

# PROGRAMA DE FORMACIÓ PROFESSIONAL

Costura, upcycling, moda i disseny  
per a la inclusió sociolaboral



**4** FASHION  
INCLUSION

# Índex

## 1. Fashion 4 Inclusion (pg.3)

- 1.1 Projecte (pg. 3)
- 1.2 Entitats sòcies (pg. 4)

## 2. Programa de formació dirigit als professionals de formació professional en els àmbits de la costura, l'upcycling, la moda i el disseny (pg. 6)

- 2.1 Pràctiques recomanades inspiradores (pg. 6)
- 2.2 Descripció i objectius del programa de formació (pg. 7)
- 2.3 Com es pot implementar el programa de formació? (pg. 7)

## 3. Descripció general del programa (pg. 8)

### 3.1 Descripció general dels mòduls (pg.8)

- **Mòdul 1:** Gènere i interculturalitat en l'educació mitjançant l'upcycling (pg. 10)
- **Mòdul 2:** A l'aula: eines per mediar entre cossos creatius, acompanyar-los i motivar-los (pg. 28)
- **Mòdul 3:** Disseny, moda i costura: implementació de tècniques i tàctiques (pg. 42)
- **Mòdul 4:** Emprenedoria social i món laboral (pg. 57)

## Annex (pg. 69)



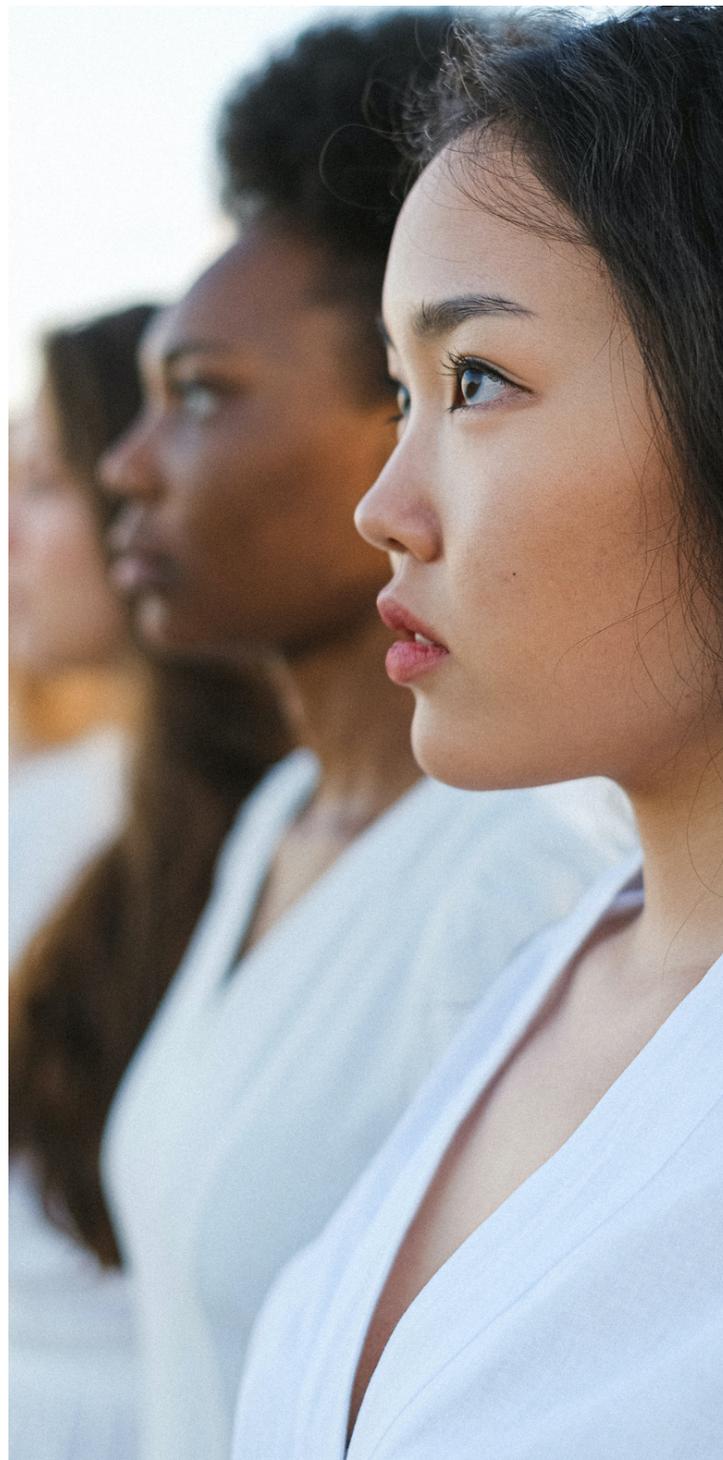
# 1. FASHION 4 INCLUSION

## 1.1 Projecte

L'objectiu de Fashion for Inclusion és promoure la inclusió social i laboral de les persones migrants i refugiades en situació de risc, mitjançant un programa de formació professional innovador provat, vinculat al sector de la moda sostenible. Concretament, el projecte preveu millorar l'accés de les persones migrants i refugiades a una formació professional d'alta qualitat, mitjançant itineraris d'aprenentatge flexibles que incloguin en els plans d'estudis competències clau com ara els idiomes i l'emprenedoria, dins d'un marc de gènere intercultural.

En aquest sentit, la inclusió social és el motor del nostre projecte. A través de la innovació i la formació professional, volem promoure la igualtat, la inclusió social i laboral, la diversitat, el diàleg intercultural i la no-discriminació dels col·lectius en situació de vulnerabilitat. A més, el projecte també promou el desenvolupament professional dels formadors i formadores, professors i professores i mentors i mentores d'FP en ONG, centres d'FP, centres educatius i empreses socials per implementar conjuntament plans d'estudi innovadors que assoleixin l'objectiu esmentat abans i promoguin la seva inserció laboral en els àmbits de la costura, el reciclatge de valor afegit, la moda i el disseny.

Per tant, el projecte Fashion for Inclusion augmentarà les oportunitats d'inserció laboral per a les persones migrants i refugiades i, alhora, millorarà el desenvolupament dels i les professionals d'FP en els camps de la costura, l'upcycling, la moda i el disseny.



## 1.2 Entitats sòcies



**ABD (ES):** Entitat coordinadora del projecte, és una organització sense ànim de lucre designada servei públic pel govern, que va iniciar el seu camí en la dècada de 1980. ABD ofereix més de 100 programes destinats a superar situacions de vulnerabilitat o exclusió social: l'addicció a les drogues i malalties associades, la migració, la violència a la família, la maternitat precoç, la discapacitat, la salut mental o la manca de béns bàsics com l'habitatge o la feina...Els programes s'adrecen a les més de 100.000 persones que són ateses cada any. ABD contribueix al projecte amb la seva solvència tècnica, així com amb el seu ampli coneixement en formació i campanyes de sensibilització, i amb el saber fer del projecte MAMALYONA, entre d'altres.



**Solidaridad Sin Fronteras (ES):** SSF és una organització no governamental formada per professionals interdisciplinaris. La seva missió és contribuir al desenvolupament, integració i benestar dels grups més vulnerables, promovent la tolerància, la justícia i la responsabilitat social en cooperació amb altres organitzacions i institucions públiques.

SSF promou una àmplia gamma de projectes, activitats de formació, cursos, seminaris, estudis i recerca, i activitats públiques sobre qüestions socials, polítiques i culturals, defensant el dret a l'educació i la llibertat d'ensenyament. Promou accions de col·laboració amb institucions educatives i organitzacions internacionals en els àmbits social i educatiu, per tal de contribuir al benestar social, especialment donant suport a les persones migrants i refugiades, els i les sol·licitants d'asil i les famílies amb més dificultats d'integració social. SSF té una àmplia trajectòria i experiència en l'atenció integral a persones en risc d'exclusió, com ara les persones migrants i refugiades, els i les sol·licitants d'asil, els nens i nenes i els joves, entre d'altres.



**Mondo Donna (IT):** MondoDonna Società Cooperativa Sociale Onlus (Bolonya, Itàlia) sosté que totes les persones de qualsevol gènere, orientació sexual, raça, ètnia, nacionalitat, idioma i religió mereixen la mateixa dignitat i igualtat de drets. Encara avui, moltes dones, mares i infants migrants no tenen un paper actiu en la societat i no poden desenvolupar-se. Hi ha massa persones que fugen de condicions de vida desesperades, de la pobresa i de la guerra. MondoDonna ha esdevingut un punt de referència a la ciutat per a aquesta gent; els ofereix refugi i suport —incloent-hi oportunitats de formació professional i iniciatives d'inserció laboral personalitzades—, amb l'objectiu de facilitar-ne la plena autonomia socioeconòmica.



**Mindshift Talent Advisory (PT):** Mindshift és una start-up consultora de recursos humans creada el 2017 a Lisboa, amb un fort enfocament en les solucions basades en la tecnologia digital. Mindshift opera, tant en mercats nacionals com internacionals, en les àrees bàsiques següents de negoci: #upskilling (desenvolupament de competències); #coaching, formació i tutories personalitzades; #centres d'avaluació de competències; #gestió de carrera professional i desenvolupament personal; #captació, selecció i incorporació de joves talents; #programes de pràctiques; #preparació de la plantilla per a la transformació digital; #campanyes de xarxes socials. Mindshift està fortament compromesa amb els principis de responsabilitat social i l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible, i reuneix un equip de personal amb diverses trajectòries i experiència professional.



**IASIS (GR):** IASIS és una organització no governamental sense ànim de lucre que actua en el camp de la inclusió social, la salut mental i la desinstitucionalització. L'objectiu principal de l'organització és proporcionar suport i educació psicosocial a les persones en situació d'exclusió o en risc d'exclusió i a estudiantat adult en l'àmbit humanitari.



