

87

- EXPRESIÓN VERBAL
- EXPRESIÓN CORPORAL
- CREATIVIDADE
- VOCABULARIO
- ESCOITA ACTIVA
- TRABALLO EN GRUPO
- DIFICULTADE

O FLUÍR EMOCIONAL

Igual ca nun xantar hai un menú, nunha actividade xúntanse dinámicas, contidos, tempos e momentos que deben fluír cunha orde para que as persoas as disfruten e aproveiten.

Un fluxo emocional adecuado pode ser: Acollida, Presenza, Experiencia, Aprendizaxe, Saída en positivo.

Sexa nun pequeno exercicio puntual, nunha sesión, na xornada dun día ou en varias xornadas sucesivas, e inclusive nun proxecto a medio termo.

1. Acollida.

Cómpre unha benvida, un inicio, entrar e poder estar e sentirse presente.

2. Crear un espazo seguro, unha burbulla, un grupo de escoita.

No que cadaquén se poida sentir comodamente e adentrar a modo, para afondar, sen medo. Entrar ao rego, sen que corra sangue. Abrazar o sentido, e que corra o aire. Compartir de corazón. Falar libremente. Falar e escoitar. escoitar e Falar. Deixarse ser.

3. Favorecer unha experiencia e facilitar unha reflexión sobre a experiencia.

Velar para que cada participante teña cando menos unha vivencia relevante (achega, descuberta, sorriso de paz, aprendizaxe, alegrías...).

4. Facer por que haxa aprendizaxe.

Xerar conxuntamente un sabor optimista, de empoderamento e actitude positiva.

5. Gratitude.

Facer por acabar en alto: con celebración, cun sorriso, con optimismo, mensaxes de esperanza e alegría.



87

- EXPRESIÓN VERBAL
- EXPRESIÓN CORPORAL
- CREATIVIDADE
- VOCABULARIO
- ESCOITA ACTIVA
- TRABALLO EN GRUPO
- DIFICULTADE

O FLUÍR EMOCIONAL

Cando tratemos emocións, temas, persoas e contextos sensibles, cómpre realizar sempre unha boa e respectuosa ESCOITA.

Non conta tanto o que se di, como o feito de escoitar e a sensación de sentirse escoitad@s. Cando facilitemos conversas con profundidade, non poñamos reparos, nin presa nin apuro. Non teñamos medo a que nos vaia das mans ou a quedar empantanados.

Aprendermos a escoitar supón abrirse á percepción de emocións na comunicación. escoitar o que se di e o que non se di. O que se expresa e o que queda por dicir.... que tamén existe. Aceptemos o presente. escoitemos profundamente. Percorramos o camiño. Sabemos que despois dun paso, virá outro paso.

E fagamos por acabar en alto!

ACOLLIDA. HOSPEDAXE

Acoller o grupo. Acoller as persoas. Acoller no espazo, físico ou virtual. Espazo seguro.

Dar as informacións pertinentes: protocolarias, prácticas, intención, agradecemento...

Dar paso a ...

PRESENZA. INTRODUCCIÓN

Check-in. Abrir a voz. Convidar a aterrar e a estar no aquí e no agora.

Achegarse, compartir, coñecer, aproximarse, romper o xeo, conectar consigo mesm@ e co outr@

Sentar as bases, reducir ruído e focar a atención.

TEMA QUE NOS XUNTA

Actividade(s) principal co contido específico da sesión

Pode ser simulación, presentación, discusión/debate, obradoiro creativo, experiencia...

REFLEXIÓN PARTICIPATIVA

Non é a experiencia senón a reflexión dialogada sobre a experiencia o que produce aprendizaxe.

AVALIACIÓN E MEMORIA

SAÍDA. RECAPITULACIÓN

Despedida
Recapitulación emocional
Quedada

EMERXENCIA. COLLEITA. BROCHE

Recollida da sesión. Colleita de froitos de aprendizaxe, resultados, descubertas, decisións

Afianzamento. Subliñar a mensaxe: recapitulación, input, conclusión, agasallo poético, broche...

Proposta de seguimento.

