

El viatge de la mentoria



L'objectiu principal d'aquest recurs "**El Viatge de la Mentoria**" és facilitar-vos als/les mentors/es una sèrie **d'activitats a desenvolupar en les diverses trobades** amb els i les joves.

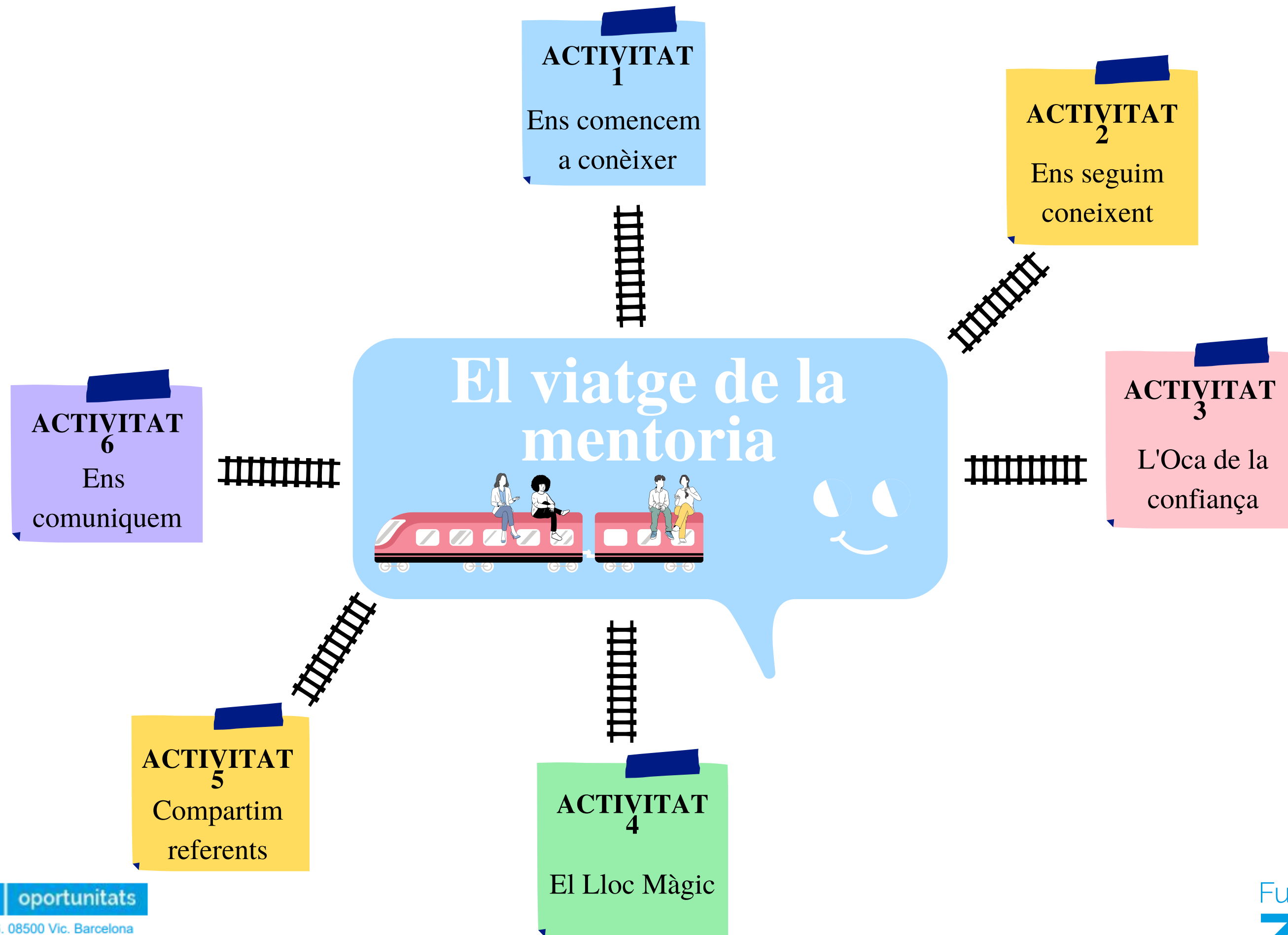
La idea és realitzar **cada activitat en una de les trobades.**

Les activitats segueixen una **lògica cronològica amb l'evolució de la relació de mentoria.**

Per tant, les primeres activitats estan pensades per les primeres trobades; i van avançant en paral·lel al grau de coneixença i confiança que es va desenvolupant en la relació de mentoria

A continuació, trobareu **el mapa** amb totes les activitats. **Cliqueu a sobre de cada una i**, tindreu la fitxa amb els objectius, funcionament i materials.