**CIEP (BE):** CIEP és el servei de formació del Moviment Obrer Cristià (MOC) i de les seves organitzacions constitutives com l'ANMC (+4 milions de membres) i el CSC (+1 milió d'afiliats). CIEP proporciona eines i activitats de Formació Professional principalment per a professionals i col·lectius vulnerables. CIEP té una àmplia experiència en activitats d'FP, així com experiència sobre el terreny, en fer acompanyament en molts centres de formació professional. El centre proporcionarà al projecte el seu saber fer en relació amb les accions d'FP aplicades a col·lectius vulnerables, així com el seu coneixement i capacitat per arribar a molts ciutadans a través de la plataforma MOC, durant la fase de difusió i explotació del projecte.



**BAU (ES):** BAU va néixer el 1989. El 2009, en el marc de l'Espai Europeu d'Educació Superior (EEES), BAU es va afiliar a la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya, erigint-se com a centre pioner en oferir estudis universitaris de Grau en Disseny. El propòsit de BAU és formar dissenyadores i dissenyadors contemporanis, creatius i capaços d'entendre els canvis socials, culturals i econòmics. BAU contribueix al projecte amb la seva experiència en la formació i ensenyament el camp de la moda contemporània, així com amb els seus professionals, dissenyadors i dissenyadores, i instal·lacions. A més, BAU garantirà que els resultats del projecte ofereixin a les institucions europees d'ensenyament reglat de la moda un material transferible i d'alta qualitat.

## 2. PROGRAMA DE FORMACIÓ DIRIGIT ALS PROFESSIONALS DE FORMACIÓ PROFESSIONAL EN ELS ÀMBITS DE LA COSTURA, L'UPCYCLING, LA MODA I EL DISSENY

### 2.1 Pràctiques recomanades inspiradores

El programa de formació del projecte **Fashion 4 Inclusion** es basa en les bones pràctiques següents, destinades a la inclusió social i laboral de les persones migrants i refugiades, i implementades per les entitats sòcies del consorci:



#### Fabric Republic

Projecte (Grècia) liderat per IASIS, és un sistema innovador de gestió de la roba que se centra en les necessitats socials de les persones refugiades i la seva inserció laboral. Fabric Republic forma persones refugiades i migrants socialment vulnerables durant tot el procés de reciclatge de valor afegit i els dona feina a través de programes d'habitatge i reinserció.



#### Mamalyona

Projecte (Espanya) liderat per ABD en col·laboració amb BAU Centre Universitari de Disseny, promou l'apoderament de les mares joves migrants en risc d'exclusió social. El projecte inclou formació professional en emprenedoria social, màrqueting, negoci, disseny i producció de productes tèxtils, i una fase final de comercialització.



#### Social Chic

Projecte (Itàlia) liderat per Mondo Donna, és un taller de sastreria i botiga establert a Bolonya, que dona feina a dones migrants o refugiades víctimes de violència de gènere. El taller/botiga ofereix als clients l'oportunitat de comprar vestits a mida fets a mà i retocs de roba.

## 2.2 Descripció i objectius del programa de formació

La proposta de formació està dirigida als **formadors i formadores professionals** que vulguin adquirir coneixements en els àmbits de la **costura, el reciclatge de valor afegit, la moda i el disseny**, com a eines que permetin la inclusió social i laboral de les persones migrants i refugiades. L'objectiu del programa és en darrer terme formar formadors i formadores combinant disciplines amb un enfocament comú centrat en la inclusió, el gènere i la interculturalitat. Així, doncs, el programa inclou no només mòduls específics que ens permetran abordar les disciplines mitjançant tècniques i eines, sinó també càpsules formatives transversals que seran essencials a l'hora d'enfocar aquestes pràctiques en la intervenció social. L'itinerari aborda nocions i tàctiques d'emprenedoria, coaching, mentoria i dinamització de grups, així com metodologies creatives, combinant càpsules teòriques i pràctiques amb el desenvolupament de tallers de prototipatge en disseny.

El programa està **estructurat en mòduls i blocs**. Cada mòdul s'ha dissenyat amb l'objectiu d'agrupar les unitats formatives al voltant de diferents objectius d'aprenentatge. Aquests aprenentatges responen a les competències generals identificades en el **Marc de competències de Fashion for Inclusion**, referenciades en el document, a les quals s'afegeixen noves competències específiques resultants dels continguts i metodologies de cada unitat formativa. Al seu torn, els mòduls del programa es distribueixen en blocs més detallats que n'especifiquen el contingut mitjançant diferents sessions d'entre 1,5 i 3 hores de durada. Per tant, l'estructura del programa permet combinar les unitats formatives i aprofundir-hi més o menys, segons les necessitats d'implementació.

La distribució per mòduls i blocs es proposa segons l'orientació, l'interès, l'experiència i l'expertesa que cada entitat sòcia proporciona al tema o àrea de coneixement que el programa vol cobrir. Per a l'elaboració del programa i el disseny dels mòduls, s'han identificat els objectius principals de les unitats formatives proposades, a fi de poder agrupar-los i oferir itineraris coherents.

Així, doncs, el programa s'ha elaborat cercant un **equilibri entre la teoria i la pràctica** per tal d'oferir als i les participants no només eines tècniques i conceptuals, sinó també metodològiques. En definitiva, el valor i el compromís educatiu que es proposen pretenen trobar camins inèdits en l'aprenentatge de l'àmbit social, mitjançant la incorporació de punts de vista, maneres de fer i tàctiques característiques de les disciplines creatives.

## 2.3 Com es pot implementar el programa de formació?

Aquesta proposta s'estructura en mòduls que combinen diferents unitats formatives, elaborades sobre la base de les propostes formatives que van proporcionar les entitats sòcies del consorci, en funció de la seva experiència i àmbit d'acció (vegeu les bones pràctiques més amunt). La descripció general del mòdul es presenta en la secció següent.

Tot i que els mòduls s'han creat sobre la base del millor enfocament per implementar una formació integral que permeti assolir els diferents objectius del projecte, l'estructura de cadascun dels mòduls i de les unitats formatives que conté permet a qualsevol organització que vulgui implementar el programa escollir la formació més apropiada i adequada per a cada context específic.



# 3. DESCRIPCIÓ GENERAL DEL PROGRAMA

## 3.1 Descripció general dels mòduls

### Mòdul 1

#### Gènere i interculturalitat en l'educació mitjançant l'upcycling

**Durada:**  
16 hores (6 sessions)

**Programa:** \_\_\_\_\_

#### A. Perspectiva de gènere

- Sessió A1. Aprendre i ensenyar amb perspectiva de gènere (SSF) (3 h)
- Sessió A2. E-Transformació amb perspectiva de gènere (IASIS) (3 hores)

#### B. Sensibilitat intercultural

- Sessió B1. Habilitats de comunicació intercultural I: Per aprendre (CIEP) (2 h)
- Sessió B2. Habilitats de comunicació intercultural II: Per ensenyar (CIEP) (2 h)
- Sessió B3. Taller de bijuteria ecològica i narrativa intercultural (IASIS) (3 h)
- Sessió B4. Exploració de l'enfocament de la sensibilitat intercultural mitjançant processos creatius (SSF) (3 h)

---

### Mòdul 2

#### A l'aula: eines per mediarentre els cossos creatius, acompanyar-los i motivar-los

**Durada:**  
13 hores (7 sessions)

**Programa:** \_\_\_\_\_

#### A. Gestió de grups

- Sessió A1. Moviment creatiu i presència: banc de peixos i moviment evolutiu (BAU) (1,5 h)
- Sessió A2. Dinàmica de grup I (CIEP) (2 h)
- Sessió A3. Dinàmica de grup II (CIEP) (2 h)

#### B. Processos d'acompanyament

- Sessió B1. Moviment creatiu i presència: cos actiu (BAU) (1,5 h)
- Sessió B2. Habilitats de mentoria i coaching I (CIEP) (2 h)
- Sessió B3. Habilitats de mentoria i coaching II (CIEP) (2 h)

#### C. Compromís i motivació

- Sessió C1. El model TARGET per identificar i desenvolupar un clima motivacional en l'estudiantat (SSF) (2 h)

# Mòdul 3

## Disseny, moda i costura: implementació de tècniques i tàctiques

**Durada:**  
18 hores (6 sessions)

**Programa:**

---

### A. Creativitat, disseny i color

- Sessió A1. La bossa del sabert i artesanía I (BAU) (3 h)
- Sessió A2. La bossa del saber i artesanía II (BAU) (3 h)

### B. Conceptes bàsics de costura i disseny de moda

- Sessió B1. Equips i materials de treball (MondoDonna) (3 h)
  - Sessió B2. Terminologia de sastreria i estudi dels teixits (MondoDonna) (3 h)
  - Sessió B3. Marcada del model sobre la tela (MondoDonna) (3 h)
  - Sessió B4. Tècniques d'emballatge (MondoDonna) (3 h)
- 

# Mòdul 4

## Emprenedoria social i món laboral

**Durada:**  
10 hores (5 sessions)

**Programa:**

---

### A. Emprendre és crear: metodologies per a l'emprenedoria social

- Sessió A1. Taller d'emprenedoria social i pla d'acció (IASIS) (2 h)
- Sessió A2. El Cercle Daurat (BAU) (2 h)

### B. Oportunitats laborals: panorama i eines

- Sessió B1. Ampliació de les oportunitats laborals I: cultura laboral nacional i necessitats del mercat laboral (SSF) (2 h)
- Sessió B2. Ampliació de les oportunitats laborals II: tecnologies per a l'ocupabilitat (SSF) (2 h)
- Sessió B3. Ampliació de les oportunitats laborals III: eina KineMaster (SSF) (2 h)

# Mòdul 1

## Gènere i interculturalitat en l'educació mitjançant l'upcycling

**Durada:**  
16 hores (6 sessions)

## Objectiu i descripció

Proporcionar als i les professionals els coneixements, les habilitats, els valors i la sensibilitat necessaris per implementar la perspectiva de gènere i la diversitat intercultural en el procés de formació i aprenentatge, de manera transversal i eficaç. Desenvolupament i implementació del material conceptual mitjançant tallers sobre prototipatge d'accessoris amb tècniques d'upcycling i desenvolupament de conceptes de fabricació i disseny.

