> • <i>Habilitats toves (per exemple, lideratge, adaptabilitat, resolució de problemes, organització de tasques, empatia, atenció al client)</i> «Si resulta difícil identificar habilitats, reflexionar sobre projectes que s'han completat amb èxit en el passat o en activitats	12-15 min	Objectiu: Anima els participants a utilitzar la seva creativitat per entendre les seves pròpies habilitats i com aquestes habilitats poden abordar el repte de recursos humans esmentats. Consell: Passeja, ajudi els participants a identificar les seves habilitats i mantén l'atmosfera positiva i no personal.





	quotidianes que impliquen organització, comunicació o resolució de problemes.» 2. Digui: «En la contractació i les sol·licituds de feina, les habilitats socials sovint són més difícils de demostrar que les habilitats tècniques.» (Doni als participants 5 min per completar aquesta part). Part 2 – Anàlisi d'assessorament professional 1. Digui: «Ara, considereu les tendències i els reptes de recursos humans que hem comentat anteriorment. Per a cada repte, identifica: • una habilitat que es mostra al contorn de la mà i que ajuda a respondre al repte, i • una àrea d'habilitats que es podria desenvolupar més. • Per exemple, si la IA en la contractació és un repte, l'adaptabilitat pot ser un punt fort rellevant, mentre que les habilitats digitals podrien ser una àrea de desenvolupament posterior. • Escriu notes curtes al voltant del contorn de la mà. 2. Tranquil·litzi els participants sobre la privadesa de la seva informació. Digui: «Aquest esquema és una eina de reflexió dissenyada per donar suport a l'anàlisi i l'intercanvi de coneixements relacionats amb la carrera professional. L'activitat no s'avalua i la compartició és voluntària.» (Doni als participants 7-10 min per completar aquesta part).	Materials: Paper A4, bolígrafs o retoladors, fullotó imprès opcional sobre tendències de recursos humans.
--	---	---



5 Reflexió	1. Pregunti: «Quines són algunes de les noves habilitats que les persones, especialment les que busquen feina, poden trobar sorprenents en completar aquesta activitat?» «Quines habilitats socials valoraria més un empresari segons les tendències de recursos humans que hem comentat?» «Quines són les habilitats que la majoria de la gent es beneficiaria de reforçar per superar els reptes actuals del mercat laboral?» 2. Reflexió: Els participants reflexionen en parelles o amb el grup per a 5-7 min.	5-10 min	Objectiu: Ajudar els participants a entendre com l'activitat es tradueix en les seves pròpies habilitats al mercat laboral Consell: Per a grups grans, feu servir la compartició en parelles; per a grups petits, feu cercles. Material (opcional): Obres d'art creades
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa?» 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF



7 Recompensa i recursos	1. Digui: «Gràcies per l'energia i la participació d'avui. Aquesta activitat destaca la importància d'utilitzar els punts forts de manera estratègica en contextos relacionats amb la vostra carrera professional i de continuar desenvolupant les habilitats al llarg del temps.» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Revisió de CV gratuïta • Consells de LinkedIn en PDF • Invitació al proper taller 3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de <i>Mark Twain</i>: «Troba una feina que t'agradi i no hauràs de treballar ni un sol dia de la teva vida.»	2-3 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa
---------------------------------------	--	----------------	--

Impulsa les competències del futur per a la teva carrera

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Impulsa les competències del futur per a la teva carrera Subtítol: Com utilitzar la narració d'històries per captar l'atenció del vostre públic		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Introduir la narració d'històries i el coneixement de la personalitat com a eines de desenvolupament professional. - Augmentar la comprensió de les habilitats orientades al futur rellevants per a les dones al mercat laboral. - Donar suport a la comunicació eficaç dels punts forts i l'experiència a través de narratives estructurades. Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer les habilitats clau del futur i les tendències del mercat laboral rellevants per a les carreres de les dones. Comprensió: Comprendre el model de personalitat per color DISC i la seva rellevància per a la comunicació i els estils de treball.	Enfocament: Desenvolupament personal ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat principal ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Self-management skills and competences, Use personality tests, Communication, Manage personal professional development Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Formadors en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 2+ Durada: 33-55 min	

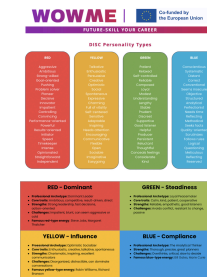
- **Aplicació:** Identificar com es pot utilitzar la narració d'històries per presentar habilitats i experiències en contextos professionals.
- **Habilitats:**
 - **Observació:** Identificar les tendències i els punts forts de la comunicació associats amb els tipus de color DISC.
 - **Exploració:** Explora com diferents enfocaments narratius donen suport a les sol·licituds de feina i a les entrevistes.
 - **Modificació creativa:** Adaptar les narratives relacionades amb la carrera professional a diferents públics professionals.
- **Actituds:**
 - **Presa de consciència:** Reconèixer el potencial i les fortaleses individuals en un mercat laboral canviant.
 - **Consideració:** Mostrar obertura a diferents estils de comunicació i preferències de treball.
 - **Preferència:** Valorar l'aprenentatge continu, la reflexió i el desenvolupament personal.

Format d'aprenentatge: **Presencial** ▾ **En línia** ▾

Preparació de la sessió:

- **Materials necessaris:**
 - **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
 - **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
 - **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google](#)/[Word](#)/[PDF](#))
 - **Dades estadístiques i econòmiques** (específic del país o del sector)
 - **Manual del tipus de personalitat DISC:**

Module 3 - FUTURE-SKILL Your Career - DISC Personality Typ...



- **Test de personalitat d'IA:** [123Test DISC Personality Test](#)
- **Extres opcionals:**
 - Llista preparada prèviament d'habilitats comunes
 - Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
 - Mentimeter ([Mentimeter](#), per núvol de paraules)
- **Configuració/equipament de la sala:**



- Cadires disposades per facilitar el treball en parella
- WiFi estable per a qüestionaris/enquestes en línia

Instruccions d'activitat

Tema: Impulsa les competències del futur per a la teva carrera: com utilitzar la narració d'històries per captar l'atenció del teu públic

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants identifiquen un tipus de personalitat de color DISC i el relacionen amb punts forts rellevants per a la seva carrera professional.
- Les participants analitzen històries d'èxit de dones en diferents sectors i països.
- Els participants aprenen a entendre com la narració d'històries ajuda al posicionament professional en el mercat laboral.

Beneficis:

- Comprensió més clara de les fortaleces i els reptes personals.
- Augment de la confiança en la comunicació d'habilitats a ocupadors o clients.
- Millor capacitat per adaptar l'estil de comunicació a diferents tipus de personalitat.

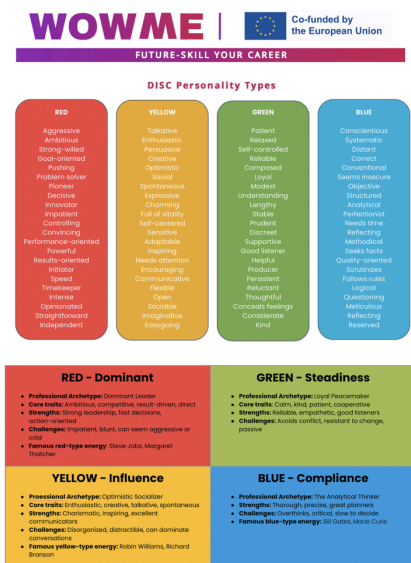
Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Digui: «Ara, explorarem com la narració d'històries i la consciència de la personalitat poden donar suport al desenvolupament professional.» Pregunti: «Quin és un adjectiu que descriu una persona amb una carrera professional reeixida?» (Doni una volta ràpidament.)	3-5 min	Objectiu: Preparant l'escenari per al tema del color/personalitat. Consell: Mantingueu un ritme ràpid; intenteu donar respostes curtes.
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	Configuració: Mostri una imatge acolorida de la roda de la personalitat DISC per despertar l'interès. 1. Introdueixi el concepte. Digui: • «Utilitzarem el marc de personalitat per color DISC, una manera senzilla d'entendre el comportament i els estils de comunicació.» • DISC agrupa les persones en quatre colors principals: ◦ Vermell	7-10 min	Objectiu: Entendre la teoria del color i com es relaciona amb diferents habilitats i personalitats al mercat laboral.

- Groc
- Verd
- Blau.

- Cada color representa diferents punts forts, reptes i maneres de treballar. Comprendre aquests patrons pot ajudar les persones a comunicar els seus punts forts de manera més eficaç en les sol·licituds de feina i les entrevistes.

2. Expliqui per què és important. Digui:

«El mercat laboral està en evolució: els ocupadors busquen adaptabilitat, lideratge, treball en equip i marca personal. Comprendre el tipus DISC ajuda a presentar aquestes qualitats amb més claredat.»



3. Revisi els colors:

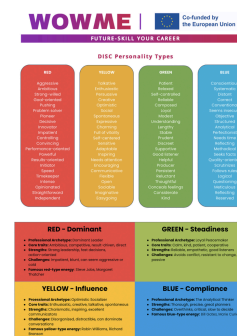
VERMELL - El líder dominant/Dominació

- **Trets bàsics:** Ambició, competitiu, orientat a resultats, directe

Consell: Feu servir exemples relacionats del sector o país del grup.

Material (opcional): Llibre o resum de **Envoltat d'idiotes i model de color**

DISC full de referència creat pel formador - exemple:



PDF Module 3 - FUTURE-SKI...



	• Punts forts: Lideratge fort, decisions ràpides, orientat a l'acció • Reptes: Impacient, contundent, pot semblar agressiu o fred • Els vermells són líders naturals. Els agrada el control, es mouen ràpidament i esperen que els altres els segueixin el ritme. • Valoren l'eficiència i els resultats per sobre de les emocions o els detalls. • En un equip, un Vermell pressionarà per aconseguir que les coses es facin, però potser s'oblidarà d'escoltar. • Exemple de personalitat vermella: Steve Jobs, Margaret Thatcher GROC - El socialitzador/influència optimista • Trets bàsics: Entusiasta, creatiu, xerraire, espontani • Punts forts: Carismàtics, inspiradors, excel·lents comunicadors • Reptes: Desorganitzat, distreure's, pot dominar les converses • Els grocs són l'ànima de la festa, o la reunió de pluja d'idees. • Els agrada la connexió i l'atenció, i els encanten les noves idees. • Els detalls i les rutines els avorreixen, però aporten energia i innovació als equips. • Exemple de personalitat groga: Robin Williams, Richard Branson VERD - El pacificador lleial/Estabilitat • Trets bàsics: Tranquil, amable, pacient, cooperatiu • Punts forts: Fiable, empàtic, bon oient • Reptes: Evita els conflictes, és resistent al canvi, passiu • Els verds són el ciment dels grups: valoren l'harmonia per sobre de tot. • No volen destacar, però són increïblement solidaris i estables. • No obstant això, poden evitar decisions difícils o dubtar amb el canvi. • Exemple de personalitat verda: Sr. Rogers, Mahatma Gandhi BLAU - El Pensador Analític/Compliment	
--	---	--

	• Trets bàsics: Orientat al detall, lògic, perfeccionista, cautelós • Punts forts: Planificadors minuciosos, precisos i excel·lents • Reptes: Pensa massa, és crític, lent per decidir • Als blaus els encanta l'estructura, les regles i els fets. • Volen que les coses vagin bé i dedicanen temps a assegurar-se que tot es faci a la perfecció. • Poden semblar freds, però sovint només estan immersos en un mode d'anàlisi profunda. • Exemple de personalitat blava: Bill Gates, Marie Curie		
3 Registre d'entrada	1. Digui: «Hi ha algun tipus de personalitat de color que tendeixi a ser més comú? Votem: Qui vota a favor de: 1. VERMELL - El líder dominant/Dominància 2. GROC - El socialitzador optimista/Influència 3. VERD - El pacificador lleial/Estabilitat 4. BLAU - El Pensador Analític/Compliment (Els participants voten.) Opcional: Si hi ha temps	3-5 min	Objectiu: Això confirma la comprensió abans de passar a l'autoavaluació. Consell: Assegura'ls que cap tipus és «millor»: tots tenen punts forts i reptes.
4 Experiència de l'activitat principal	Part 1 - Test de personalitat (5-10 min) 1. Presentació de la prova. Digui: «Ara farem un test de personalitat de color DISC. Aquest test DISC utilitza les quatre dimensions per descriure el comportament en lloc d'un tipus de persona: • Vermell - Dominància: Descriu la manera com les persones afronten els problemes, s'afirmen i controlen les situacions. • Influència: Descriu la manera com les persones tracten amb les altres, la manera com es comuniquen i es relacionen amb els altres.	10-20 min	Objectiu: Ajudeu els participants a identificar el seu tipus de color DISC i a connectar els trets de personalitat amb exemples professionals del món real.