BENVINGUTS I BENVINGUDES AL VIATGE!





OBJECTIUS:

- Fomentar la comunicació en la primera trobada després de la sessió de presentació.
- Conèixer més informació de la persona mentora i del o la jove.
- Millorar el grau de coneixença mútua.

Activitat 1. LES RESPOSTES DE L'ALTRE/A

FUNCIONAMENT:

A través de Typeform (enllaç adjunt a continuació) doneu resposta a un grup de preguntes de caire amè i entretingut i que tenen la finalitat de fomentar i millorar el grau de coneixença entre les dues persones participants.

Recomanacions:

- Ambdues persones han de respondre de manera lliure i sentint-se còmodes a l'hora de compartir les seves respostes.
- La persona mentora escriu al Typeform les respostes que facilita el jove i a la inversa.

Enllaç preguntes: <https://fundacioimpulsa.typeform.com/to/ZWTQe7oK>

Activitat 2. VERITAT, MENTIDA, MENTIDA

FUNCIONAMENT

Els dos membres de la parella escriuen tres frases (poden ser afirmacions i/o negacions) i que parlin d'ell/a mateix/a. Una d'aquestes frases és verdadera i les altres dues falses. Posteriorment la parella de mentoria s'intercanvia les frases escrites per la parella amb l'objectiu d'esbrinar de l'altre/a quines són les dues frases falses i quina és la verdadera.

Per exemple:

- Tinc por a volar ☒
- Quan era més jove practicava hoquei ☒
- Faig col·lecció de postals ☒

MATERIALS



Connexió a internet a través del telèfon mòbil i/o tablet. Enllaç del typeform

Paper/ llibreta i bolígrafs.

ACTIVITAT : ENS SEGUIM CONEIXENT

OBJECTIUS:

- Fomentar la comunicació.
- Saber més informació de la persona mentora i del o la jove.
- Potenciar el grau de coneixença mútua.
- Identificar possibles interessos en comú.

FUNCIONAMENT:

El joc de l'UNO

La parella de mentoria retalla les preguntes que es troben al final d'aquest document. Una vegada retallades, es barregen i es col·loquen del revés, de manera que no es pugui conèixer el contingut de la pregunta.

Seguidament, comença el participant més gran triant una de les targetes i donant resposta a la pregunta que s'hi troba descrita. Per cada pregunta resposta, recull un premi. Seguidament, li toca al torn a l'altre i així successivament.

Atenció! Guanya aquell qui més preguntes respon.

MATERIALS



Estisores, annexos de l'activitat i "premi al gust" (xocolatina, laminadures, etc)

EL JOC DE L'UNO

Quin indret triaries per passar-hi unes vacances ideals?

Si haguessis de triar un personatge històric per fer-li una entrevista, quin escolliries?

Digues el nom dels 2 grups de música que més t'agraden.

Quines són les teves 2 sèries preferides?

Esmenta l'estat d'ànim que t'agradi menys.

Enumera 1 professió que tindries ganes de dur a terme.

Imagina que únicament pots guardar 5 números de telèfon de persones que no pertanyen a la teva família. Quins escolliries?



Penses que ets supersticiós?

Digues una cosa que la majoria de la gent pensi de tu i no sigui certa.

Si poguessis tenir un súper poder, quin triaries?

Si haguessis de triar ser un animal, quin escolliries?

Digues el nom de les 2 persones que t'inspiren més.

Quin és el teu signe del zodíac?

T'agrada estar al voltant de molta gent o ets més "aïllat"?

Què fas per divertir-te?



T'agrada provar menjar nou?

***Si haguessis de viure sense un sentit quin tiraries?
(gust, olfacte, vista, oïda o tacte)***

Quan van ser les seves vacances preferides?

Què menges habitualment per esmorzar?

Ets una persona del matí o un mussol nocturn?

¿Deixar de beure cafè per un mes o deixar de banyar-te per una setmana?



Si poguessis formar part d'una família de sèries de televisió, quina seria?

Què seria el millor de no tenir olfacte?

Si avui només poguessis dir una paraula, què diries?

T'han regalat un elefant. No te'n pots desfer. Què en faries?

Prefereixes viure (permanentment) en un parc de muntanyes russes o en un zoo?