## Competències generals

- Sensibilitat intercultural
- Habilitats de comunicació intercultural
- Capacitat d'incorporar la diversitat social i cultural del grup en el contingut formatiu i els processos d'aprenentatge
- Coneixements sobre com incorporar la perspectiva de gènere en el contingut formatiu i els processos d'aprenentatge
- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge basades en el treball

## Competències específiques

- Aproximació al coneixement i les tècniques d'upcycling
- Aproximació al coneixement i la implementació del llenguatge de disseny
- Desenvolupament d'habilitats manuals mitjançant prototips i materials reciclats

## Metodologia

Contingut teòric, debats participatius, activitats i tallers.  
Treball individual i col·lectiu.



# Programa

## A. Perspectiva de gènere

- Sessió A1. Aprendre i ensenyar amb perspectiva de gènere (SSF) (3 h)
- Sessió A2. E-Transformació amb perspectiva de gènere (IASIS) (3 hores)

## B. Sensibilitat intercultural

- Sessió B1. Habilitats de comunicació intercultural I: per aprendre (CIEP) (2 h)
- Sessió B2. Habilitats de comunicació intercultural II: per ensenyar (CIEP) (2 h)
- Sessió B3. Taller de bijuteria ecològica i narrativa intercultural (IASIS) (3 h)
- Sessió B4. Explorant la la sensibilitat intercultural mitjançant processos creatius (SSF) (3 h)

## A. Perspectiva de gènere

- **Sessió A1: Aprendre i ensenyar amb perspectiva de gènere (SSF) (3 h)**

Aquesta activitat pertany a l'àmbit de les **competències transversals** i té una durada estimada de 3 hores.

La competència que es treballarà mitjançant aquesta unitat formativa és:

- Coneixement sobre com incorporar la perspectiva de gènere en el contingut formatiu i els processos d'aprenentatge [7]

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores els coneixements, les habilitats i els valors rellevants que els permetin contribuir a la implementació efectiva de la transversalització de gènere i la prospectiva en el procés de formació i aprenentatge.

L'ensenyament amb perspectiva de gènere té en compte tant les característiques biològiques de les persones (sexe) com les característiques socials i culturals de dones i homes (gènere). El gènere fa referència als rols, comportaments, activitats i atributs que una societat determinada considera en un moment determinat adequats per als homes i les dones.

A més dels atributs i oportunitats socials associats a ser home i dona i les relacions entre dones i homes i noies i nois, el gènere també fa referència a les relacions que es donen entre dones i a les relacions entre homes.

La perspectiva de gènere facilita una comprensió profunda de les necessitats, els comportaments i les actituds de tota la població, evitant els estereotips de gènere.

### Processos metodològics

L'activitat es basa principalment en una metodologia teòrica que inclou el debat i la contribució dels i les participants en cada pas. També utilitza un enfocament basat en competències, ja que el programa de formació aborda les diferents habilitats i competències que han de desenvolupar els i les participants. A més, durant l'activitat, es donen consells i recursos pràctics que es poden utilitzar en el contingut formatiu i els processos d'aprenentatge.

## Objectius

- Aprendre a ensenyar amb perspectiva de gènere
- Entendre els estereotips de gènere i com es poden evitar
- Afavorir l'ús d'un llenguatge inclusiu

## Programa d'activitats i contingut

1. Introducció i explicació dels termes importants de gènere
2. Debat sobre els estereotips de gènere conscients i inconscients
3. Anàlisi i debat sobre el gènere
4. Debat sobre el llenguatge inclusiu i consells

# 1 **Introducció i explicació dels termes importants de gènere**

---

Els estereotips de gènere són complexos i s'originen en cada context sociocultural. Les persones aprenen què constitueix el comportament femení i masculí a partir del seu entorn social i a una edat primerenca: a través de la família i els amics i amigues, dels mitjans de comunicació i de les institucions, incloses l'escola i les institucions religioses.

# 2 **Debat sobre els estereotips de gènere conscients i inconscients**

---

Els estereotips de gènere formen l'autopercepció i les relacions, i influeixen en la participació en el món laboral. Poden afectar l'experiència professional, el rendiment acadèmic, l'elecció d'assignatures i el benestar d'una persona.

Les suposicions que fem sobre els homes i les dones poden ser conscients o inconscients i poden donar lloc a la discriminació de gènere o fins i tot a la violència. Per això, és important tenir consciència i sensibilitat sobre com funcionen els estereotips de gènere i com afecten la nostra vida quotidiana, i evitar-los en el contingut formatiu i en els processos d'aprenentatge.

## 3 Anàlisi i debat sobre el gènere

---

L'anàlisi del gènere és un examen crític de com les diferències en els rols, activitats, necessitats, oportunitats i drets/privilegis de gènere afecten els homes, les dones, les nenes i els nens en determinades situacions o contextos.

L'anàlisi del gènere examina les relacions entre dones i homes, el seu accés als recursos i control sobre aquests recursos, així com les limitacions a què s'enfronten uns i altres. Cal integrar una anàlisi del gènere en totes les avaluacions sectorials o anàlisis situacionals per garantir que les injustícies i desigualtats per raó de gènere no es vegin agreujades per les intervencions i que, sempre que sigui possible, es promogui més igualtat i justícia en les relacions de gènere.

## 4 Debat sobre el llenguatge inclusiu i consells

---

L'ús d'un llenguatge de gènere inclusiu significa parlar i escriure d'una manera que no discrimini una identitat de gènere determinada ni que perpetui els estereotips de gènere. Atès el paper clau del llenguatge en la formació d'actituds culturals i socials, l'ús d'un llenguatge de gènere inclusiu és una manera poderosa de promoure la igualtat de gènere i eradicar el biaix de gènere.

### Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- 1 projector
- Rodafolis o paperògraf, retoladors i bolígrafs

### Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- 1 formador/a: psicòleg/oga o expert/a en gènere, que dona suport tècnic i facilita el procés d'aprenentatge.
- Ràtio: 10 alumnes per formador/a.

### Avaluació

L'activitat serà avaluada tant pel formador/a com per l'alumnat.

El formador/a avaluarà el desenvolupament de l'activitat i la participació mitjançant l'observació directa. També pot fer un informe final en finalitzar l'activitat.

Quan acabi l'activitat, el formador/a també distribuirà un qüestionari de satisfacció.

## Recomanacions i comentaris generals

- Es tracta d'una activitat eficaç per suscitar punts de vista sòlids i fomentar un debat obert. És important deixar molt de temps per debatre i destacar que no hi ha respostes correctes o incorrectes; tot està obert al debat.
- En moltes llengües de la UE no hi ha una traducció directa de la paraula gènere com a oposada a sexe. Cal assenyalar que l'ús de les teories de gènere com a explicació de la divisió social dels sexes va sorgir principalment després de la Segona Guerra Mundial com una manera d'explicar la cultura opressiva del patriarcat i el tracte desigual cap a les dones.
- És important per a l'èxit d'aquesta activitat que el formador o formadora promogui activament el debat.
- **Sessió A2: Transformació electrònica amb perspectiva de gènere (IASIS) (3 hores)**

Es tracta d'una sessió en format taller. Pertany a l'àmbit del upcycling i té una durada estimada de 3 hores.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge combinades [1]
- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge basades en el treball [2]
- Coneixement sobre com incorporar la perspectiva de gènere en el contingut formatiu i els processos d'aprenentatge [7]

En aquesta sessió s'aboldaran les competències 1 i 2, atès que es dotarà els formadors i formadores de tècniques digitals d'ensenyament interactiu i metodologies digitals d'aprenentatge pràctic per transmetre els coneixements de manera efectiva, mentre que la resta de la unitat formativa es durà a terme mitjançant l'ensenyament presencial.

S'aboldarà la competència 7, atès que els formadors i formadores podran incorporar la perspectiva de gènere, fins i tot en formació que no hi tingui una correlació directa.

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores la metodologia i les tècniques interactives educatives digitals necessàries per animar l'alumnat a adquirir el saber fer sobre la transformació d'un subproducte i guiar-los en aquest procés; i, més concretament, a convertir individualment una samarreta vella en una bossa reciclada totalment funcional. Aquesta formació també oferirà eines d'orientació eficaces per animar l'alumnat a dissenyar un pla d'acció per a futurs projectes o iniciatives d'*upcycling*, així com eines per fomentar la reflexió mitjançant l'autoavaluació i el debat obert. Al mateix temps, s'ensenyarà als formadors i formadores una metodologia per incorporar la perspectiva de gènere en la seva formació, fins i tot si no és rellevant per al tema que s'està treballant. Per exemple, abans de proporcionar les tasques per al desenvolupament de la bossa de mà reciclada, l'educador/a mantindrà un debat obert sobre la relació de les dones i els homes amb les bosses com a complement en els seus contextos socioculturals, en què s'animarà els formadors i formadores a identificar i abordar les discriminacions per evitar que es perpetuin els estereotips de gènere. Aquest debat obert també servirà com a activitat per trencar el gel, de manera prèvia a la introducció del tema següent.