- **Estabilitat:** *Descriu el temperament d'algú: paciència, persistència i consideració.*

- **Compliment:** *Descriu com algú aborda i organitza la seva activitat, procediments i responsabilitats.*

Els resultats variaran molt segons la persona. Tingueu en compte que l'enllaç ofereix serveis addicionals, però els resultats generals són gratuïts.»

2. Configuració: Comparteixi l'enllaç de l'enquesta en línia: [123Test DISC Personality Test](#)

3. Digui: «Descobrim la teva personalitat de color. Fes servir el qüestionari: [123Test DISC Personality Test](#)».

Guiar els participants durant la prova.

3. Guieu els participants a completar la prova.

- Ofereixi suport si algú té problemes tècnics.
- **Adaptació en línia:** permeti als participants completar la prova individualment al seu navegador.

4. Un cop sàpiguen quin és el seu color, Digui: «Pren-te un moment per fixar-te en el teu color principal. Després pensa en una dona (o home) d'èxit, una figura pública, un emprenedor, un líder o un professional que mostri trets similars. Considera com la seva història reflecteix els punts forts vinculats a aquest color.»

Part 2 – Habilitats de recol·lecció (5-10 min)

1. Configuració: Participants en parelles de diferents països o sectors.

Adaptació en línia: Crea sales de treball (2-3 participants per sala, depenent de la mida del grup).

2. Digui: «Comparteix la història del model a seguir que has triat. Descriu breument el seu sector, les seves habilitats clau i els seus èxits. Centra't en com el seu estil de comunicació o comportament afavoreix el seu èxit.»

Convidi els participants a reflexionar sobre les preguntes següents:

Consell: Emfatitzeu que la majoria de la gent mostra una barreja de colors, fins i tot si un és dominant.

Materials:

[123Test DISC Personality Test](#)

[Mentimeter](#) (opcional)

	- Com s'apliquen aquests trets i factors d'èxit a diferents trajectòries professionals? «Quines habilitats vinculades a aquest tipus de color afavoreixen el desenvolupament professional?» 3. Configuració (opcional): Usi Mentimeter per recopilar habilitats de tots els participants i crear un núvol de paraules en directe.		
5 Reflexió	1. Digui: «Gràcies per completar el test de personalitat de color i identificar els principals trets i factors d'èxit per tipus de personalitat de color.» 2. Pregunti: Les preguntes següents i doni als estudiants un minut entremig per escriure les respostes: «Quines habilitats apareixien més sovint per a cada tipus de color DISC a les discussions de grup o al núvol de paraules?» «Quines similituds o diferències es poden observar entre els tipus de color pel que fa a les habilitats de comunicació, lideratge o col·laboració?» Doni a tots els voluntaris l'oportunitat de respondre. 3. Concloqui dient: «Aquesta reflexió mostra com els diferents estils de personalitat estan relacionats amb diferents conjunts d'habilitats. Comprendre aquests patrons pot ajudar les persones a comunicar els seus punts forts amb més claredat en contextos professionals, sense canviar qui són.»	5-7 min	Objectiu: Consolidar l'aprenentatge analitzant els patrons d'habilitats vinculats als tipus de color DISC i la seva rellevància en el mercat laboral. Consell: Reforça que tots els tipus de personalitat de color tenen punts forts i reptes, i cap és superior als altres.
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responant algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google).	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és



	3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»		ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Digui: «Comprendre els tipus de personalitat per color pot ajudar les persones a comunicar els seus punts forts de manera més eficaç en les sol·licituds de feina i les entrevistes.» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: - PDF Module 3 – FUTURE-SKILL Your Career – DISC Personality Types.pdf - Revisió de CV gratuïta - Enllaç als recursos del DISC - Invitació a la sessió de mentoria - Llista seleccionada de plataformes de sol·licitud de feina 3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de Joseph Campbell: «El privilegi de tota una vida és convertir-te en qui realment ets.»	2-3 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa, exemple: PDF Module 3 – FUTURE-S...  

Estratègies de RRHH: activitats principals

Mètode STAR - viatge de storytelling

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Mètode STAR - viatge de storytelling Subtítol: Cartografiant la teva narrativa personal per a entrevistes de feina		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Ajudar els participants a comprendre i aplicar el mètode STAR a les seves pròpies històries professionals. - Utilitzar la narració d'històries per presentar els èxits professionals de manera eficaç en entrevistes de feina. - Reflexiona sobre el creixement i la transformació personal utilitzant els marcs STAR i Hero's Journey. Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer el propòsit de la narració estructurada en entrevistes i comunicació professional. Comprensió: Comprendre el mètode STAR (Situació, Tasca, Acció, Resultat) i com clarifica els èxits professionals.	Enfocament: Estratègies de RRHH ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat principal ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Self-management skills and competences , Personal development , Manage personal professional development , Prepare for job interview , Manage personal progression Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: - Alumnes en educació no formal per a adults ▾ - Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ - Formadors en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 4-20	



- **Aplicació:** Identificar com es poden utilitzar elements del Viatge de l'Heroi per emmarcar experiències de creixement personal o professional en històries d'entrevistes.
- **Habilitats:**
 - **Autogestió:** Organitzar les experiències i els èxits professionals en narratives clares i estructurades per al seu ús en entrevistes.
 - **Comunicació:** Presentar històries professionals de manera clara i segura, d'una manera que s'adapti a les expectatives de l'ocupador.
 - **Pràctica reflexiva:** Connectar reptes, accions i resultats amb moments d'aprenentatge i desenvolupament professional mitjançant marcs de narració.
- **Actituds:**
 - **Presa de consciència:** Reconèixer com l'autoreflexió estructurada pot revelar fortaleses, moments d'aprenentatge i valor professional.
 - **Consideració:** Mostrar obertura a veure els reptes com a parts significatives del propi procés de desenvolupament professional.
 - **Preferència:** Valorar la claredat, l'autenticitat i la preparació a l'hora de comunicar experiències professionals.

Durada: 32-53 min

Format d'aprenentatge: **Presencial** ▾ **En línia** ▾

Preparació de la sessió:

- **Materials necessaris:**
 - **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
 - **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
 - **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google](#)/[Word](#)/[PDF](#))
- **Extres opcionals:**
 - Plantilla del mètode STAR (impresa o projectada)
 - Pissarra blanca
 - Projector
 - Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
 - Codi QR o enllaç a la pregunta de resolució de problemes
 - Fullet o diapositiva de les etapes del viatge de l'heroi
- **Configuració/equipament de la sala:**
 - Cadires en cercle o en grups petits
 - Projector o pantalla per mostrar exemples

Instruccions d'activitat

Tema: Mètode STAR – viatge de storytelling – Cartografiant la teva narrativa personal per a entrevistes de feina

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants estructuren les experiències professionals utilitzant el mètode STAR.
- Els participants identifiquen moments i fites clau d'aprenentatge utilitzant etapes seleccionades del Viatge de l'Heroi.
- Els participants aprenen a utilitzar enfocaments narratius per augmentar la confiança en la presentació de fortaleces durant entrevistes de feina.

Beneficis:

- Fa que les respostes de les entrevistes siguin clares, concises i memorables.
- Destaca la resolució de problemes i l'adaptabilitat.
- Connecta la transformació personal amb els objectius professionals.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Digui: «En aquesta activitat, aprendreu a convertir experiències professionals en històries clares i convincents per a entrevistes de feina utilitzant el mètode STAR.» 2. Pregunti: «Quina és una resposta d'una sola frase en una entrevista que un entrevistador escoltaria?» (Faci una ronda. Tothom que s'ofereixi voluntari pot dir la seva resposta.) 3. Opcional – Configuració: Escriviu a la pissarra «Situació, Tasca, Acció, Resultat».	1–3 min	To: To lleuger i amable. Consell: Mantingui les respostes curtes per afavorir la participació del grup. Materials: Pissarra blanca (opcional)
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	Introducció 1 – Mètode STAR (3–5 min) 1. Digui: «STAR significa Situació, Tasca, Acció i Resultat: un mètode per fer que les respostes a les entrevistes siguin estructurades i contundents. Expliqui: • Situació: Hi ha un problema o una situació que cal solucionar.	5–8 min	Objectiu: Breu introducció al mètode STAR Consell: Utilitzi un exemple senzill i que els participants puguin seguir fàcilment.

- **Tasca:** Hi ha una tasca (objectiu) per superar el repte o millorar la situació.
- **Acció:** Algú executa la tasca que porta a un resultat positiu.
- **Resultat:** Aquest és el resultat final de l'acció.»

3. Configuració (opcional): Mostreu una diapositiva o un fullet del marc STAR.

Comparteixi aquests consells per dominar la narració d'històries en entrevistes. Digui:

«Els següents són consells per dominar la narració d'històries en entrevistes

- ✓ *Sigues concís: 1-2 min per història.*
- ✓ *Utilitza un llenguatge viu però professional: fes que l'entrevistador visualitzi el teu rol.*
- ✓ *Destaqueu l'impacte: mostreu els resultats amb xifres o testimonis.*
- ✓ *Adapta la teva història: alinea-la amb la descripció del lloc de treball.»*

Introducció 2 – El viatge de l'heroi (7-8 min)

Nota important: Si els participants ja han fet aquesta part al mòdul 2, es pot saltar.

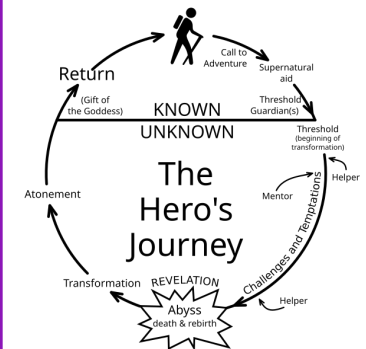
Expliqui breument les 9 etapes principals amb exemples opcionals (aquí de Star Wars): «Originalment, hi ha 17 etapes del Viatge de l'Herói de Joseph Campbell. Utilitzarem les 9 etapes principals que resumeixen els punts clau del Viatge de l'Herói per a aquesta activitat:

Etap 1 – Crida a l'aventura: La vida quotidiana de l'heroi o l'heroïna es veu interrompuda per un repte, un problema o una invitació. Passa alguna cosa que els crida a sortir de la seva zona de confort i començar un viatge.