Prefereixes tenir el nas tapat permanentment o un tros de menjar verd sempre clavat a les dents?

Què has provat, que mai més no provaràs mai?

Poder parlar només xiuxiuejant o cridant?



Poder volar durant un dia o poder tornar-se invisible durant un dia?

Poder llegir la ment de les persones o poder-te teletransportar?

Poder parlar amb els animals o poder parlar qualsevol llengua del planeta?

Què has provat, que mai més tornaràs a provar?

Poder parlar només xiuxiuejant o cridant?

Prefereixes tenir el nas tapat permanentment o un tros de menjar verd sempre clavat a les dents?

T'han regalat un elefant. No te'n pots desfer. Què en faries?

Poder llegir la ment de les persones o poder-te teletransportar?



Poder parlar amb els animals o poder parlar qualsevol llengua del planeta?

Prefereixes viure (permanentment) en un parc de muntanyes russes o en un zoo?

Poder volar durant un dia o poder tornar-se invisible durant un dia?

Que et faci mal el queixal o que et faci mal l'orella?

Quina és la teva pizza preferida?

Com seria el teu dia perfecte?

Quin és el teu color preferit?

Quina estació de l'any t'agrada més?

ACTIVITAT 3 : L'OCA DE LA CONFIANÇA

OBJECTIUS:

- Seguir potenciant la coneixença mútua.
- Seguir construint les bases de la confiança.
- Reforçar els aspectes positius d'un/a mateix/a.

Millorem la confiança mútua a través del joc de l'OCA.

FUNCIONAMENT:

A través del tauler que hi ha continuació, el mentor/a i el/la jove tiraran el DAU de forma alternada. I, aniran movent les fitxes que estaran a l'inici del tauler segons el número que vagi sortint al DAU. Hauran de respondre a les preguntes allà on caigui la fitxa després de cada tirada.

Us podeu apuntar si voleu les respostes al tauler buit. Guanya aquella persona que respongui més preguntes!

MATERIALS:



Portar el tauler imprès o en una *tablet*.

Dau i algun element que faci la funció de peces al tauler

Bolígrafs per escriure les respostes al tauler buit.



PENSA EN POSITIU



Última vegada que vas
ajudar a algú



Alguna cosa que has après
aquest mes



Que et ve de gust menjar
avui?



Última vegada que et vas
esforçar molt



Què és allò que saps fer
molt bé?



Últim problema que has
resolt



Últim regal que has fet



Alguna cosa que faries si no
tinguessis por



Alguna cosa que vas aprendre
l'any passat



Alguna cosa que pensaves
que no faries però ho vas fer



Cançó que et posa de bon
humor



Última vegada que et vas
queixar molt



Quins tres desitjos
demanaries?



Última vegada que vas
donar les gràcies

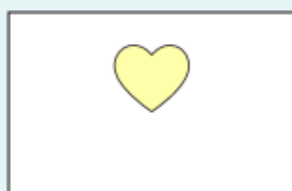
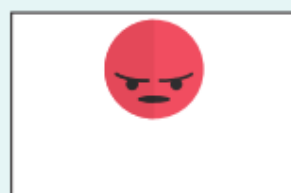
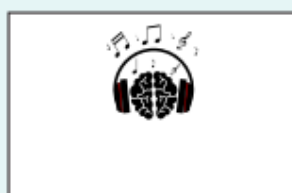
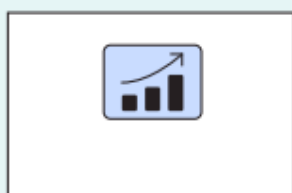
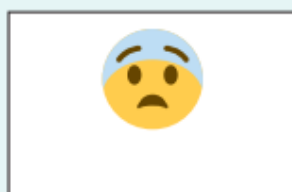
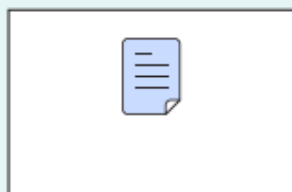


Dia de la setmana que més
t'agrada. I per què?



PENSA EN POSITIU

Respostes



ACTIVITAT : EL MEU LLOC MÀGIC

OBJECTIUS:

- Establir i seguir construint el vincle de confiança entre els membres de la parella de mentoria.
- Potenciar la reflexió.
- Compartir experiències.