## Processos metodològics

L'estructura de la unitat està pensada per als formadors i formadores, de manera que puguin adquirir competències específiques i transferir a l'alumnat coneixements i habilitats de reciclatge de valor afegit.

La metodologia d'aquesta unitat es basarà en els principis de l'educació per a adults i l'aprenentatge pràctic.

## Objectius

- Capacitar els formadors i formadores que per motivar l'alumnat a desenvolupar individualment petites activitats d'upcycling.
- Sensibilitzar els formadors i formadores sobre les activitats innovadores de formació en upcycling i promoure la seva proactivitat a l'hora de dissenyar i buscar més formació pràctica en aquest àmbit.
- Sensibilitzar els formadors i formadores sobre la facilitat de crear productes d'upcycling mitjançant materials accessibles i fomentar la decisió d'implementar iniciatives similars en el futur.
- Permetre als formadors i formadores incorporar la perspectiva de gènere fins i tot en formació que no hi tingui una correlació directa.
- Sensibilitzar l'alumnat sobre la igualtat de gènere.

## Programa d'activitats i contingut

1. Introducció a l'upcycling
2. Cas per a l'aprenentatge pràctic: una bossa de mà
3. De la teoria a l'ensenyament
4. Model de pla d'acció

# 1 Introducció a l'upcycling

El formador/a aprendrà la teoria subjacent al procés de reutilització creativa anomenat «upcycling», les seves aplicacions en diverses disciplines, les diferències que presenta respecte al reciclatge i al reciclatge amb pèrdua de valor, així com els recursos i materials més comuns per a la transformació efectiva dels productes i el seu impacte ecològic i social.

## 2 Cas per a l'aprenentatge pràctic: una bossa de mà

---

El formador/a rebrà un manual que contindrà una idea per al l'upcycling, amb instruccions pas a pas i una descripció clara de tots els materials necessaris. És essencial disposar d'aquest manual per poder dur a terme l'activitat pràctica en línia.

## 3 De la teoria a l'ensenyament

---

Un cop els formadors i formadores hagin après la teoria que hi ha al darrere de l'upcycling i la metodologia d'aprenentatge pràctic, serà l'hora d'aprendre estratègies d'ensenyament per demostrar el cas d'aprenentatge pràctic en línia, mitjançant metodologies digitals interactives (com el dibuix digital), a fi d'il·lustrar com es pot elaborar una bossa a partir d'una samarreta vella.

4 Finalment, es donarà als formadors i formadores un model de pla d'acció, així com tècniques per motivar l'alumnat a crear iniciatives futures i eines de reflexió per construir el seu pensament crític.

**El contingut formatiu que els formadors i formadores proposaran a l'alumnat és el següent:**

1. Activitat per trencar el gel i debat obert sobre la relació/correlació dels gèneres amb les bosses (45 min)
2. Instruccions interactives mitjançant un dibuix digital sobre l'elaboració de la bossa de mà (15 min)
3. Implementació de la conversió de la samarreta en una bossa de mà (1 hora)
4. Desenvolupament del pla d'acció (45 min)
5. Reflexió i autoavaluació (15 min)

### Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, només es necessita una plataforma d'aprenentatge.

Per dur a terme aquesta formació de manera efectiva amb l'alumnat, els formadors i formadores han de tenir accés al següent:

- Programari d'ensenyament a distància per videoconferència, de codi obert

L'alumnat ha de tenir accés al següent:

- Una agulla
- Fil
- Tisores
- Una samarreta vella (a partir de la qual puguin fer la bossa de mà)

### Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

Formadors i formadores d'adults amb experiència en treball amb grups socials en risc d'exclusió social (especialment persones migrades o refugiades):

- 12 formadors/ores per aula virtual.
- Ràtios: 12 alumnes per formador/a a l'aula virtual.

### Avaluació

Autoavaluació mitjançant un qüestionari d'avaluació.

Indicadors de qualitat: sensació d'aprofitament i efectivitat de la formació.

Avaluació per part del formador/a d'indicadors de qualitat com la rellevància, l'eficiència i la racionalitat sobre el pla d'acció elaborat per l'alumnat.

### Recomanacions i comentaris generals

L'elaboració del pla d'acció s'implementarà individualment i no en grups. El formador/a animarà l'alumnat a il·lustrar les seves idees per obtenir-ne uns resultats òptims.



# A. Sensibilitat intercultural

- **Sessió B1: Habilitats de comunicació intercultural I: per aprendre (CIEP) (2 h)**
- **Sessió B2: Habilitats de comunicació intercultural II: per ensenyar (CIEP) (2 h)**

Aquesta activitat pertany a l'àmbit de les competències transversals i té una durada estimada de 4 hores. Recomanem que l'activitat s'implementi dividida en dues sessions de 2 hores cadascuna.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Sensibilitat intercultural [4]
- Habilitats de comunicació intercultural [5]

S'abordaran les competències 4 i 5, atès que es dotarà els formadors i formadores dels coneixements, les habilitats i els valors rellevants que els permetin contribuir a integrar la sensibilitat intercultural i les habilitats de comunicació intercultural en el procés de formació i aprenentatge.

La competència en comunicació intercultural es defineix com un conjunt de capacitats articulades: la capacitat de forjar la pròpia identitat, tant individualment com col·lectivament, de superar les pors i els prejudicis culturals, de reconèixer l'alteritat i de demostrar l'obertura, l'acollida, la comprensió, l'acceptació i la inclusió dels i de les altres.

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores eines per afavorir l'aprenentatge de postures mentals, que permetin la coexistència de diferents sistemes de valors —en un/a mateix/a i en l'entorn— sense jutjar-los. Es tracta de permetre a cada formador/a posar en perspectiva la seva pròpia cultura (relativització enfront d'universalisme). Aquesta «relativització» implica un aprenentatge basat en un examen crític i objectiu dels valors culturals sobre els quals la persona ha construït allò que és.

## Processos metodològics

Aquesta formació està dirigida als formadors i formadores, per tal que desenvolupin les seves pròpies habilitats de comunicació intercultural, però també perquè puguin posar-les en pràctica i fins i tot transmetre-les en els cursos de formació adreçats a l'alumnat.

Per tant, l'activitat s'ha de dividir entre els moments en què el formador/a «aprèn» i els moments en què «aprèn a ensenyar» i a transmetre el seu coneixement als i les alumnes.

## Objectius

- Proporcionar referents teòrics que permetin als formadors i formadores entendre les situacions interculturals, així com els principals conceptes d'interculturalitat.
- Sensibilitzar els formadors i formadores sobre els diferents estils de comunicació que existeixen i identificar els que utilitza l'alumnat, per tenir-los en compte en les seves interaccions.

- Tenir en compte el factor intercultural, mirant de trobar maneres de crear una bona dinàmica de grup en grups multiculturals.
- Sensibilitzar els formadors i formadores sobre la interculturalitat i afavorir la presa de consciència de les seves limitacions pel que fa a l'intercanvi intercultural.
- Reflexionar sobre la seva pròpia identitat cultural.
- Identificar determinades qüestions interculturals durant les interaccions.
- Interpretar conjuntament què és la competència cultural segons el Marc de referència europeu.

### Programa d'activitats i contingut de la sessió B1 (per aprendre)

1. Presentacions i situació de la vida real
2. Aprenc estils de comunicació
3. Aprenc estereotips
4. Aprenc la comunicació intercultural i no verbal

## 1 Presentacions i situació de la vida real

---

Els i les alumnes es presenten i se'ls demana que es defineixin en 10 paraules completant la frase «Soc/tinc...». Aquest pas pretén mostrar-los que no és fàcil presentar-se en poques paraules: la identitat no es pot reduir a una quantitat concreta d'informació; sempre hi falta alguna cosa. A continuació, es convida els i les alumnes a escriure en un tros de paper, en poques paraules, una situació intercultural que hagin viscut i que els agradaria entendre millor. Aquests papers/textos es desen i es recuperaran l'últim dia de formació.

## 2 Aprenc estils de comunicació

---

Es tracta de descobrir els diferents estils de comunicació que hi ha: lineal o circular, directe o indirecte, concret o abstracte, que expressa o suprimeix les emocions, etc. Els i les alumnes analitzen dues o tres situacions en què aquests diferents estils de comunicació podrien haver creat malentesos. A continuació, es debat sobre l'impacte d'aquests estils en les relacions interculturals.

## 3 Aprenc estereotips

---

L'activitat comença amb un exercici de negociació. Cadascun dels i les alumnes ha de definir què és «francès/espanyol/alemany...» en 10 paraules. Després, en parelles, han de seleccionar 3 paraules. Finalment, tot el grup ha de triar 3 paraules. Les paraules seleccionades s'observen per reflexionar sobre el que representen. La reflexió es duu a terme al voltant de la noció d'«estereotip» (MORELLI): les seves funcions, els seus usos i en què ha derivat.

## 4 Aprenc la comunicació intercultural i no verbal

---

Després d'haver abordat els conceptes de comunicació intercultural i no verbal, els i les alumnes poden llegir extractes de The hidden dimension ('La dimensió oculta'), d'E. T. HALL ("The hidden dimension" [hidden\\_dimension\\_1.pdf \(weebly.com\)](#)), un treball decisiu sobre aquest tema. A continuació, llegeixen fragments de situacions en què els personatges s'enfronten a aquest tipus de «xoc intercultural». Els i les alumnes intenten explicar-los i poden compartir les seves experiències com a estrangers/eres d'aquest tipus de situacions.