Materials (opcionals):

Mètode STAR

L'esquema del viatge de l'heroi



	○ Exemple de Star Wars: Luke Skywalker descobreix el missatge hologràfic de la princesa Leia amagat a R2-D2: «Ajuda'm, Obi-Wan Kenobi. Ets la meva única esperança». Etapa 2 – Ajuda sobrenatural: Un guia, mentor o ajudant màgic apareix per donar suport a l'heroi o l'heroïna. Proporcionen saviesa, protecció o eines necessàries per al viatge. ○ Exemple de Star Wars: Obi-Wan Kenobi dona a Luke el sabre làser del seu pare i li dona la guia: «La Força serà amb tu. Sempre». Etapa 3 – Llindar (Inici de la transformació): L'heroi/heroïna creua la frontera entre el món familiar i el desconegut. Sovint apareix un mentor o ajudant per guiar-los a través d'aquest passatge. ○ Exemple de Star Wars: Després que la seva tieta i el seu oncle siguin assassinats, Luke deixa Tatooine amb Obi-Wan, compromentent-se amb el camí de l'aventura sense volta enrere. Etapa 4 – Reptes i temptacions: L'heroi s'enfronta a proves, aliats i enemics. Aquests reptes revelen debilitats, incrementen la confiança i augmenten la capacitat de superació. Les temptacions poden distreure o retardar el progrés. ○ Exemple de Star Wars: En Luke s'enfronta als soldats d'assalt, s'uneix a en Han i la Leia i resisteix l'atracció de la por mentre navega pels perills dins de l'Estrella de la Mort. Etapa 5 – Abisme (Mort i Renaixement): Aquest és el moment més fosc i difícil del viatge de l'heroi/heroïna. L'heroi/heroïna sembla afrontar la destrucció, la pèrdua o el fracàs final. Però a partir d'aquesta «mort», hi ha el renaixement posterior. ○ Exemple de Star Wars: Obi-Wan es sacrifica en la batalla contra Darth Vader. Luke experimenta una profunda pèrdua però guanya força interior a mesura que escapa.		
--	---	--	--



	Etapa 6 – Transformació: A través de la prova, l'heroi es transforma. Adquireix una nova perspectiva, força o saviesa que canvia qui és en el fons. ○ Exemple de Star Wars: En Luke comença a confiar en la Força, assumint el seu paper de Jedi en entrenament en lloc de només un noi de granja. Etapa 7 – Expiació: L'heroi es reconcilia amb si mateix, amb el seu destí o amb els altres. Troba l'equilibri i accepta plenament el seu paper. ○ Exemple de Star Wars: A la base rebel, Luke integra el seu entrenament, responsabilitat i coratge, preparat per afrontar la prova final. Etapa 8 – Regal de la Deessa: L'heroi rep una recompensa, una benedicció o una eina poderosa. Simbolitza el benefici de la seva transformació i li dona poder per completar el viatge. ○ Exemple de Star Wars: En Luke rep la confiança de l'Aliança Rebel i el «do» de la fe en la Força, cosa que li permet fer l'objectiu impossible. Etapa 9 – Retorn: L'heroi torna al món ordinari, però transformat. Porta de tornada saviesa, força o un do que beneficia tant a ell com a la seva comunitat. ○ Exemple de Star Wars: Guiat per la Força, Luke destrueix l'Estrella de la Mort. No torna com un noi de pagès, sinó com un heroi que porta esperança a tota la Rebel·lió.		
3 Registre d'entrada	1 Digui: «Quan algú aplica la narració d'històries amb el mètode STAR, les respostes poden ser similars a aquesta: ● S: A la meua feina anterior, l'empresa tenia problemes amb la retenció de clients (Situació). ● T Com a representant de vendes sènior, vaig identificar mancances en el servei al client i vaig proposar una nova estratègia de seguiment» (Tasca).	2-5 min	Objectiu: Manté els participants compromesos abans de començar el seu propi mapeig.

	A Vaig liderar un petit equip per crear campanyes de correu electrònic personalitzades i registres posteriors a la compra (Acció). R En sis mesos, la retenció de clients va augmentar un 30% i el nostre departament va rebre el reconeixement de l'alta direcció (Resultat).» 2. Pregunti: «Quina seria una altra manera d'aplicar el mètode STAR?» (Doni a 1 o 2 voluntaris l'oportunitat de respondre.)		
4 Experiència de l'activitat principal	Etapla 1 - Mètode STAR (10 min) 1. Digui: «Ara, cadascú de vosaltres traçarà les seves pròpies històries. Penseu en un repte o assoliment professional.» 2. Guia'ls. Digui: «1) Escriviu la situació (context i repte). 2) Escriviu la tasca (responsabilitat assumida). 3) Enumereu les accions (passos realitzats). 4) Anoteu el resultat (impacte, xifres si és possible).» 4. Configuració: Doni 5 minuts per escriure. Passegi per la sala per respondre preguntes. Etapla 2 - El viatge de l'heroi (10 min) 5. Digui: «Ara, si us plau, assigneu 2 o 3 etapes del vostre viatge de l'heroi a la teva història STAR, depenent d'on et trobis ara mateix en aquest viatge.» 6. Pregunti: «En quina etapa et trobes actualment? Com afecta això a la teva història?» 7. Configuració: Doni als participants 5 min per prendre notes sobre el viatge del seu heroi.	25-30 min	Objectiu: Els participants cartografien les seves històries professionals utilitzant el mètode STAR. Després, apliquen el Viatge de l'Herói a les seves històries professionals. Consell: Fomentar l'especificitat-sobretot a l'apartat de resultats. Recordi als participants que ofereixin comentaris constructius. Materials: Ordinadors portàtils/bolígraf i paper
5 Reflexió	1. Digui: «Abans d'acabar, reflexionem sobre què fa la narració estructurada; no sobre qui som, sinó sobre com funcionen les històries a les entrevistes.» 2. Pregunti:	5-7 min	Objectiu: Consolidar l'aprenentatge centrant-se en l'estructura, la claredat i

	«Com canvia l'ús del mètode STAR la claredat d'una resposta d'entrevista en comparació amb una resposta sense estructura?» «Com reforça o aprofundeix una resposta basada en STAR l'afegir una etapa del Viatge de l'Heroi (repte, transformació, retorn)?» Doni a tots els voluntaris l'oportunitat de respondre. 3. Conclogui dient: «Aquesta reflexió demostra que les respostes sòlides a les entrevistes no consisteixen en explicar històries més llargues, sinó en explicar-ne de més clares. STAR proporciona estructura i el Viatge de l'Heroi afegeix significat. Junts, ajuden els candidats a comunicar valor sense canviar qui són.»		l'adaptabilitat en la narració de les entrevistes. Consell: Si la participació és baixa, resumeixi les respostes vostè mateix utilitzant exemples escoltats durant l'activitat.
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF



7 Recompensa i recursos	1. Digui: «<i>La teva història és el teu superpoder. fes-te-la teva en cada entrevista.</i>» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Plantilla STAR en PDF • Guia de consells per a entrevistes • Sessió gratuïta de revisió de currículum. 3. Acabi amb una cita. Digui: «<i>Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de Steve Jobs: «La persona més poderosa del món és el narrador d'històries».</i>»	2-3 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa
---------------------------------------	---	----------------	--

IKIGAI – storytelling pràctic

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: IKIGAI – storytelling pràctic Subtítol: Creant la teva marca personal orientada a un propòsit		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Entendre la narració d'històries com a eina per crear narratives professionals clares i convincents. - Aplicar el marc IKIGAI a la marca personal i la comunicació professional. - Millorar la comunicació alineant el missatge de la marca amb allò que valora el públic. Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer el marc IKIGAI com a eina per comprendre el propòsit, la motivació i la direcció professional. Comprensió: Comprendre els quatre elements bàsics de l'IKIGAI (el que t'agrada, allò en què ets bo, el que el món necessita i allò pel que et poden pagar). Aplicació: Identificar com es pot aplicar IKIGAI a la	Enfocament: Estratègies de RRHH ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat d'activació ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Self-management skills and competences, Tell a story, Personal skills and development, Define brand identity, Manage personal progression, Manage personal professional development Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Formadors en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 2+ Durada: 53-67 min	

comunicació professional, la marca personal i la planificació de carrera.

• **Habilitats:**

- **Exploració:** Explorar els interessos, els punts forts i les oportunitats professionals a través del mapatge IKIGAI i la reflexió guiada.
- **Pràctica assistida:** Crear un esborrany de declaració de marca personal i un discurs d'elevator amb l'orientació del facilitador i els comentaris dels companys.
- **Modificació creativa:** Adaptar les idees d'IKIGAI a un discurs professional clar i centrat en el públic per a la cerca de feina o la comunicació professional.

• **Actituds:**

- **Consideració:** Mostrar obertura a l'ús de marcs orientats a propòsits per reflexionar sobre la direcció professional i la comunicació professional.
- **Autoidentificació:** Reconèixer els punts forts i els interessos personals com a part d'una identitat professional en evolució.
- **Preferència:** Valorar la claredat, l'autenticitat i la presa de decisions orientada a un propòsit en la marca personal i el desenvolupament professional.

Format d'aprenentatge: **Presencial** ▾ **En línia** ▾

Preparació de la sessió:

• **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- [Test de personalitat IKIGAI](#)
- **Fullet IKIGAI:** Module 3 – IKIGAI – Practical Storytelling.pdf (es pot utilitzar com a recompensa)

• **Extres opcionals:**

- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
- Representació visual d'IKIGAI (en línia o en format de fullet);
Font: Héctor García & Francesc Miralles: El secret japonès d'una vida llarga i feliç ISBN-13: 978-0143130727; ISBN-10: 0143130722)



- Projector per mostrar exemples i marcs de treball
- **Configuració/equipament de la sala:**
 - Accessibilitat
 - Espai per a treball en parelles i debat en grup

Instruccions d'activitat

Tema: IKIGAI – storytelling pràctic – Creant la teva marca personal amb propòsit

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants creen un esborrany de mapa IKIGAI vinculat als seus interessos professionals o idees de negoci.
- Els participants connecten els coneixements d'IKIGAI amb estratègies de comunicació i marca professional.
- Els participants desenvolupen un discurs clar i centrat en el públic per a la cerca de feina o en contextos professionals.

Beneficis:

- Millora la claredat i la coherència en els missatges de marca professional.
- Augmenta la confiança en situacions de networking, entrevistes i converses professionals.
- Suporta una planificació i una presa de decisions professionals més informades i orientades a un propòsit.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Digui: «Avui aprendrem el propòsit, la passió i la professió a través del marc IKIGAI. Començarem amb unes ràpides i divertides 'Xarades IKIGAI'.» 2. Pregunti: «Quina és una activitat que agrada a la majoria de la gent? En comptes de dir-nos-ho, la representaràs sense parlar!» 3. Faci: Doni 1 min perquè els participants pensin i facin les seves postures. Després, depenent del nombre de participants. 4. Pregunti: «Què descrivia la teva postura? Si us plau, explica'ns-ho en 2 o 3 paraules.». Cada participant comparteix les seves respostes. Doni 5 min per a les respostes. Adaptació en línia: En lloc de postures, els participants haurien de compartir emojis o mems per descriure una cosa que a la majoria de la gent li agrada.	1-3 min	Objectiu: Crea energia, fomenta la curiositat sobre l'IKIGAI i fes que els participants interactuïn immediatament. Consell: Trieu voluntaris ràpidament per mantenir el ritme. To: Mantingueu un to lleuger i humorístic.



2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents

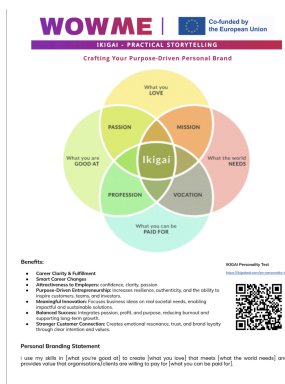
1. Digui:

«IKIGAI (生き甲斐) és un concepte japonès que significa «una raó per ser». Es troba en la intersecció de quatre elements clau:

- El que estimes
- En què ets bo
- El que el món necessita
- Pel que et poden pagar»

2. Configuració opcional: Mostri la pantalla

PDF Module 3 – IKIGAI – Practical Storytelling.pdf



3. Expliqui els beneficis en les carreres professionals i l'emprenedoria.

Digui: «Alguns dels principals beneficis de comprendre el propi IKIGAI inclouen:

- **Direcció més clara:** L'IKIGAI t'ajuda a entendre què t'agrada, en què ets bo i com això pot encaixar en la teva vida laboral.
 - **Més motivació:** Quan la gent sap per què fa alguna cosa, se sent més compromesa i és més capaç d'afrontar els reptes o els canvis.
- Sol·licituds de feina més sòlides:** IKIGAI facilita l'explicació clara de les habilitats, els punts forts i els objectius en currículums, entrevistes i perfils en línia.