FUNCIONAMENT:

La proposta d'activitat consisteix en explicar i detallar a la teva parella de mentoria quin és el lloc on t'has sentit millor en els darrers anys. Aquest lloc pot ser un espai de casa teva o un indret concret de la ciutat o poble on vius, on havies viscut o algun lloc que has visitat. On sents o vas sentir una gran dosi de felicitat, on tornaries o on hi vas sovint.

A l'hora de definir l'espai, centra't molt en els detalls ja que la teva parella de mentoria l'haurà de dibuixar.

- Com és el lloc? (és una pista de bàsquet, el cim d'una muntanya, la plaça del teu barri, una platja, la teva habitació, etc)
- Quins elements hi pots trobar? (arbres, bancs, roques, animals, llibres, etc)
- Hi ha molta o poca gent, normalment? És un lloc tranquil o concorregut?
- Quines vistes tens des d'aquest lloc o indret?
- Què hi ha al voltant d'aquest indret tan especial per tu?
- Hi molta o poca llum?
- Quina o quines activitats hi fas quan estàs en aquest lloc?
- On i com et dibuixaries a tu mateix/a en aquest lloc?
- Com et sents quan hi ets?
- Posa un títol en aquest dibuix que reflecteixi el que és aquest espai per a tu.

MATERIALS

- Paper/llibreta i bolígrafs o colors per dibuixar



Quan hakis fet aquesta activitat, envia una foto dels dibuixos realitzats a la teva tècnica referent.

ACTIVITAT : ENS COMUNIQUEM

OBJECTIUS:

- Desenvolupar la comunicació a través de l'expressió verbal i corporal davant d'un públic, el teu mentor/a.
- Desenvolupar la imaginació i creativitat del mentorat/da.

FUNCIONAMENT:

L'activitat consisteix en presentar un producte inventat a l'altre persona, com si hagués de convèncer a un públic (en aquest cas a la persona que escolta) que es tracta del millor producte existent en el mercat, explicant quina és la seva funcionalitat, comoditat, avantatges, forma d'ús, etc. I donant exemples de la seva utilització.

La persona que fa la presentació ha de fer valer la seva habilitat per donar credibilitat al producte que té l'objectiu de vendre.

Començarà el mentor/a a fer la presentació del producte i, en segon lloc, serà l'alumne qui farà la presentació al mentor/a.

En un primer lloc, el venedor/a es presentarà i, posteriorment, presentarà el producte.

Tingues em compte que el llenguatge no verbal (com mirar als ulls, el to de veu, el moviment dels braços i les mans, sovint, parlen més que les pròpies paraules).

Endavant !!

Per exemple:

- Presento al meu mentorat un aparell, rascador d'esquena, automàtic i en demostro les seves qualitats, amb exemples del seu funcionament i ús, el seu fantàstic preu i les facilitats de pagament.

MATERIALS:



La teva imaginació !!

ACTIVITAT : COMPARTIM PERSONES REFERENTS

OBJECTIUS:

- Conèixer més de prop les aspiracions de l'alumne/a.
- Aterrar principis i/o valors amb objectius reals.
- Fomentar l'empatia i l'escolta activa cap a l'altra persona.

FUNCIONAMENT:

La parella de mentoria comparteix la persona o persones considerades per un/a mateix/a com a persones referents. Ja sigui perquè els inspiren i/o motiven o ho han fet en un moment determinat de la seva trajectòria vital.

Aquestes persones referents poden ser conegudes o no ja que poden formar part del cercle familiar, d'amistats, educatiu, entre d'altres. O bé, persones més conegudes ja siguin del món artístic, cinematogràfic, esportiu, literari, entre d'altres.

Si tens dubtes, aquestes preguntes et poden ajudar a posar nom a aquesta o aquestes persones referents:

- Quines persones et motiven o t'inspiren en el teu dia a dia?
- Diries que hi ha algun moment o moments que t'han marcat. Qui t'acompanyava? O qui t'ha ajudat en aquests moments?
- Quan tens dubtes sobre una decisió important que has de prendre, a qui li demanes consell o amb qui penses per ajudar-te a prendre aquesta decisió?
- Quan tens una alegria amb qui ho comparteixes, normalment?
- Tens algun documental, pel·lícula, llibre, article o , fins i tot, cançó que re-visualitzis, rellegeixis o tornis a escoltar en moments de reflexió?
- Creus que tothom té persones referents?
- Les persones referents són important perquè ... (acaba la frase)
- Creus que ets la persona referent d'algú?

MATERIALS:



Es pot portar una foto, un dibuix, un article, objecte, que representi a la persona referent, quelcom que la persona tingui i li recordi a ell o ella.