### *Programa d'activitats i contingut de la sessió B2 (per ensenyar)*

1. Aprenc i ensenyo: millorar la competència intercultural
2. Aprenc i ensenyo: anàlisi i desenvolupament de la sensibilitat intercultural

### **1. Aprenc i ensenyo: millorar la competència intercultural**

A banda de preparar una classe/formació, també es tracta d'analitzar les pròpies reaccions durant el transcurs de la mateixa. Es proposen diferents situacions de conflictes interculturals als i les participants, qui han d'interpretar els rols que se'ls assigni. Després, cada situació s'analitzarà conjuntament per compartir possibles vies de resolució de conflictes.

### **2. Aprenc i ensenyo: anàlisi i desenvolupament de la sensibilitat intercultural**

En aquesta fase, els i les alumnes analitzen les situacions que han escrit en la primera sessió. Es demana a tothom que expliqui la seva anècdota de la manera més objectiva possible.

Després de la narració, cadascun/a dels/les alumnes podrà proposar una explicació, d'acord amb els diferents models i conceptes que s'hagin vist durant la formació. Finalment, el narrador o narradora tindrà l'última paraula sobre la seva pròpia interpretació.

## Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- 1 projector
- 1 pissarra

## Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- Tot tipus de perfils, però principalment formadors/ores i educadors/ores amb experiència en treball amb migrants vulnerables.
- Ràtios: de 6 a 8 alumnes per formador/a.

## Avaluació

Aquesta activitat s'avaluarà mitjançant una avaluació contínua basada en debats estructurats de feedback.

Tot l'alumnat respondrà oralment i en grup les preguntes següents:

- Què m'ha aportat la formació?
- Què veig diferent ara en comparació amb abans?
- Quins temes m'agradaria explorar?
- Què puc aplicar amb els meus grups d'alumnes?
- Què he trobat a faltar? Quins són els meus projectes en relació amb les qüestions interculturals?

## Recomanacions i comentaris generals

- Crear un entorn d'aprenentatge segur
- Participar en l'aprenentatge basat en activitats
- Celebrar la diversitat dins del grup d'alumnes
- Utilitzar prioritàriament personal format en tutoria i coaching.

A més d'emmarcar els contextos en què les persones entenen i busquen el conflicte (mala comunicació), la cultura també vincula les identitats individuals a les col·lectives. Aquest fet és important per entendre la base de la majoria de conflictes ètnics o nacionalistes, en què s'utilitza material cultural seleccionat per constituir tipus de grups socials especials, basats en llaços suposats (i primordials) de parentiu compartit, història, llengua o religió.

### • Sessió B3: Taller de bijuteria ecològica i narrativa intercultural (IASIS) (3 h)

Es tracta d'una sessió de format taller. Pertany a l'àmbit de l'upcycling i té una durada estimada de 3 hores.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge basades en el treball [2]
- Sensibilitat intercultural [4]
- Capacitat d'incorporar la diversitat social i cultural del grup en el contingut formatiu i els processos d'aprenentatge [6]
- Capacitat de gestionar les dinàmiques del grup [9]

S'abordarà la competència 2, atès que es duran a terme tallers pràctics per desenvolupar la bijuteria ecològica, mentre que les competències 4 i 6 s'enumeren perquè la unitat formativa tindrà un doble objectiu: d'una banda, incrementar les competències d'upcycling; de l'altra, incorporar la diversitat sociocultural de l'alumnat mitjançant la sensibilitat intercultural.

Finalment, s'abordarà la competència 9, atès que els formadors i formadores adquiriran els coneixements per animar eficaçment els grups a col·laborar de manera més eficient.

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores la metodologia necessària per dissenyar i implementar un taller d'aprenentatge pràctic, en què es demanarà als i les alumnes que col·laborin entre si en dos grups de quatre per elaborar un accessori més avançat (bijuteria) amb ampolles de plàstic.

També oferirà tècniques efectives per animar els i les alumnes a treballar en un grup divers i reduir els factors que podrien estar dificultant el treball, mitjançant la gestió de les dinàmiques de grup. Al mateix temps, s'ensenyarà als formadors i formadores una metodologia per incorporar la sensibilitat intercultural a la formació, en què es tindrà en compte la diversitat sociocultural de l'alumnat.

En aquesta unitat, després d'acabar la bijuteria, els i les alumnes participaran en una activitat de narrativa per compartir històries i experiències sobre els tipus de bijuteria del seu país d'origen, en què es presentaran imatges (en línia) de bijuteries tradicionals, i se'n descriurà el significat.

#### Processos metodològics

L'estructura de la unitat està pensada per als formadors i formadores, de manera que puguin adquirir competències específiques i transferir a l'alumnat coneixements i habilitats d'upcycling. La metodologia d'aquesta unitat es basarà en els principis de l'educació per a adults i l'aprenentatge pràctic.

## Objectius

- Permetre als formadors i formadores fomentar les habilitats de treball en equip de l'alumnat en desenvolupar projectes avançats d'upcycling.
- Permetre als formadors i formadores que ajudin l'equip a treballar de manera més eficaç mitjançant la gestió de la dinàmica del grup.
- Sensibilitzar els formadors i formadores sobre la interculturalitat i la diversitat sociocultural de cadascun i cadascuna.
- Destacar la importància de l'aprenentatge pràctic no reglat en l'ensenyament del reciclatge i del reciclatge de valor afegit.

## Programa d'activitats i contingut

1. Enfocament d'aprenentatge pràctic
2. Cas per a l'aprenentatge pràctic: una bijuteria ecològica elegant
3. Gestió de les dinàmiques del grup

# 1 Enfocament d'aprenentatge pràctic

---

En aquest contingut, els formadors i formadores exploraran com es pot aplicar la metodologia d'aprenentatge pràctic en entorns informals, en una varietat de contextos nacionals i amb alumnes de diverses edats i procedències culturals, segons descriuen Kolb (1984) i altres teòrics com ara Gross & Rutland (2007). El formador/a ha de reconèixer i conceptualitzar maneres alternatives d'ensenyar que facilitin la formació en reciclatge de valor afegit.

# 2 Cas per a l'aprenentatge pràctic: una bijuteria ecològica elegant

---

El formador/a rebrà un manual que conté una idea per al reciclatge de valor afegit, amb instruccions pas a pas i una descripció clara de tots els materials necessaris. És essencial disposar d'aquest manual per poder dur a terme l'activitat pràctica en línia.

### 3 Gestió de les dinàmiques de grup

TEL formador/a aprendrà a crear competències per augmentar la cohesió del grup (Dyaram, Lata i Kamalanabhan, 2005) i garantir els sentiments positius dels i les alumnes, i la seva interactivitat i unitat, de manera que puguin obtenir resultats òptims en l'activitat de treball en equip.

El contingut de les activitats de formació que els formadors i formadores adrecen als i les alumnes és el següent:

- Conèixer-se i abordar el problema/projecte donant instruccions concretes i definint rols, tasques i responsabilitats (15 min)
- Implementació del taller d'aprenentatge pràctic sobre la creació de la bijuteria ecològica elegant (1 h 45 min)
- Implementació de la fase de narrativa (45 min)
- Reflexions finals (15 min)

#### Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- 1 projector
- 1 pissarra amb retoladors negres

Per impartir aquesta formació de manera efectiva a l'alumnat, els formadors i formadores han de tenir accés a una aula amb capacitat per a 9 persones (inclòs el formador/a), equipada amb la infraestructura/material següent:

- Un forn
- Un mosquetó
- Una cadena metàl·lica
- Alicates
- Una perforadora de mà per a cuir
- Ampolles de plàstic per a l'elaboració de la bijuteria reciclada de valor afegit

#### Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- Formadors i formadores d'adults amb experiència en treball amb grups socials marginats (especialment migrants).
- Ràtios: 12 formadors/ores per aula virtual en cas que la formació estigui dirigida a formadors i formadores; 2 grups (de 4 alumnes cadascun) per formador/a a cada aula, en cas que la formació estigui dirigida a persones migrants/refugiades.

## Avaluació

Autoavaluació mitjançant un qüestionari d'avaluació.

Indicadors de qualitat: sensació de plenitud i efectivitat de la formació.

Avaluació per part del formador/a d'indicadors de qualitat com la rellevància, l'eficiència i la racionalitat sobre el pla d'acció elaborat per l'alumnat.

- **Sessió B4 Exploració de l'enfocament de la sensibilitat intercultural mitjançant processos creatius (SSF) (3 h)**

Aquesta activitat pertany a l'àmbit de les competències transversals i té una durada estimada de 3 hores.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Sensibilitat intercultural [4]
- Habilitats de comunicació intercultural [5]

L'activitat formativa utilitza tècniques que tenen com a objectiu millorar la qualificació dels formadors i formadores que treballen amb persones d'origen migrant, per ajudar-les a desenvolupar el seu enfocament intercultural, millorar la seva capacitat d'empatitzar amb persones d'altres cultures i observar un esdeveniment o comportament des d'una o més perspectives culturals.

Després d'aquesta sessió pràctica, tindrà lloc una sessió teòrica en què es debatran totes les fases de la sensibilitat intercultural, així com temes com les competències globals i la comunicació intercultural.

## Processos metodològics

Per a aquesta activitat es farà servir la metodologia de l'Enfocament Artístic, centrada en experiències interculturals mitjançant escenaris de la vida real.

La metodologia de l'Enfocament Artístic és un tipus de mètode expressiu que utilitza el procés creatiu de fer art per millorar les habilitats i, en aquest cas, també per comprendre i aplicar millor l'enfocament de la sensibilitat intercultural millorant la comunicació intercultural.

S'adoptaran metodologies teòriques i un enfocament basat en competències, ja que el programa de formació aborda les diferents habilitats i competències que han d'adquirir els i les participants.