8-10 min

Objectiu: Introduir el marc IKIGAI i els seus principals beneficis per a l'orientació professional i la marca personal.

Materials (opcionals):

IKIGAI Visual

Fullet IKIGAI:

PDF Module 3 – IKIGAI – Pr...





- **Millors opcions de carrera professional:** Ajuda a les persones a pensar en les opcions de treball basant-se en el significat i l'adequació, no només en el salari o el càrrec. Suport a l'autoocupació: IKIGAI ajuda a les persones a crear idees, projectes o negocis que resolguin problemes reals i tinguin sentit.
- **Millor connexió amb els altres:** Quan la gent parla clarament sobre allò que els importa, els ocupadors, els clients i els col·legues els entenen millor.

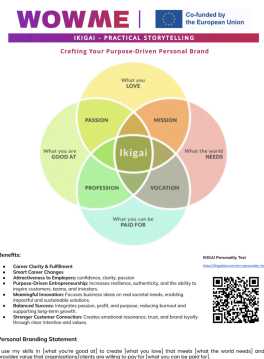
4. Mostri exemples d'IKIGAI aplicats a una carrera professional real. Digui:

L'IKIGAI pot tenir molts beneficis en entorns professionals:

- **Claritat i realització professional-** L'IKIGAI ajuda els professionals a triar carreres significatives. Us guia cap a rols on us sentiu personalment implicats i utilitzeu els vostres veritables punts forts.
- **Canvis intel·ligents de carrera-** En un mercat laboral canviant, l'IKIGAI actua com una brúixola. En lloc de perseguir només les tendències o el salari, la gent l'utilitza per realinear-se amb un propòsit: fer moviments professionals més intel·ligents i satisfactoris.
- **Atracció per a l'ocupadors** - Les persones amb un IKIGAI clar sovint demostren confiança, claredat i passió, trets que destaquen en entrevistes i en el treball en xarxa. Aporten més energia i alineació als equips.
- **IKIGAI en Emprenedoria - Negocis amb propòsit:** Els emprenedors que creen negocis al voltant del seu IKIGAI tenen més probabilitats de:
 - Mantenir la resiliència davant els reptes Inspirar els altres (clients, empleats, inversors)
 - Crear marques autèntiques amb visió.
- **Innovació amb significat:** Com que l'IKIGAI inclou "el que el món necessita", us anima a resoldre problemes reals.



	• Èxit equilibrat: <i>L'IKIGAI us recorda que heu d'equilibrar la passió, el benefici i el propòsit.»</i>		
3 Registre d'entrada	1. Digui: «Si us plau, aixequen la mà si heu sentit a parlar de l'IKIGAI abans.» (Aixecament ràpid de mans). 2. Pregunti: «Quin dels quatre cercles és més fàcil de respondre per a la majoria de la gent?» 3. Configuració: Animi 2 o 3 voluntaris a compartir breus pensaments abans de continuar.	1-2 min	Objectiu: Manté els participants compromesos abans de començar el seu propi mapatge. Materials (opcional): material visual IKIGAI
4 Experiència de l'activitat principal	Pas 1: cartografia el teu IKIGAI (8-10 min) 1. Digui: «Ara mapegem el vostre propi IKIGAI. Escriviu les respostes per a cada cercle:» 1) El que estimes, 2) En què ets bo, 3) El que el món necessita, 4) Pel que et poden pagar. (Doni 8-10 minuts per al mapatge). Pas 2 – Test de personalitat IKIGAI (20-25 min) 1. Configuració: Comparteixi l'enllaç del test de personalitat IKIGAI (Test de personalitat IKIGAI). Codi QR:  Module 3 – IKIGAI – Practical Storytelling.pdf	33-37 min	Objectiu: Els participants apliquen el concepte IKIGAI a les seves vides professionals i entenen millor com poden aplicar-se al mercat laboral. Consell: Fomenta un ritme tranquil; aquest és un moment de reflexió, no una tasca de velocitat. Camineu per l'espai per oferir indicacions i ajudar els participants que es quedin encallats. Materials: Ordinadors portàtils/bolígraf i paper Test de personalitat IKIGAI  Module 3 – IKIGAI – Pr...



Digui:

«Ara farem servir un test de personalitat IKIGAI gratuït per comparar-lo amb el que acabes de cartografiar. Això no és un diagnòstic ni una resposta definitiva, és una eina de reflexió que pot oferir-te una mica d'inspiració. El test dura uns 20 min.»

Conclusió de la prova IKIGAI: Després de 20 min, Digui: «*Tothom ha respost el seu test IKIGAI? Si us plau, assegureu-vos de desar les respostes i descarregar el visual.*»

Pas 3 - Declaració de marca personal (5-7 min)

1. Digui: «Ara, escrivim una breu declaració de marca personal que vinculi els elements que heu creat en el mapatge del vostre propi IKIGAI i qualsevol element que vulgueu afegir dels resultats de la prova. Podeu utilitzar el següent com a plantilla:»

«Faig servir les meves habilitats en [allò que fas bé] per crear [allò que t'agrada] que satisfaci [allò que el món necessita] i aportí un valor que les organitzacions o clients estiguin disposats a pagar [allò pel que et poden pagar].»

Opcional: IA per a la declaració de marca personal.



	Adaptació en línia: enganxi el text de la plantilla al xat perquè els participants el puguin enganxar. Opcional: Els participants utilitzen la IA per ajudar-los amb la declaració de marca personal. 3. Utilitzeu l'exemple següent o un exemple personalitzat: «Per exemple, la meua declaració de marca personal és: <i>«Utilitzo les meves habilitats docents per crear experiències educatives atractives que satisfacin la necessitat mundial de formació personalitzada en sol·licituds de feina, i les ofereixo a través de formació en grup que aporta valor tant als estudiants com als ocupadors.»</i> (Doni als participants de 5 a 10 min per completar la seva Declaració de Marca Personal).		
5 Reflexió	1. Digui: «Pren-te un moment per reflexionar sobre el que has descobert a través del mapatge IKIGAI i el test de personalitat.» (Faci que els participants es formen en parelles i practiquin una breu presentació professional basada en els seus resultats). 2. Configuració: Fomenti la retroalimentació en parelles sobre la claredat i l'impacte. Convidi 2 o 3 persones a compartir amb tot el grup. 3. Pregunti: «Com pot ajudar la comprensió del propi IKIGAI a la motivació i a la direcció professional a llarg termini?» «Com pot IKIGAI millorar la claredat i la coherència en una declaració de marca personal o una sol·licitud de feina?»	5-7 min	Objectiu: Ajudeu els participants a consolidar els coneixements d'IKIGAI en un discurs clar i segur, i a identificar una acció pràctica que puguin aplicar en la seva cerca de feina o comunicació professional. Consell: Animeu els participants a centrar-se en la claredat en lloc de la perfecció. Emfatitzeu que IKIGAI és una eina flexible que pot evolucionar amb el temps i adaptar-se a diferents contextos professionals.



6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF
7 Recompensa i recursos	1. Digui: «Aquí teniu alguns recursos que podeu utilitzar per continuar treballant en la vostra marca personal o ajudar els altres a construir la seva marca personal després de l'activitat IKIGAI d'avui.» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Fullet IKIGAI:  Module 3 - IKIGAI - Practical Storytelling.pdf • Llista de comprovació del perfil de LinkedIn • Resultat imprès de la prova IKIGAI per persona (si poden compartir la imatge en línia) • Sessió gratuïta de revisió de marca personal	2-3 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa Fullet IKIGAI:  Module 3 - IKIGAI - Pr...



	3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de <i>Howard Thurman</i>: «No et preguntis què necessita el món. Pregunta't què et fa cobrar vida i ves a fer-ho. Perquè el que el món necessita són persones que han cobrat vida».		
--	---	--	--

Mètode de coaching GROW

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Mètode de coaching GROW Subtítol: Ús de currículums i fulls de treball de coaching GROW per a la planificació professional		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Donar suport als participants en la reflexió sobre com els currículums i els perfils digitals comuniquen una història professional. - Introduir documents professionals com a narratives que es puguin estructurar i modelar intencionadament. - Identificar oportunitats concretes per millorar la claredat, la coherència i l'impacte en la narració professional. Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer com els currículums i els perfils digitals comuniquen una narrativa professional i una direcció professional. Comprensió: Comprendre el mètode GROW (Objectiu, Realitat, Opcions, Voluntat) i la seva aplicació en	Enfocament: Estratègies de RRHH ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat d'activació ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Self-management skills and competences, Personal skills and development, Define brand identity, Manage personal progression, Manage personal professional development Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Formadors en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 4-20 Durada: 36-50 min	



contextos de planificació professional.

- **Aplicació:** Aplicar el marc GROW per revisar un currículum o perfil digital i identificar millores alineades amb els objectius.

- **Habilitats:**

- **Exploració:** Explorar com els currículums o els perfils en línia reflecteixen la direcció professional actual i les oportunitats futures.
- **Pràctica assistida:** Completar un full de treball GROW amb orientació per definir objectius, opcions i passos següents.
- **Resolució de problemes:** Identificar accions i solucions realistes que condueixin des de la realitat actual cap a un objectiu professional definit.

- **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Reconèixer el desenvolupament professional com un procés estructurat i continu.
- **Consideració:** Mostrar obertura a la reflexió i a l'ajustament de documents professionals en funció dels comentaris i els objectius.
- **Autoidentificació:** Reconèixer-se com un agent actiu en la configuració de la direcció professional i el desenvolupament professional.

Format d'aprenentatge: Presencial En línia

Preparació de la sessió:

- **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Currículums i/o perfils de xarxes socials dels participants**
- **Fulls de treball** amb preguntes de coaching GROW

- **Extres opcionals:**

- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
- Projector per compartir en grup i fer pluja d'idees
- Exemple de full de treball GROW
- Exemples d'objectius professionals preemplenats com a referència

- **Configuració/equipament de la sala:**

- Taules o clústers per a treball en parelles o grups petits
- Projector/pantalla per compartir imatges si n'hi ha

- **Altres requisits previs:**

- Els participants tenen o poden accedir al seu currículum o perfil de LinkedIn
- Coneixements bàsics de la pròpia història professional

Instruccions d'activitat

Tema: Mètode de coaching GROW: ús de currículums i fulls de treball de coaching GROW per a la planificació professional

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants aclareixen un objectiu professional específic utilitzant el mètode de coaching GROW.
- Els participants connecten aquest objectiu amb currículums o perfils digitals existents.
- Els participants identifiquen opcions realistes i defineixen els passos següents clars cap a la progressió professional.