## Objectius

- Millorar la qualificació dels formadors i formadores per tractar amb persones d'origen culturalment divers.
- Augmentar la capacitat d'empatitzar amb persones d'altres cultures.
- Augmentar les competències globals.
- Millorar la comunicació intercultural.

## Programa d'activitats i contingut

1. Fase de trencar el gel
2. Fase de desenvolupament
3. Fase de debat
4. Marc teòric sobre l'enfocament de la sensibilitat intercultural

### 1 Fase de trencar el gel

---

Els i les alumnes s'asseuran en cercle i explicaran alguna cosa sobre ells per presentar-se als altres.

### 2 Fase de desenvolupament

---

S'anima a cada participant a preparar una història sobre una experiència intercultural important que hagin tingut durant una activitat amb persones migrants (l'experiència pot ser positiva o negativa).

Com a suport per a la creació de les històries, el formador/a proporcionarà diferents paraules (es poden enganxar en una paret o escriure en una pissarra). Per exemple: valors, orgull, tradicions, símbols, creences, comportaments, interessos, codis, rituals, normes, sentit de pertinença, competències, estereotips, etc.

Durant la representació, els i les participants poden assumir diferents rols i personatges, i poden improvisar i demanar la participació dels altres. Es potencia la creativitat.

Es pot utilitzar tot l'espai escènic per aconseguir un control de l'espai respecte a la resta de participants, amb possibles objectes.

També es promouen tècniques d'expressió de la veu, com ara la pronunciació, l'entonació, l'expressivitat vocal, el to de veu, etc.

## 3 Fase de debat

---

El formador/a obrirà un debat sobre les històries que hagin exposat els i les professionals, preguntant-los com s'han sentit.

El formador/a també donarà consells, materials i recursos per tal de millorar la comunicació i l'enfocament intercultural.

## 4 Marc teòric sobre l'enfocament de la sensibilitat intercultural

---

Es debatran totes les fases de l'enfocament de la sensibilitat intercultural i es donaran recursos teòrics i material sobre la comunicació intercultural i les competències globals.

### Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- 1 projector
- 1 pissarra

### Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- 2 formadors/ores: 1 mediador/a intercultural/social i 1 artterapeuta
- Els formadors i formadores proporcionen suport tècnic i faciliten el procés d'aprenentatge.
- Ràtio: 5 alumnes per formador/a.

### Avaluació

L'activitat serà avaluada tant pel formador/a com per l'alumnat.

El formador/a avaluarà tota l'activitat mitjançant l'observació directa de la participació de l'alumnat, i de les seves actituds i comportaments.

L'alumnat tindrà l'oportunitat d'avaluar l'activitat responnent a les preguntes específiques fetes pel formador/a que hi estiguin relacionades.

Quan acabi l'activitat, el formador/a també distribuirà un qüestionari de satisfacció.

### Recomanacions i comentaris generals

- El formador/a ha de promoure un ambient de respecte mutu, confiança i comprensió constructiva, en què l'alumnat se senti lliure d'expressar els seus sentiments i emocions.
- El formador/a ha de tenir una actitud empàtica i ha d'aplicar una escolta activa i evitar qualsevol judici.

# Mòdul 2

**A l'aula: eines per mediar entre cossos creatius, acompanyar-los i motivar-los**

**Durada:**  
13 hores (7 sessions)

## Objectius i descripció

Oferir als i les professionals eines que els permetin implementar dinàmiques de grup, identificar rols i interaccions entre els i les alumnes, així com promoure un enfocament pedagògic cooperatiu. Aprendre a acompanyar individualment i col·lectivament a l'aula, desenvolupant els elements clau de la tutoria i coaching. Incorporar nous mètodes per al treball col·lectiu i coaching personal mitjançant dinàmiques d'activació del cos i del moviment. Abordar el model TARGET per augmentar el compromís i la motivació de l'alumnat en l'aprenentatge.

## Competències generals

- Capacitat de fer front a la desmotivació de l'alumnat
- Capacitat de gestionar la dinàmica del grup
- Habilitats de mentoria
- Habilitats de *coaching*

## Competències específiques

- Aprendre a activar la presència i la consciència corporal
- Treballar individualment i col·lectivament a través del cos i el moviment.

## Metodologia

Contingut teòric, anàlisi i casos pràctics, debats participatius, activitats i tallers corporals i de moviment.



# Programa

## A. Gestió de grups

- Sessió A1. Moviment creatiu i presència: banc de peixos i moviment evolutiu (BAU) (1,5 h)
- Sessió A2. Dinàmica de grup I (CIEP) (2 h)
- Sessió A3. Dinàmica de grup II (CIEP) (2 h)

## B. Processos d'acompanyament

- Sessió B1. Moviment creatiu i presència: cos actiu (BAU) (1,5 h)
- Sessió B2. Habilitats de mentoria i coaching I (CIEP) (2 h)
- Sessió B3. Habilitats de mentoria i coaching II (CIEP) (2 h)

## C. Compromís i motivació

- Sessió C1. El model TARGET per identificar i desenvolupar un clima motivacional entre els estudiants i estudiantes (SSF) (2 h)

## A. Gestió de grups

- **Sessió A1: Moviment creatiu i presència: banc de peixos i moviment evolutiu (BAU) (1,5 h)**

Es tracta d'una activitat en format taller. Pertany a l'àmbit de les **competències transversals** i té una durada estimada de 1,5 hores.

La competència que es treballarà mitjançant aquesta unitat formativa és:

- Capacitat de gestionar les dinàmiques de grup [9]

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores més capacitat d'escolta, per augmentar el sentiment de valor i pertinença de tots els membres del grup.

### Metodologia

Com a eina per a la creació es farà servir el Keep Moving Method. A través del moviment creatiu, les tècniques de respiració, l'alineació corporal i les dinàmiques d'escolta corporal, els i les participants treballaran la presència, el vincle amb el grup i l'estat creatiu de cadascun/a: aterrar al cos, prendre consciència dels circuits creatius per establir nous vincles creatius al cervell; descobrir i experimentar com poden influir directament en les seves creacions l'estat de la respiració, l'energia i la manera en què habiten el cos.

## Objectius

- Prendre consciència del cos i vigoritzar-lo
- Integrar una respiració abdominal, lliure i relaxada, per calmar i obrir la ment
- Construir ponts creatius amb les peces que es creen i s'elaboren
- Permetre que tothom connecti amb el seu potencial creatiu
- Unir el grup i generar alegria

## Programa d'activitats i contingut

1. 4-8 respiracions en cercle
2. Moviment orgànic
3. Moviment del banc de peixos
4. Moviment evolutiu
5. Creació de grup

### 1 4-8 respiracions en cercle

---

Els i les participants començaran la sessió respirant, dempeus i formant en cercle amb espai entre ells. Col·locaran les mans per sota del melic i, amb els ulls tancats, faran 4-8 respiracions per augmentar la connectivitat entre el cor i la ment: inspiraran en 4 temps i expiraran per la boca en 8 temps, amb la mandíbula fluixa i deixant sortir l'aire de manera relaxada. (2 minuts)

### 2 Moviment orgànic

---

Amb una música suau i encara amb els ulls tancats, deixaran emergir el moviment orgànic de la columna vertebral, escoltant on vol anar el cos i seguint-lo sense jutjar-lo. (10-15 minuts)

Abans d'obrir els ulls, respiraran profundament mantenint l'aire a la part baixa de l'abdomen abans d'expirar-lo.

### 3 Moviment del banc de peixos

---

Els i les participants es reuniran al centre imitant un banc de peixos. Basant-se en l'escolta i el respecte, continuaran —com a grup— el moviment inspirat en un banc de peixos, en el qual no hi ha cap líder i el moviment canvia seguint l'impuls de cadascun dels membres, fluint en la direcció que els surt pel sol fet d'estar oberts i obertes a escoltar. Ningú està per sobre de ningú, és una unitat de persones. (15-20 minuts)

### 4 Moviment evolutiu

---

Tornaran al cercle i se'ls demanarà que es mirin uns als altres amb una mirada diàfana i oberta, que pugui captar cada moviment. Un simple moviment evolucionarà entre tothom sense que se sàpiga qui el proposa, però empatitzant amb el treball de la resta. (20 minuts)

### 5 Creació de grup

---

Per tancar la sessió, es farà una creació de grup basada en el sentiment que hagi sorgit de la dinàmica descrita.

#### Recursos i espai

- Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una sala amb prou espai perquè els i les participants puguin moure's amb amplitud i seguretat.
- Un equip de so per connectar i amplificar la música.

#### Perfil del formador/a, nombre i ràtios

El formador/a ha de tenir formació en consciència corporal i experiència en moviment creatiu. Pot ser ballarí/ina o terapeuta corporal amb nocions de dansa. És important que apliqui una escolta aguda del cos i que sàpiga observar com funcionen els cossos dels i les alumnes pel que fa al moviment i com pot redirigir aquests cossos per connectar-los amb el seu potencial i alinear-los des d'un lloc de respecte i salut.

#### Avaluació

Al final de cada sessió, fins i tot abans de demanar feedback als i les alumnes, se'ls diu que escriguin la seva experiència de la sessió a una llibreta.

Aquesta descripció s'anomena fenodescripció (la descripció del fenomen viscut). Com que el llenguatge també és metafòric i ens pot donar pistes de l'imaginari pel qual hem viatjat, aquest element també servirà de font d'inspiració per a les creacions.

Després hi ha una ronda de feedback en què tothom té l'oportunitat de comentar la sessió o compartir la fenodescripció.