Beneficis:

- Millora la claredat i l'estructura en l'establiment d'objectius professionals i la planificació professional.
- Reforça la capacitat de vincular documents professionals a objectius professionals concrets.
- Fomenta la presa de decisions accionables amb responsabilitat i direcció.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Digui: «En els propers 35 o 45 minuts, aprendreu a utilitzar el model de coaching GROW per millorar els currículums o els perfils socials per establir objectius professionals.» 2. Pregunti: «Per començar, pensa en una cançó que pugui representar un viatge vital o professional típic.» (Ronda ràpida) (Doni'ls un minut per pensar en la cançó). 3. Digui: «Si us plau, comparteix la cançó representativa amb nosaltres.» «Si no recordeu el nom de la cançó, no dubteu a compartir-la amb nosaltres cantant-ne un tros. Podem endevinar de quina cançó és!» «Si no recordeu el nom de la cançó, no dubteu a compartir-la amb nosaltres cantant-ne un tros. Podem endevinar de quina cançó és!» Doni al grup 5 min per compartir totes les seves cançons. 4. Adaptació en línia: Els participants també poden compartir un enllaç a la cançó al xat.	5-6 min	Objectiu: Generar energia mitjançant respostes ràpides. Consell: Fes servir l'humor per alegrar el dia d'activitat/entrenament.



2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Configuració: Mostri l'acrònim GROW en una pissarra, diapositiva o pissarra blanca. 2. Digui: «<i>GROW significa Goal (Objectiu), Reality (Realitat), Options (Opcions), and Will (Voluntat/Compromís). És una eina senzilla de coaching per estructurar la presa de decisions.</i> 3. Expliqui cadascun amb exemples. Digui: «Vegem què signifiquen aquests termes:» • Objectiu: El resultat que algú vol aconseguir ◦ Exemple: Assumir un càrrec de lideratge durant l'any vinent. • Realitat: La situació actual o el punt de partida ◦ Exemple: Tenir experiència en gestió però no tenir formació formal en lideratge. • Opcions: «Camins a seguir» ◦ Exemple: Fer un curs de lideratge, trobar un mentor o liderar un projecte de voluntariat. • Voluntat: Les accions i els compromisos concrets seleccionats ◦ Exemple: Matricular-se en un curs de lideratge aquest mes i sol·licitar oportunitats de lideratge a un gerent. 4. Digui: «Avui farem servir aquest model per convertir documents professionals (currículums i/o perfils en línia) en històries sòlides i orientades a objectius.» 5. Instruccions: Digui: «Ara, si us plau, crea un exemple de GROW basat en el teu propi perfil professional o en un perfil fictici. Aquest exercici pot donar suport als teus propis objectius i també t'ajudarà a practicar la guia d'altres persones. Dediquem 10 minuts a escriure les nostres notes.» 6. Els participants completen els perfils GROW Doni 10-12 minuts perquè els participants completin els perfils GROW.	10-12 min	Consell: Feu circular i doni suport als participants que necessitin ajuda per formular objectius o identificar opcions realistes. Materials (opcionals): Visual o diapositiva de GROW (un recordatori visual ajuda a ancorar el marc de treball).
---	--	------------------	---



3 Registre d'entrada	1. Digui: «Quin pas és més fàcil de completar per a la majoria de la gent? En quin pas es triga més a treballar?» 2. Faci: Prengui 2 o 3 respostes ràpides.	1-2 min	Objectiu: Confirma la comprensió abans de l'exercici principal. Consell: Mantingueu les respostes breus per mantenir l'impuls.
4 Experiència de l'activitat principal	1. Digui: «Ara, si us plau, obriu un currículum o un perfil en línia, ja sigui el vostre, el d'una persona fictícia o d'una altra persona, i identifiqueu un objectiu professional per avui.» 2. Faci: Mostri la descripció de GROW o distribueixi els fullets. 3. Guia els participants a través de cada pas. Digui: • Objectiu: Escriu el resultat professional específic que s'ha d'aconseguir. • Realitat: Descriviu la situació actual tal com es reflecteix al currículum o al perfil. • Opcions: Feu una pluja d'idees de 3 a 5 possibles estratègies o accions per avançar. • Voluntat: Seleccioneu l'opció o opcions més realistes i defineix un pas següent clar amb un calendari. 4. Digui: «Recorda: tu ets el gestor de projectes de la teva pròpia història professional. Pensa en això com el disseny del teu proper capítol.» 5. Faci: Circuli per la sala per donar suport i doni 10-12 minuts per completar-ho. Doni 10-12 min per completar-ho.	10-12 min	Objectiu: Els participants utilitzen el mètode GROW per treballar en els seus currículums. Materials: Ordinadors portàtils/bolígraf i paper, fulls de treball GROW



5 Reflexió	1. Digui: «Ara, recorre a un company i comparteix els objectius de GROW i els propers passos.» 2. Configuració: Agrupeu els participants en parelles i doni'ls 5 minuts per compartir comentaris. 3. Pregunti: «Com pot ajudar algú a descobrir els seus propers passos professionals el fet de planificar el mètode GROW?» «Quina podria ser la part més difícil i la més fàcil d'aplicar el mètode GROW?» 4. Faci: Convidi els participants a compartir aquestes idees amb el grup de manera voluntària.	5-10 min	Objectiu: Fomentar l'aprenentatge entre iguals i ampliar les perspectives.
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa?» 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF



7 Recompensa i recursos	1. Digui: «El teu pla de carrera comença amb un pas intencionat. l'has fet avui!» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Una plantilla amb més exemples de GROW • Revisió gratuïta de CV/perfil • Invitació a una sessió de seguiment per establir objectius 3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de <i>Peter Drucker</i>: «La millor manera de predir el futur és crear-lo».	2-3 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa
---------------------------------------	--	----------------	--

Noruega – Design Thinking per a l'ocupabilitat

Caça del tresor per a l'empoderament de les dones

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Caça del tresor per a l'empoderament de les dones Subtítol: Creació d'equips de suport amb dones	NorSensus MEDIAFORUM	Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics		Logística i preparació de la sessió
Objectius i visió general de l'activitat: - Enforteix el treball en equip i la creativitat a través d'un format lúdic i exploratori. - Promoure narratives d'apoderament - Fomentar les habilitats digitals (utilitzant una aplicació i la creació de vídeos). Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer les idees clau relacionades amb l'empoderament de les dones. Comprensió: Comprendre com els espais i recursos locals donen suport a l'aprenentatge i l'empoderament. Aplicació: Identificar elements bàsics d'apoderament en	Enfocament: Design Thinking i mapa d'empatia per a oportunitats d'ocupació ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat d'activació ▾ Activitat principal ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Communication, Communication, collaboration and creativity, Teaching digital literacy, Tell a story Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Formadors en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 4-30	



contes o imatges curtes.

• **Habilitats:**

- **Observació:** Observar els elements relacionats amb l'empoderament en l'entorn i les tasques.
- **Exploració:** Explorar ubicacions, pistes i suggeriments creatius en grup.
- **Pràctica assistida:** Crear resultats breus amb l'orientació del facilitador.

• **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Reconèixer l'empoderament com una experiència de grup compartida.
- **Consideració:** Considerar diferents perspectives i idees dins de l'equip.
- **Imitació:** Seguir els comportaments de col·laboració positius demostrats durant l'activitat.

Durada: 73 - 100 min

Format d'aprenentatge: **Presencial**

Preparació de la sessió:

1. Configura l'aplicació Scavenger Hunt abans de l'entrenament:

1. Instal·la l'aplicació Scavenger Hunt:

- **Recomanat:** [Deckle App](#) (participants il·limitats gratuïts, recomanat)
- **Altres opcions:** [Actionbound](#) (plans de pagament), [GooseChase](#) (pla bàsic gratuït), [Navicup](#) (gratuït fins a 10 usuaris)

2. Configuració de la gimcana per a l'empoderament:

Preguntes/activitats recomanades:

- **Missió 1 – Identitat/Nom de l'equip (Escalfament):** Triar un nom per al grup i grabeu un vídeo introductori curt (màxim 1 minut) al costat d'un lloc bonic de la ciutat relacionat amb l'empoderament de les dones.
- **Missió 2 – Explora la ciutat:** Troba un punt de referència o una vista a la ciutat. Fer una foto de grup davant.
- **Missió 3 – Apoderament de la biblioteca**
 - **Part1: Exploració de la biblioteca:** Vés a la [biblioteca/nom de la biblioteca més propera]. Busca un llibre en el teu idioma original (o un llibre que t'agradaria llegir). Fes-li una foto. **Consell:** Si no hi ha cap biblioteca a prop del lloc de formació, els participants poden trobar llibres en línia.
 - **Part 2: Llibre d'apoderament de les dones:** Trobeu un llibre sobre l'empoderament de les dones. Trieu-ne un en grup i



graveu un vídeo promocional d'1 minut explicant per què altres persones l'haurien de llegir.

- **Missió 4 – Història d'apoderament:** Escriure una història curta (de 3 a 5 frases) sobre una dona que aconsegueix la feina dels seus somnis. Penja el text a l'aplicació o penja un vídeo.
- **Missió 5 – Vídeo de reflexió:** Gravar un vídeo final en grup amb cada membre del grup dient què han après sobre l'empoderament de les dones.

2. Configura les activitats a l'aplicació abans de l'entrenament:

• Materials necessaris:

- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- Telèfons intel·ligents amb l'aplicació seleccionada instal·lada i accés Wi-Fi (almenys un dispositiu per grup)
- Sabates còmodes adequades per caminar per la ciutat

• Extres opcionals:

- Projector i altaveus per presentar els resultats de la cacera.
- Petits premis simbòlics (adhesius, punts de llibre, xocolata, cites d'apoderament).

• Configuració/equipament de la sala:

- Cadires disposades en cercle o semicercle (resultats de grup)

• Altres requisits previs:

- Els participants estan disposats a explorar la ciutat i col·laborar en equips
- Tots els llocs utilitzats han de ser accessibles (aptos per a cadires de rodes i cotxets)

Instruccions d'activitat

Tema: Una gimcana urbana on els participants completen missions creatives (vídeos, històries, fotos) per explorar l'empoderament de les dones, el treball en equip i la narració d'històries mentre descobreixen llocs d'interès i recursos locals.

Objectiu / Resultat esperat:

- Enforteix la col·laboració i la creativitat digital a través d'una gimcana amb temàtica d'apoderament.
- Cada grup completa totes les missions i produeix vídeos, històries i fotos que reflecteixen el treball en equip i l'empoderament.

Beneficis:

- Cohesió d'equip a través de l'exploració compartida.
- Pràctica creativa en la narració i l'expressió digital.
- Major consciència sobre temes d'apoderament i recursos públics (per exemple, biblioteca).

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Digui: «Benvinguts! Avui explorarem [nom de la ciutat] amb una divertida gimcana. Però primer, juguem a un joc de noms! Posem-nos tots en cercle.» 2. Faci: Demani als participants que es posin en cercle i esperen fins que tothom estigui a punt. Ronda 1 – Els participants comparteixen noms – Allò que els agrada i no els agrada a la gent 3. Digui: «Ara, compartim tots el nostre nom i fem una postura empoderadora.» 4. Faci: Ara, digui el seu nom i per què aquesta postura et dóna poder, dient: • «Em dic [nom].» • «Aleshores, adopta la postura empoderadora.» • «Aquesta postura és empoderadora perquè [l'aspecte empoderador de la postura].» (Faci una ronda amb tots els participants).	5-7 min	Objectiu: Dinamitzar i recordar als participants la seva missió a la societat Consell: Comença el cercle amb el teu propi nom, postura i per què la postura et dóna poder. Mantingueu l'energia alta, fomenteu idees atrevides. Recorda: Aquesta és només una activitat divertida per conèixer-nos.



	Ronda 2 – Els participants repeteixen els noms dels seus companys – Què agrada i què no agrada a la gent 5. Digui: «Ara, repassem tota la ronda i repetim el nom de cada persona i la seva postura.» (Tots els participants repeteixen les afirmacions i les postures que el grup ha seleccionat. Doni als participants uns minuts per socialitzar abans de continuar).		
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Digui: «Ara, anirem a una ruta de caça de tresors per aprendre les unes sobre les altres, la ciutat i l'empoderament de les dones.» 2. Divideixi'ls en grups de 2 a 6 persones, depenent de la mida total del grup. 3. Expliqui: «Ara anirem a una gimcana amb els membres del nostre grup. Trieu un membre del grup que es descarregui l'aplicació [nom de l'aplicació] i introdueixi el nom de l'activitat [nom de la gimcana].» 4. Configuració: «Assegurem-nos que tots portem calçat còmode i ens preparem per passejar per la ciutat.»	2-3 min	Objectiu: Introduir l'objectiu i les regles. Consell: Mantingueu-ho curt, senzill i optimista Material: Proporcioneu el nom i l'enllaç a l'aplicació de caça del tresor (per exemple, Deckle App), 1 o més participant per grup necessita el seu telèfon + connexió Wi-Fi
3 Registre d'entrada	1. Digui: «Cada grup té accés a l'aplicació? Tots els grups sabeu com començar la gimcana?» (Doni temps als participants per fer preguntes.) 2. Impuls motivacional: Digui: L'entrenador diu, «Recordeu, no es tracta de ser perfecte, sinó de creativitat, treball en equip i diversió!» 3. Intercanvi d'informació: Proporcioni a tots els participants una manera de posar-se en contacte amb els formadors en cas que no trobin algun punt de la ruta.	1-2 min	Objectiu: Reduir la por de «no ser creatiu». Inclusió a l'estrès. Consell: Comparteix la informació de contacte amb els membres del grup per ajudar-los en cas que necessitin trobar un lloc (per exemple, una biblioteca).



4 Experiència de l'activitat principal	1. Digui: «La missió de cada grup avui és completar 5 reptes per la ciutat. Cada missió està relacionada amb l'empoderament, el treball en equip i la creativitat. Trebal·leu junts, sigueu creatius i diverti-vos! Com a mínim un membre del vostre grup necessita tenir l'aplicació oberta per penjar els resultats.» 2. Expliqui les missions (ja preparades a l'aplicació): Expliqui ràpidament les missions (si cal). Les instruccions següents s'han d'adaptar segons les activitats finals de la Cacera del Tresor. 3. Digui: «Les 5 missions són fàcils de completar. Completeu les 5 missions següents:» Missió 1 – Identitat de l'equip: Trieu un nom d'equip i graveu un vídeo de presentació d'1 minut davant d'un punt de referència. Missió 2 – Explora la ciutat: Feu una foto de grup davant d'un lloc emblemàtic de la zona. Missió 3 – Apoderament de la biblioteca: Busca un llibre en el teu idioma original (o un que la majoria de la gent trobi interessant de llegir) i fes-ne una foto. Missió 4 – Llibre d'apoderament de les dones: Troba un llibre sobre l'empoderament de les dones i grava un vídeo promocional d'1 minut explicant per què s'hauria de llegir. Missió 5 – Història d'apoderament: Escriure una història curta (de 3 a 5 frases) sobre una dona que aconsegueix la feina dels seus somnis i penja-la. (Animi els grups a dispersar-se, explorar amb seguretat i tornar a temps).	45–60 min	Objectiu: Treball en equip pràctic i exploració de l'empoderament. Consell: Fomenta la creativitat, no la perfecció. Comprova la inclusió i la seguretat. Estableix una hora de retorn específica (per exemple, després d'1 hora) per assegurar-te que hi hagi prou temps per a les presentacions. Materials: Telèfons intel·ligents amb l'aplicació, internet, bolígraf/paper opcional.
5 Reflexió	Etapla 1 – Reflexió sobre la Missió 1 – Identitat/Nom de l'equip: 1. Digui: «Ara, reflexionem sobre la gimcana per la ciutat.» 2. Fes: Mostri el vídeo de la presentació de cada grup.	15–20 min	Objectiu: Connectar els resultats amb els temes d'apoderament.



	3. Pregunti: • «Per què el vostre grup va triar aquest nom?» • «Com representa l'empoderament de les dones?» (Repasseu ràpidament cada grup. Intenteu que durin 3-4 min.) Etapa 2 – Reflexió sobre la Missió 2 – Explorar la ciutat: 1. Faci: Mostri la segona missió de cada grup. 2. Pregunti: «Què és el que agrada a la majoria de la gent d'aquest punt de referència?» (Repasseu ràpidament cada grup. Intenteu que durin 3-4 min.) Etapa 3 – Reflexió sobre la Missió 3 – Apoderament de la Biblioteca: 1. Faci: Mostri al grup les fotos creades a la tercera missió. 2. Pregunti: • «Què agradaria a la gent d'aquests llibres?» • «Com reflecteix el segon llibre l'empoderament de les dones?» (Repasseu ràpidament cada grup. Intenteu que durin 3-4 min.) Etapa 4 – Reflexió sobre la Missió 4 – Història d'apoderament: 1. Faci: Mostri les històries d'apoderament al grup. Una persona per grup pot llegir la història (en cas que la història ja estigui escrita). Si no, presenteu el vídeo. 2. Pregunti: • «Com se li va acudir al grup aquesta història?» • «Com ha aconseguit l'èxit aquesta dona?» (Repasseu ràpidament cada grup. Intenteu que durin 3-4 min.) Etapa 5 – Reflexió sobre la Missió 5 – Vídeo de reflexió: 1. Faci: Mostri el vídeo de la reflexió final al grup. 2. Pregunti:	Consell: Limiteu el temps per grup; fomenteu els comentaris positius. Materials: Projector opcional; suggeriments de reflexió.
--	--	--



	«Què pot aprendre la gent sobre l'empoderament de les dones a través d'aquesta gimcana?» «Què seria el que més agradaria a la gent d'una gimcana com la que hem fet avui?» (Repasseu ràpidament cada grup. Intenteu que durin 3-4 min.)		
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF



7 Recompensa i recursos	1. Digui: «<i>La vostra recompensa avui és aquesta nova consciència d'aquesta ciutat, el fet de conèixer-vos mútuament i l'empoderament de les dones!</i>» 2. Ofereixi recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Fullet/Enllaç compartit amb fotos/vídeos de la gimcana • Llista de llocs d'interès de la ciutat relacionats amb l'empoderament de les dones 3. Acabi amb una cita. Digui: «<i>Voldria acabar aquesta activitat amb la següent cita de Michelle Obama: No hi ha límit al que nosaltres, com a dones, podem aconseguir</i>».	2-3 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa
---------------------------------------	---	----------------	--

Introducció al Design Thinking i al mapa d'empatia

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Introducció al Design Thinking i al mapa d'empatia Subtítol: Veure els ocupadors com a «usuaris» en el vostre recorregut laboral		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: • Introduir el pensament de disseny com una manera estructurada de resoldre problemes. • Mostrar per què l'empatia és el primer pas i com s'aplica a la cerca de feina en general. • Ajudar els participants a reflexionar sobre els ocupadors com a persones amb necessitats, valors i reptes. • Preparar els participants per a la propera activitat (Empoderant les dones mitjançant Design Thinking, storytelling i emprenedoria social). Resultats d'aprenentatge: • Coneixement: ◦ Consciència: Reconèixer el pensament de disseny com un enfocament estructurat i centrat en l'ésser humà per resoldre problemes.	Enfocament: Design Thinking i mapa d'empatia per a oportunitats d'ocupació ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat d'activació ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Design thinking, Prepare for Job Interview, Show Empathy, Solving Problems Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Formadors en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 2+ Durada: 53-66 min	

- **Comprensió:** Comprendre les 5 etapes del pensament de disseny (empatitzar, definir, idear, prototipar, provar).
- **Aplicació:** Identificar maneres bàsiques en què el Design Thinking es pot aplicar a l'ocupabilitat i als contextos relacionats amb la carrera professional.

● **Habilitats:**

- **Observació:** Observar els elements clau de les perspectives dels usuaris mitjançant el mapatge d'empatia (pensar, sentir, digui, fer).
- **Exploració:** Explorar reptes i oportunitats de manera col·laborativa a través d'activitats de mapatge d'empatia.
- **Pràctica assistida:** Crear un mapa d'empatia senzill basat en un personatge fictici o no personal amb la guia d'un facilitador.

● **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Adonar-se de la importància de l'empatia i el pensament centrat en l'usuari en la resolució inclusiva de problemes.
- **Consideració:** Mostrar obertura a la comprensió de les diverses perspectives dels ocupadors i cultures laborals.
- **Imitació:** Demostrar comportaments constructius de resolució de problemes i empatia.

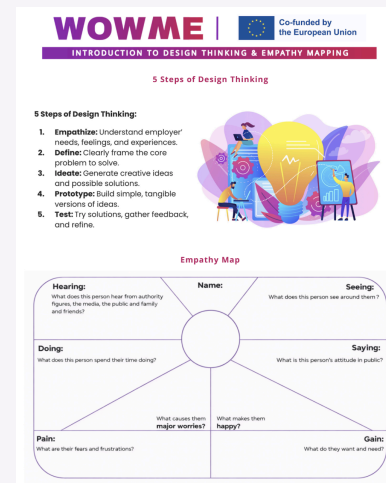
Format d'aprenentatge: Presencial ▾ En línia ▾

Preparació de la sessió:

● **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Introducció al Design Thinking Digital/Imprès i Mapa d'Empatia**

- Module 4 - Introduction to Design Thinking & Empathy ...
- Module 4 - Introduction to Design Thinking & Empathy ...



● **Extres opcionals:**

- Mentimeter per a l'activitat d'activació ([Mentimeter](#))



- Projector per a imatges
- Materials per a prototips (paper, rotafolis, tisores, retoladors)
- Temporitzador
- Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva

- **Configuració/equipament de la sala:**

- Cadires i taules disposades per a un mapatge d'empatia centrat
- **En línia:** Preparar sales de reunió a la plataforma Zoom/videotrucades en línia

- **Altres requisits previs:**

- **Els formadors estan familiaritzats amb el Design Thinking:**

- Introducció al pensament de disseny: [Design Thinking - Interaction Design Foundation](#)
- Mapeig d'empatia: [Empathy Mapping: The First Step in Design Thinking - Sarah Gibbons \(Nielsen Norman Group\)](#)

Instruccions d'activitat

Tema: Introducció al Design Thinking i al mapa d'empatia: veure els ocupadors com a «usuaris» en el teu recorregut laboral

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants comprenen els fonaments del pensament de disseny.
- Els participants reconeixen per què l'empatia és la base de la resolució de problemes.
- Els participants comencen a canviar de perspectiva per veure els ocupadors com a persones amb necessitats, preocupacions i objectius.
- Els participants estan preparats per a la següent activitat: Mapeig de Persona de l'Empleador.

Beneficis:

- Fomenta el pensament centrat en l'usuari en la cerca de feina.
- Crea consciència que els ocupadors també tenen valors i reptes.
- Prepara l'escenari per a un mapatge d'empatia més profund a la propera sessió.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Digui: «Benvinguts! Avui explorarem el Design Thinking, una manera de resoldre problemes començant per les persones. Per a nosaltres, això significa començar pels ocupadors.» 2. Pregunti: «Quina és una paraula que la gent associa sovint amb els ocupadors?» (Opcional: recolliu notes adhesives en un rotafoli o un Mentimeter). 3. Faci – Activitat d'activació ràpida: «Dirigeix-te al teu veí i comparteix una experiència positiva que algú pugui tenir amb un empresari.»	1-3 min	Objectiu: Escalfeu-vos, traieu a la superfície suposicions sobre els ocupadors, estableixeu un to positiu. Consell: Mantingueu-ho lleuger i inclusiu. Fomenteu la compartició oberta sense judicis. Materials: Notes adhesives, retoladors, rotafoli. Opcional: Mentimeter

2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents

1. Configuració: Presenti les 5 etapes del Design Thinking.

2. Digui: «El Design Thinking té 5 passos: Empatitzar, Definir, Idear, Prototipar i Provar. En aquesta activitat, ens centrem en el primer: l'empatia.»