L'observació del procés de l'alumne/a és crucial; observar les diferències visibles entre com estan al final de la sessió i com estaven quan van començar (com es mouen, què diuen, com ho diuen) per comprovar el que han pogut integrar.

### Recomanacions generals

És important tenir en compte que el fenomen d'estar ancorat en un cos viu, actiu, conscient i creatiu és una feina que exigeix constància. La formació permet a l'alumnat, mitjançant la pràctica, aprofundir en les percepcions, els matisos i la pròpia consciència, per poder passar del nivell físic al més conceptual.

L'experiència física i corporal ofereix nous paisatges creatius.

No hi ha pressa per arribar enlloc; tanmateix, tot i que la sessió pugui semblar simple, permetrà a l'alumnat anar més enllà i expandir-se de dins cap a fora, fidels a la seva essència.

- **Sessió A2: Dinàmica de grup I (CIEP) (2 h)**
- **Sessió A3: Dinàmica de grup II (CIEP) (2 h)**

Aquesta activitat pertany a l'àmbit de les competències transversals i té una durada estimada de 4 hores. Recomanem que l'activitat s'implementi dividida en dues sessions de 2 hores cadascuna.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Capacitat de fer front a la desmotivació dels i les estudiants [8]
- Capacitat de gestionar les dinàmiques de grup [9]

Les dinàmiques són el conjunt de fenòmens, mecanismes i processos psíquics i sociològics que sorgeixen i es desenvolupen en petits grups socials també anomenats grups restringits (de 4 a uns 20 participants durant l'activitat conjunta).

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores la capacitat de comprendre millor el que passa al grup i desenvolupar les habilitats necessàries per tractar les interaccions i els intercanvis que es produeixin entre els membres del grup. Aquestes eines també es poden utilitzar com a impulsors per al desenvolupament i l'aprenentatge amb l'alumnat.

### Processos metodològics

El repte educatiu de formar-se en la complexitat dels processos de dinàmiques de grup no és tant ensenyar els formadors i formadores i el professorat a aplicar models i mètodes, si no que se'ls apliquin a ells mateixos (modelització), és a dir, que entenguin les dinàmiques en què estan implicats/des. Es fomenten i recomanen estudis de casos i aprenentatges pràctics.

## Objectius

- Identificar el procés de formació d'un grup
- Identificar les influències que intervenen en els grups
- Identificar les relacions de grup: formació, normalització i rendiment
- Identificar el paper de la comunicació i del feedback
- Proporcionar claus per crear un ambient d'equip positiu
- Proporcionar claus per afrontar la diversitat
- Proporcionar claus per ajustar i equilibrar un grup
- Proporcionar claus per actuar sobre la dinàmica del grup

## Programa d'activitats i contingut

1. Claus teòriques per despertar la motivació
2. Com es pot establir una pedagogia cooperativa?
3. Definir conjuntament les característiques d'una dinàmica de grup

# 1 Claus teòriques per despertar la motivació

La part teòrica es dedicarà a descobrir les diferents fases de desenvolupament d'un grup, segons l'esquema de B. W. Tuckman ([Tuckman: Forming, Storming, Norming, Performing model \(businessballs.com\)](#)) ('model de Formació, Enfrontament, Normalització, Rendiment'). Davant les dificultats motivacionals de l'alumnat, el formador/a ha de qüestionar les seves pràctiques tenint en compte teories concretes.

Hi ha diversos autors que ofereixen models conceptuals que poden proporcionar consells fonamentats basats en situacions específiques. Es convida els formadors i formadores a descobrir, a través d'una situació, tres models conceptuals:

- La dinàmica motivacional de Rolland Viau ([Rolland Viau's research works | Université de Sherbrooke, Sherbrooke \(UdeS\) and other places \(researchgate.net\)](#))
- El mètode TARGET ([TARGET: a model for integrating ideas about motivation | Educational Psychology \(lumenlearning.com\)](#))
- El model i les fonts de l'efectivitat personal ([Leadership development and personal effectiveness \(ioe.ac.uk\)](#)).

# 2 Com es pot establir una pedagogia cooperativa?

La pedagogia cooperativa té com a objectiu destacar una sèrie de valors i desenvolupar-los al llarg de les activitats. Entre aquests valors, ens centrem en els següents: el respecte, el compromís, la solidaritat, l'obertura als i les altres, el dret a ser diferent, la confiança, la compartició, l'autonomia, l'equitat i la escolta empàtica.

### 3 Definir conjuntament les característiques d'una dinàmica de grup

---

Finalment, en un tercer mòdul, els formadors i formadores hauran de definir les característiques d'una bona dinàmica de grup i una mala dinàmica de grup, i crear conjuntament una guia (recomanacions i consells).

#### Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- 1 projector
- 1 pissarra negra/blanca
- Marcadors
- Material d'escriptura

#### Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- Tot tipus de perfils, però principalment formadors/ores i educadors/ores amb experiència en treball amb migrants vulnerables.
- Ràtios: de 6 a 8 alumnes per formador/a.

#### Avaluació

La principal autoavaluació de l'alumnat serà una guia creada col·lectivament de «bones pràctiques» i «pràctiques que cal evitar» sobre les dinàmiques de grup. També es podria enviar un qüestionari als i les alumnes al final de l'activitat perquè puguin avaluar el seu aprenentatge.

#### Recomanacions i comentaris generals

- Crear un entorn d'aprenentatge segur
- Participar en l'aprenentatge basat en activitats
- Celebrar la diversitat dins del grup d'alumnes
- Utilitzar prioritàriament personal format en tutoria i *coaching*.

A més d'emmarcar els contextos en què les persones entenen i busquen el conflicte (mala comunicació), la cultura també vincula les identitats individuals a les col·lectives. Aquest fet és important per entendre la base de la majoria de conflictes ètnics o nacionalistes, en què s'utilitza material cultural seleccionat per constituir tipus de grups socials especials, basats en suposats llaços (i primordials) de parentiu compartit, història, llengua o religió.

## B. Processos d'acompanyament

### • Sessió B1: Moviment creatiu i presència: cos actiu (BAU) (1,5 h)

Es tracta d'una activitat de taller. Pertany a l'àmbit de les competències transversals i té una durada estimada de 1,5 hores.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Capacitat de gestionar les dinàmiques de grup [9]
- Habilitats de coaching [11]

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores habilitats de coaching per guiar l'alumnat a través d'un «recorregut» destinat a activar l'energia, col·locar la respiració i connectar amb el moviment mateix.

Amb aquest «recorregut», que els i les alumnes seguiran individualment, podran establir contacte amb si mateixos i, per tant, amb el seu potencial i la seva pròpia sensació de plenitud. Això els permetrà habitar, no només des de la ment, sinó des d'un posicionament del cos actiu, viu i sensible; aquesta ment integrada afavoreix els seus impulsos i necessitats d'expressió.

### Processos metodològics

Com a eina per a la creació es farà servir el Keep Moving Method. A través del moviment creatiu, les tècniques de respiració, l'alineació corporal i la dinàmica de l'escolta corporal, els i les participants treballaran la presència, el vincle amb el grup i l'estat creatiu de cadascun/a: aterrar al cos, prendre consciència dels circuits creatius per establir nous vincles creatius al cervell, i descobrir i experimentar com poden influir directament en les seves creacions l'estat de la respiració, l'energia i la manera en què habiten el cos.

### Objectius

- Prendre consciència del cos i vigoritzar-lo
- Integrar una respiració abdominal, lliure i relaxada, per calmar i obrir la ment
- Construir ponts creatius amb les peces que es creen i s'elaboren
- Permetre que tothom connecti amb el seu potencial creatiu
- Unir el grup i generar alegria

### Programa d'activitats i contingut

1. Activació de l'energia mitjançant el moviment
2. Fer baixar la respiració per treballar una musculatura profunda
3. Respiració profunda
4. Moviment creatiu

# 1 Activació de l'energia mitjançant el moviment

La sessió comença activant l'energia mitjançant el moviment. Amb música rítmica, es guiarà els i les alumnes perquè segueixin determinats passos i moviments sorgits del centre, en coordinació amb l'eix corporal (crani-vèrtebres-pelvis); moviments per destensar les articulacions i integrar les 5 direccions, activant llocs concrets, despertant-los i passant-hi, i moviments destinats a elevar l'energia i a portar-los al cos.

Fent això, la ment controladora comença a afliuixar-se, a integrar-se i a entrar en un altre hemisferi. És important que aquesta part es dugui a terme amb alegria i bon humor, així com tenir en compte l'exhalació, afliuixar la mandíbula i deixar sortir l'aire de la boca d'una manera saludable. (20-25 minuts)

# 2 Fer baixar la respiració per treballar una musculatura profunda

A l'espai que ocupa cada participant, baixen a terra sense estirar-se, per seure sobre els isquis, obrint l'espai entre aquests per acabar de fer baixar la respiració i treballar una musculatura profunda.

Seguidament, es faran 4 o 5 exercicis per enfortir i treballar el sòl pelvià, amb la respiració abdominal sincronitzada amb el moviment, parant una atenció especial a l'exhalació com a inici del moviment.

# 3 Respiració profunda

A continuació, els i les alumnes s'estiraran a terra mirant cap amunt, amb les mans tocant el tan tien (a sota del melic) i escoltaran més profundament la respiració; inflant el ventre baix en inspirar, com si fos un globus, sentint també flotar l'esquena i les costelles i exhalant per la boca d'una manera saludable amb la mandíbula fluixa. Es faran sis o nou temps d'aquesta respiració profunda.

Continuaran ajaguts, prenent consciència de totes les parts de la pell que estan en contacte amb el terra. Amb aquesta premissa i començant des del centre per moure's lliurement, se'ls demanarà que s'incorporin en vertical i explorin les sensacions, sense pressa, amb una música agradable de fons. (20-25 minuts).