2. Configuració: Mostri un diagrama senzill de les 5 etapes. Expliqui-ho breument amb un exemple (per exemple, dissenyar un programa de formació laboral per a dones que tornen a la feina).



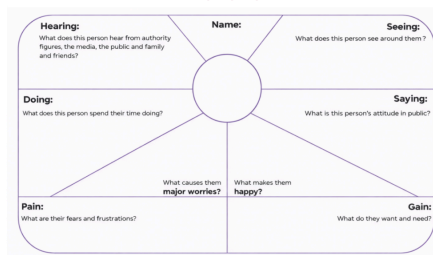
5 Steps of Design Thinking

5 Steps of Design Thinking:

1. **Empathize:** Understand employer's needs, feelings, and experiences.
2. **Define:** Clearly frame the core problem to solve.
3. **Ideate:** Generate creative ideas and possible solutions.
4. **Prototype:** Build simple, tangible versions of ideas.
5. **Test:** Try solutions, gather feedback, and refine.



Empathy Map



3. Digui: El pensament de disseny és un procés per dissenyar solucions que satisfacin les necessitats humanes reals. Té 5 etapes. Aquestes etapes no sempre es fan en el mateix ordre:

1. **Empatitzar.** → En lloc de confiar en suposicions, intentem entendre realment les persones per a les quals dissenyem.
 - **Comparteix un exemple:** «Una ONG francesa volia portar aigua potable a les dones d'Àfrica. Al principi, van assumir que el principal problema era la salut. Però després d'escoltar i observar, es van adonar que la

3-4 min

Objectiu: Introdueix les 5 etapes del Design Thinking amb exemples senzills i rellevants; destaca l'empatia com a fonament.

Consell: Utilitzeu exemples relacionats amb la feina (per exemple, la contractació) perquè els participants connectin la teoria amb les seves pròpies vides.

Materials:

Module 4 - Introduc...

Module 4 - Introduc...



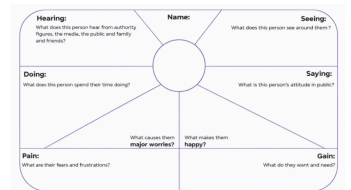
5 Steps of Design Thinking

5 Steps of Design Thinking:

1. **Empathize:** Understand employer's needs, feelings, and experiences.
2. **Define:** Clearly frame the core problem to solve.
3. **Ideate:** Generate creative ideas and possible solutions.
4. **Prototype:** Build simple, tangible versions of ideas.
5. **Test:** Try solutions, gather feedback, and refine.



Empathy Map



Opcional:



	recollida d'aigua també era un esdeveniment social. Qualsevol solució havia de respectar aquest context.» «L'empatia significa fer preguntes àmplies: què sent, veu, fa i diu la gent? Què els preocupa? Què els fa feliços?» 2. Definir. → A partir de les idees basades en l'empatia, definim el problema clarament. Exemple: En lloc de «la gent necessita aigua», el problema esdevé «les dones necessiten aigua neta i preservar les reunions de la seva comunitat». - En la cerca de feina, en comptes que algú defineixi el problema com «Necessito una feina», la gent el pot definir com «Els ocupadors necessiten treballadors fiables que s'adaptin als seus valors». 3. Idear. → Feu una pluja d'idees amb tantes idees com sigui possible, sense jutjar. Exemple: Si el problema és que «els ocupadors volen llocs de treball inclusius», les idees podrien incloure horaris flexibles, mentoria o la narració d'històries sobre la diversitat. 4. Prototip: → Construir una versió petita i de baix cost d'una idea. El prototip sempre s'ha de provar a la fase 5. És habitual que hi hagi diverses rondes de prototipatge. Exemple: Un esbós ràpid, un joc de rol d'una entrevista o un esborrany de currículum amb diferents tons. - L'objectiu és fer que les idees es facin realitat ràpidament. 5. Prova → Prova un prototip amb gent real, rep comentaris i millora. Exemple: Mostra un esborrany de currículum a un empresari o mentor i Pregunti: «Què et funciona? Què no?» «Fer proves consisteix a aprendre, no a demostrar que una suposició és correcta.»	- Introducció al pensament de disseny: Design Thinking - Interaction Design Foundation - Mapeig d'empatia: Empathy Mapping: The First Step in Design Thinking - Sarah Gibbons (Nielsen Norman Group)
--	---	---



3 Registre d'entrada	1. Digui: «Té sentit aquesta idea de començar amb l'empatia?» 2. Pregunti: «Quin és un exemple en què entendre realment algú pot ajudar a resoldre un problema?» 3. Configuració: Demani 2 o 3 voluntaris per compartir-ho ràpidament.	1-2 min	Objectiu: Asseguri's que els participants compreguin el valor de l'empatia; convideu a establir connexions personals. Consell: Mantingueu les respostes breus per ser puntuals.
4 Experiència de l'activitat principal	1. Digui: «Ara practicarem la primera etapa: Empatitzar i crear un Mapa d'Empatia per a una persona que busca feina.» 2. Configuració: • Presencial: Dividiu els participants en grups de 2-3. • En línia: Prepareu sales de reunió per al treball en equip. 3. Expliqui el disseny del mapa d'empatia: «Pensar en una persona que busca una feina específica. A quina empresa sol·licitarà una feina? Qui podria entrevistar-la?» 4. Digui: «Si us plau, feu recerca sobre l'empresa i la persona que entrevistarà aquest demandant de feina. Intenteu respondre totes les preguntes: • Escoltar: Què sent aquest empresari dels col·legues, la indústria, els mitjans de comunicació, els empleats o la seva xarxa? • Veient: Què veuen al seu lloc de treball, al mercat o entre la competència? Què veuen als currículums dels candidats? • Dient: Què diuen públicament (en entrevistes, anuncis de feina, publicacions a LinkedIn)? Quin és el seu to?	30-32 min	Objectiu: Fomentar l'empatia dels ocupadors investigant i mapejant el que els ocupadors veuen, senten, diuen, fan, temen i valoren. Consell: Passegeu per la zona i feu preguntes guia als participants («Què podrien publicar a LinkedIn?», «Quins valors veieu en la seva comunicació?», «Quines preocupacions podrien tenir sobre les noves contractacions?»). Fomenteu la creativitat en la presentació de mapes

	• Fent: A què dediquen el temps a la feina? A contractar, gestionar, resoldre problemes? Quines són les seves aficions (per exemple, al perfil de Facebook) • Dolor: Quines són les seves pors i frustracions més grans a l'hora de contractar (per exemple, falta de fiabilitat, mala adequació, costos elevats)? • Guany: Què volen realment en un empleat (habilitats, actitud, valors)? Què els fa sentir feliços i segurs sobre la seva decisió de contractació? En quins valors creuen? No els ho podem preguntar directament, però intenteu observar de la manera més objectiva possible i no feu massa suposicions.» 5. Instruccions: «Ara teniu aproximadament mitja hora per crear el mapa d'empatia de l'empleador. Ajudeu-vos mútuament amb la recerca. Tots els grups podeu presentar-ho en el format que vulgueu: un dibuix, un mapa mental, una entrevista o qualsevol altra manera creativa. Sentiu-vos lliures de triar el que sigui més inspirador per al vostre grup. No dubteu a utilitzar una eina d'IA, com ara Gemini o ChatGPT, per ajudar-vos.» (Els participants triguen 30 minuts).		(dibuix, joc de rol, mapa mental). Materials: Module 4 - Introducti... Introduction to Design Thinking & Empathy Mapping ordinadors portàtils/telèfons per a la recerca, fulletó sobre les etapes del Design Thinking, retoladors/paper.
5 Reflexió	1. Digui: «Ara, escoltem a cada grup. Si us plau, dediqueu uns 5 minuts a presentar el mapa d'empatia de l'empresari que el vostre grup ha seleccionat.» 2. Configuració: Cada grup presenta el seu mapa d'empatia. Mantingueu la reflexió total en 15-20 minuts. Després de cada presentació, pregunti: • «Què és una cosa que algú podria aprendre sobre un empresari a partir d'aquesta activitat?» • «Com pot l'empatia canviar la manera com la gent veu un empresari al qual volen optar?»	15-20 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre com aquesta activitat els va ajudar a comprendre els seus propis punts forts per a les sol·licituds de feina. Consell: Comprendre l'eficàcia de l'activitat. Material: Formulari d'avaluació (ja sigui en



	«Podria això influir en com algú es prepara per a una futura entrevista de treball?»		format de Formularis de Google o imprès)
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa? 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF



7 Recompensa i recursos	1. Digui: «Ara teniu una eina que els innovadors professionals utilitzen a tot el món...» 2. Ofereixi la recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: - Fulletó de Design Thinking: PDF Module 4 – Introduction to Design Thinking & Empathy Mapping – Em... - Revisió gratuïta de sol·licitud de feina - Revisió gratuïta de la persona de l'empleador (per exemple, LinkedIn) 3. Acabi amb una cita. Digui: Voldria compartir aquesta cita del novel·lista <i>Mohsin Hamid</i>: «L'empatia consisteix a trobar ecos d'una altra persona en un mateix».	2-3 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa (per exemple PDF Module 4 – Introductio...)
---------------------------------------	--	----------------	---

Empoderant les dones mitjançant Design Thinking, storytelling i emprenedoria social

Visió general de l'activitat

Títol de l'activitat: Empoderant les dones mitjançant Design Thinking, storytelling i emprenedoria social Subtítol: Des de perfils d'ocupadors fins a sol·licituds i propostes de feina a mida		Cursos sobre ICARUS AI
Detalls pedagògics	Logística i preparació de la sessió	
Objectius i visió general de l'activitat: - Utilitzar les dades dels mapes d'empatia de l'ocupador (Introducció al Design Thinking i al mapa d'empatia) per adaptar les sol·licituds de feina i les entrevistes. - Donar suport als participants per connectar els punts forts i les històries personals amb les necessitats de l'ocupador. - Practicar la narració d'històries i els discursos d'elevador que abordin els «reptes» i els «beneficis» de l'ocupador. Resultats d'aprenentatge: Coneixement: Consciència: Reconèixer la importància d'una comunicació estructurada en contextos professionals. Comprensió: Comprendre l'estructura del mètode STAR (Situació, Tasca, Acció, Resultat).	Enfocament: Design Thinking i mapa d'empatia per a oportunitats d'ocupació ▾ Mètode educatiu: Activitat no formal ▾ Tipus d'activitat: Activitat principal ▾ Tipus d'habilitat (ESCO): Design thinking, Communication, Self-management skills and competences, Tell a story Grup objectiu principal: Dones que es reincorporen al mercat laboral, especialment aquelles que pateixen desavantatges o tenen oportunitats limitades Grups objectiu secundaris: Alumnes en educació no formal per a adults ▾ Membres d'organitzacions d'educació no formal per a adults ▾ Formadors en educació no formal per a adults ▾ Nombre mínim-màxim de participants: 2+ Durada: 40-55 min	



- **Aplicació:** Identificar situacions professionals adequades per aplicar el mètode STAR.

- **Habilitats:**

- **Observació:** Identificar els elements clau d'una experiència professional rellevant.
- **Exploració:** Explorar diferents maneres d'estructurar experiències utilitzant el model STAR.
- **Pràctica assistida:** Desenvolupar respostes estructurades amb el suport del facilitador.
- **Pràctica independent:** Elaborar de manera independent una resposta utilitzant el model STAR.

- **Actituds:**

- **Presa de consciència:** Reconèixer el valor de la claredat i l'estructura en la comunicació professional.
- **Consideració:** Mostrar obertura a reflexionar sobre experiències pròpies des d'una perspectiva estructurada.
- **Preferència:** Valorar una comunicació clara i orientada a resultats en contextos professionals.

Format d'aprenentatge: **Presencial** **En línia**

Preparació de la sessió:

- **Materials necessaris:**

- **Dispositiu digital** (ordinador portàtil, tauleta o telèfon intel·ligent) o **bolígraf i paper** per a cada participant (recomanat per prendre notes)
- **Recompensa** (vegeu el pas **7 Recompensa i recursos** de cada activitat)
- **Formulari d'avaluació** ([Formularis de Google/Word/PDF](#))
- **Estructura de narrativa digital/impresa i mapa d'empatia**

- **WOW-ME Full de treball:**

Module 4 – Empowering Women through Design Thinkin...

WOWME
Women on Work Market
Maximising Empowerment

Co-funded by
the European Union

Empowering Women through Design Thinking, Storytelling, and Social Entrepreneurship

Storytelling Structure

Storytelling Step	Example	My Story
Stage 1 - Story		
1. Challenge	When I started my first job, I was terrified of public speaking.	
2. Turning Point	The turning point came when I joined a debating club at work, even though I was nervous.	
3. Outcome	Over time, I gained confidence and even led a presentation for 50 colleagues.	
Skills Learned	Confidence Public Speaking Communication	
Stage 2 - Elevator Pitch		
Elevator Pitch	When I started my first job, I was afraid of public speaking. I pushed myself to join a debating club, and over time, I built the confidence to lead presentations for large groups. Today, public speaking is one of my strengths.	

Disclaimer: Co-funded by the European Union. The opinions and points of view expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the Spanish Service for the Modernisation of Education (SME), neither the European Union nor the Granting Authority can be held responsible for them.

- **Mapa d'empatia** desenvolupat en l'activitat anterior ([Introducció al Design Thinking i al mapa d'empatia](#))



- **Extres opcionals:**
 - Projector per a imatges
 - Mentimeter
 - Materials per a prototips (paper, rotafolis, tisores, retoladors)
 - Temporitzador
 - Música de fons relaxant per crear una atmosfera reflexiva
 - Exemples senzills de narració
 - Llista de control de comentaris entre iguals
 - Fullets:
 - Introducció al pensament de disseny: [Design Thinking - Interaction Design Foundation](#)
 - Mapeig d'empatia: [Empathy Mapping: The First Step in Design Thinking - Sarah Gibbons \(Nielsen Norman Group\)](#)
 - [ABOUT STORYTELLING HANDBOOK FOR NGOS CAPACITY BUILDING - FEC](#)
- **Configuració/equipament de la sala:**
 - Accessibilitat
 - Cadires i taules disposades per facilitar la concentració i el treball

Instruccions d'activitat

Tema: Empoderant les dones mitjançant Design Thinking, storytelling i emprenedoria social: des de perfils d'ocupadors fins a sol·licituds i propostes de treball a mida

Objectiu / Resultat esperat:

- Els participants crearan una narrativa personal al voltant dels seus punts forts i els seus reptes.
- Practicaran fent un discurs d'elevator.
- Connectaran la narració d'històries amb l'ocupabilitat i l'emprenedoria social.

Beneficis:

- Millora la confiança en l'autopresentació.
- Proporciona una estructura clara per explicar històries professionals.
- Fomenta el suport i la retroalimentació entre iguals en un entorn segur.

Pas	Instruccions per a l'entrenador	Temps	Notes i consells
1 Registre d'entrada i mini activitat d'activació inicial	1. Digui: «Benvingut/da! Ara explorarem la narració d'històries juntament amb l'etapa d'empatia del pensament de disseny com a eines per a la teva carrera professional. Les històries ajuden els ocupadors i els clients a connectar amb qui ets.» 2. Pregunti: «Quina paraula descriu com la majoria de la gent voldria que el seu proper empresari els veiés professionalment?» (Faci una volta ràpidament.) 3. Opcional: Faci servir Mentimeter o xateja (en línia) per compartir els adjectius descrits.	1-3 min	Objectiu: Ajuda els participants a començar a pensar sobre la seva autoimatge. To: To lleuger i inclusiu. Material (opcional): Utilitza el Mentimeter
2 Teoria de l'activitat principal / Antecedents	1. Digui: «La narració d'històries és poderosa en els negocis i les entrevistes perquè fa que els missatges siguin memorables. Una bona història inclou: el repte, el punt d'inflexió i el resultat.»	3-4 min	Objectiu: Proporcioneu un model clar abans que els participants comencin. Consell: Proporcioneu exemples rellevants per a



2. Configura el full de treball: Projecti o distribueixi el fulletó

PDF Module 4 – Empowering Women through Design Thinking, Storytelling, an...
en un projector/compartir en línia/o distribuir com a fulletó:



3. Exemple 1 – Transició professional: Digui:

«Mirem la nostra fitxa de treball. Aquest és un exemple de creixement personal:»

- Quan vaig començar la meva primera feina, tenia por de parlar en públic (**repte**).
- El **punt d'inflexió** va arribar quan em vaig apuntar a un club de debat a la feina, tot i que estava nerviós.
- Amb el temps, vaig guanyar confiança i fins i tot vaig dirigir una presentació per a 50 col·legues (**resultat**).
- El **habilitats** Vaig aprendre a incloure confiança, parlar en públic i comunicació.

4. Altres exemples (opcional): Doni més exemples, si el temps ho permet.

Exemple 2 – Transició professional:

«Treballava en finances, però em sentia desconnectada de la gent (**repte**). El punt d'inflexió va ser fer voluntariat, on em vaig adonar de quant m'agradava donar suport als altres. Vaig canviar de carrera i em vaig convertir en formadora (**resultat**). El valor que apporto és l'empatia.»

Exemple 3 – Superar el biaix:

«Com a jove enginyera, al principi no em van prendre seriosament (**repte**). El punt d'inflexió va arribar quan vaig presentar un projecte en què havia

l'ocupabilitat o
l'emprenedoria.

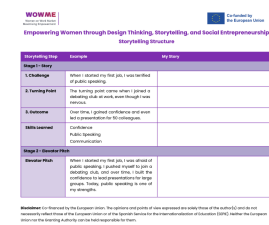
Materials: Full de treball
WOW-ME:

PDF Module 4 – Empoweri...

Storytelling Step		Example	My Story
Stage 1 - Story			
1. Challenge	When I started my first job, I was terrified of public speaking.		
2. Turning Point	The turning point came when I joined a debating club at work, even though I was nervous.		
3. Outcome	Over time, I gained confidence and even led a presentation for 50 colleagues.		
Skills Learned		Confidence, Public Speaking, Communication	
Stage 2 - Inspiration Phase			
Discover Phase		When I started my first job, I was afraid of public speaking. I pushed myself to join a debating club, and over time, I built the confidence to lead presentations for large groups. Today, public speaking is one of my strengths.	

Disclaimer: Co-funded by the European Union. The opinions and points of view expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of the European Centre for the Modernization of Education (ECME). Neither the European Commission nor the European Union is responsible for any use that may be made of the information contained in this document.



	<i>treballat incansablement i va rebre el màxim reconeixement. El resultat va ser el respecte dels meus companys.»</i> 3. Preparació: Expliqui breument l'argument de l'elevator pitch: «És un resum d'1 o 2 min de qui és algú, què fa i els seus objectius.»		
3 Registre d'entrada	1. Digui: «Té sentit aquesta estructura? Pensa en un repte que la gent troba sovint a la feina. No cal que sigui dramàtic: podria ser aprendre una habilitat, superar dubtes o equilibrar responsabilitats.» 2. Configuració: Convidi 1 o 2 participants a compartir un exemple ràpid.	1-3 min	Objectiu: Fomenta la participació abans de passar a l'escriptura.
4 Experiència de l'activitat principal	Fase 1 – Història personal (5-10 min) 1. Digui: «Ara creem les nostres pròpies històries personals. Centra't en UN repte, com l'has superat i què demostra de tu. Utilitza els quatre punts descrits a la fitxa de treball.» 2. Els participants completen les fitxes: Doni de 5 a 10 min perquè els participants completin les seves fitxes. Fase 2 – Presentació d'elevator per a Employer Persona (10 min) 1. Configuració: Divideixi els participants en grups de 2 (o sales de reunió en línia). 2. Digui: «Recordem els perfils de persona d'ocupador que vam crear a la nostra última activitat. Dediqueu uns minuts a pensar en la persona d'ocupador d'un empresari del vostre propi camp.» 3. Instruccions: «Ara, si us plau, desenvolueu un discurs d'elevator utilitzant la vostra història i tenint en compte quina és la personalitat de l'empresari. Ajudeu-vos mútuament a millorar els discursos si us quedeu encallats.» 4. Creació de discursos d'elevator: Els participants creen els seus elevator pitches durant 15-20 minuts. Animi'ls a distribuir-se per treballar on se sentin més còmodes.	25-30mi- -n	Objectiu: Els participants entenen que són capaços de superar els reptes i convertir-los en oportunitats. Consell: Mantingueu l'atmosfera encoratjadora i ofereix ajuda als participants si semblen estancats. Materials: Full de treball WOW-ME:  Module 4 – Empoweri... 



5 Reflexió	1. Digui: «Ara, reflexionem sobre aquesta activitat, sense haver de compartir les nostres experiències personals amb el grup. 2. Pregunti: «Què poden aprendre les persones en trobar un repte que han superat? Com poden aplicar la narració d'històries al seu discurs d'ascensor?» «Què pot aprendre la gent relacionant la seva història amb la personalitat de l'empresari?» 3. Doni a tots els participants l'oportunitat de reflexionar i compartir voluntàriament.	5-7 min	Objectiu: Els participants comparteixen com el procés d'aquesta activitat pot ajudar amb les sol·licituds de feina. Consell: Controla el temps, recorda a les parelles que canviïn després de 2 min. Assegura't que la reflexió no esdevingui personal.
6 Avaluació	1. Digui: «Abans d'acabar, si us plau, preneu un moment per avaluar aquesta activitat responent algunes preguntes breus amb Sí o No. Les respostes romandran anònimes.» 2. Distribueixi el formulari d'avaluació (en paper o digital, per exemple, Formularis de Google). 3. Els participants responen a les següents preguntes (llegeixi-les en veu alta si cal): «1. Has après alguna cosa?» 2. Ha estat transformadora aquesta activitat? 3. Has entès la informació? 4. Això contribueix a la teva missió? / Et sents empoderat/empoderada? 5. Aquest coneixement o habilitat millorarà la teva vida? 6. T'ha agradat l'activitat? 7. S'ha respost la teva pregunta?»	3-5 min	Objectiu: Els participants reflexionen sobre l'impacte de l'activitat d'una manera senzilla i sense pressió. Consell: L'accés a Formularis de Google mitjançant dispositius és ideal, ja que permet una avaluació automatitzada dels resultats. Material: Formulari d'avaluació En línia: Formularis de Google o imprès: Word/PDF



7 Recompensa i recursos	1. Digui: «Ara teniu una història personal i un discurs d'elevator. Això us pot ser útil per presentar-vos en entorns professionals.» 2. Ofereixi la recompensa: Al final de l'activitat, si us plau, doni una recompensa als participants. No dubti a ajustar aquestes idees segons els interessos i les capacitats de la vostra organització: • Plantilla per refinar les propostes • Sessió gratuïta de revisió de currículums • Enllaç al manual de narració d'històries 3. Acabi amb una cita. Digui: «Voldria acabar aquesta activitat amb el següent títol de llibre de Stephen R. Covey: que és un llibre sobre el desenvolupament de l'empatia i l'escolta dels altres: primer intenta comprendre i després ser comprès..	2-3 min	Objectiu: Acabar amb un reforç positiu. Material: Recompensa
---------------------------------------	--	----------------	--