# 4 Moviment creatiu

Es demana als i les alumnes que es tornin a posar dempeus i notin el cos calent, activat, centrat, lliure, hiperventilat i amb la ment integrada; aleshores estaran preparats per passar al moviment més creatiu:

es reproduirà música variada per inspirar i proporcionar diferents «textures». Partint de les 5 direccions (amunt-avall, davant-darrere, costat-costat, espiral, obert-tancat), s'aniran esmentant de manera desordenada, per tal que l'alumnat pugui seguir les indicacions sense pensar, simplement captant-les. Es desconstruirà el concepte de «fer-ho bé» per entrar en un espai d'obertura a través dels estímuls direccionals.

Al cap d'uns minuts, cadascun i cadascuna seguirà el seu moviment espontani sense jutjar-lo, gaudint d'aquest espai de permissivitat durant el temps que queda, explorant el moviment i el de la resta, i valorant-lo.

## Recursos i espai

- Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una sala amb prou espai perquè els i les participants puguin moure's amb amplitud i seguretat.
- Un equip de so per connectar i amplificar la música.

## Nombre de formadors(ores), perfil i ràtios

El formador/a ha de tenir formació en consciència corporal i experiència en moviment creatiu. Pot ser ballarí/ina o terapeuta corporal amb nocions de dansa. És important que apliqui una escolta aguda del cos i que sàpiga observar com funcionen els cossos dels i les alumnes pel que fa al moviment i com pot redirigir aquests cossos per connectar-los amb el seu potencial i alinear-los des d'un lloc de respecte i salut.

## Avaluació

Al final de cada sessió, fins i tot abans de demanar feedback als i les alumnes, se'ls diu que escriguin la seva experiència de la sessió a les llibretes.

Aquesta descripció s'anomena fenodescripció (la descripció del fenomen viscut). Com que el llenguatge també és metafòric i ens pot donar pistes de l'imaginari pel qual hem viatjat, aquest element també servirà de font d'inspiració per a les creacions.

Després hi ha una ronda de feedback en què tothom té l'oportunitat de comentar la sessió o compartir la fenodescripció.

L'observació del procés de l'alumne/a és crucial; observar les diferències visibles entre com estan al final de la sessió i com estaven quan van començar (com es mouen, què diuen, com ho diuen) per comprovar el que han pogut integrar.

## Recomanacions i comentaris generals

És important tenir en compte que el fenomen d'estar ancorat en un cos viu, actiu, conscient i creatiu és una feina que exigeix constància. La formació permet a l'alumnat, mitjançant la pràctica, aprofundir en les percepcions, els matisos i la pròpia consciència, per poder passar del nivell físic al més conceptual.

L'experiència física i corporal ofereix nous paisatges creatius.

No hi ha pressa per arribar enlloc; tanmateix, tot i que la sessió pugui semblar simple, permetrà a l'alumnat anar més enllà i expandir-se de dins cap a fora, fidels a la seva essència.

- **Sessió B2: Habilitats de mentoria i coaching I (CIEP) (2 h)**
- **Sessió B3: Habilitats de mentoria i coaching II (CIEP) (2 h)**

Aquesta activitat pertany a l'àmbit de les competències transversals i té una durada estimada de 4 hores. Recomanem que l'activitat s'implementi dividida en dues sessions de 2 hores cadascuna.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Habilitats de mentoria [10]
- Habilitats de coaching [11]

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores habilitats tant de coaching com de mentoria per desenvolupar una capacitat de suport que valori les persones, creï llaços socials dins d'una estructura i afavoreixi l'adquisició de coneixement, així com l'èxit individual i col·lectiu. La mentoria es basa en l'organització d'una relació voluntària i de suport entre «persones mentores» amb experiència i «persones mentorades» que necessiten escolta, suport o desenvolupament. És un intercanvi bidireccional en què tothom té alguna cosa per compartir. La persona mentorada, amb menys experiència, guanya temps i confiança gràcies a la persona mentora, i aquesta veu reconegudes les seves habilitats i veu desafiat el seu coneixement per la persona mentorada.

### Processos metodològics

L'estructura de la unitat s'adreça a formadors i formadores adultes perquè puguin aprendre sobre les competències de coaching i de mentoria.

La metodologia d'aquesta unitat es basarà en 5 eixos: teoria, anàlisi, disseny d'estratègies, desenvolupament d'habilitats interpersonals i saber fer pràctic.

### Objectius

- Establir una relació de confiança amb l'alumnat i esdevenir-ne així un suport psicològic.
- Desenvolupar el potencial i el saber fer del formador/a i augmentar-ne les capacitats docents.
- Desenvolupar l'art d'escoltar, saber fer preguntes i reformular idees i preguntes.

### Programa d'activitats i contingut

1. Anàlisi de casos i pràctiques
2. Desenvolupament d'habilitats interpersonals
3. Aportacions teòriques
4. Disseny d'estratègies
5. Desenvolupament de coneixements pràctics

Mitjançant la teoria, els i les alumnes aprendran a definir el que són la mentoria, la tutoria, coaching, l'assessorament i el lideratge, per tal de situar la seva acció de manera òptima dins de l'entorn docent. També definiran el que és l'ètica professional.

L'alumnat explorarà mètodes de treball que facilitin destacar les ambicions i habilitats dels seus mentors/ores o mentorats/ades.

Durant aquesta formació, es convidarà als i les alumnes a treballar en els seus propis casos (poden, però, treballar en casos ficticis proposats pel formador o la formadora, si ho prefereixen).

Coneixeran models per dissenyar plans de desenvolupament d'habilitats i gestió del coneixement. Destacaran la postura del tutor/a o mentora/a i desenvoluparan habilitats d'escolta, de consell i de facilitació de l'enfrontament amb la realitat.

Els formadors i formadores han de ser conscients dels enfocaments androgògics, de com aprenen les persones adultes i de com se les pot motivar en entorns formatius no reglats.

## Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- 1 projector
- 1 pissarra negra/blanca
- Marcadors
- Material d'escriptura

## Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- Tot tipus de perfils, però principalment formadors/ores i educadors/ores amb experiència en treball amb migrants en situació de vulnerabilitat.
- Ràtios: de 6 a 8 alumnes per formador/a.

## Avaluació

L'avaluació es durà a terme en forma d'autoavaluació, i consistirà en un qüestionari de preguntes pertinents per a l'alumnat (vegeu-ne la proposta a la taula que s'adjunta en l'annex 1).

Podran avaluar-se ells mateixos pel que fa a les habilitats i coneixements de coaching i mentoria adquirits.

# C. Compromís i motivació

- **Sessió C1: El model TARGET per identificar i desenvolupar un clima motivacional entre els i les estudiants (SSF) (2 h)**

Aquesta activitat pertany a l'àmbit de les competències transversals i té una durada estimada de 2 hores.

La competència que es treballarà mitjançant aquesta unitat formativa és:

- Capacitat de fer front a la desmotivació dels i les estudiants [8]

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores una estratègia de motivació per augmentar el compromís de l'alumnat i donar suport a la seva motivació per aprendre.

La motivació acostuma a ser una preocupació important per als educadors/ores en totes les matèries. Els beneficis educatius associats a un augment dels nivells de motivació dels i les estudiants han estat ben documentats en la recerca educativa. La millora de la motivació de l'estudiantat es pot veure afectada per l'entorn educatiu (clima motivacional) desenvolupat pel professorat.

Els i les alumnes seran avaluats en funció de criteris autoreferenciats (assoliment d'objectius personals, participació i esforç) i disposaran d'un calendari flexible per completar una tasca determinada, d'acord amb les necessitats i habilitats específiques de cadascun.

Un entorn que afavoreixi l'autonomia (és a dir, que impliqui els i les estudiants en la presa de decisions sobre el seu aprenentatge i el desenvolupament de les seves habilitats d'autogestió) satisfà les necessitats psicològiques de la persona i promou nivells més elevats d'autoregulació.

## Processos metodològics

La formació aplicarà un enfocament participatiu. L'alumnat participarà en la programació segons les seves necessitats i expectatives professionals i personals.

El formador/a presentarà els diferents continguts de la sessió i mirarà de fer preguntes destinades a reflexionar i a generar més debat entre l'alumnat.

L'alumnat tindrà l'oportunitat d'expressar les seves preocupacions i compartir l'experiència pròpia respecte als temes tractats.

També s'utilitzarà un enfocament basat en competències, ja que la formació aborda diferents habilitats i competències que l'alumnat ha de desenvolupar.

Com que els i les participants són persones adultes, el programa seguirà els principis de l'andragogia:

- Cal que les persones adultes participin en la planificació i avaluació de la seva instrucció.
- L'experiència (inclosos els errors) proporciona la base per a les activitats d'aprenentatge.
- A les persones adultes els interessa més aprendre matèries que tenen una rellevància immediata per a la seva feina o vida personal.

L'aprenentatge de les persones adultes segueix una aproximació d'aprenentatge basat en problemes, més que un aprenentatge basat en els continguts.

## Objectius

- Aprendre a desenvolupar un entorn d'aprenentatge motivacional a l'aula mitjançant l'aplicació del model TARGET.

## Programa d'activitats i contingut

L'alumnat aprendrà el model TARGET com a estratègia de motivació per augmentar el seu compromís amb l'aprenentatge i la motivació per aprendre. Les sigles TARGET (en anglès) fan referència a les sis dimensions diferents del model: Tasques, Autoritat, Reconeixement, Agrupació, Avaluació i Temps.

Cada dimensió implica estratègies destinades a afavorir el compromís amb les tasques i a reduir la comparació social. En un clima de domini de la matèria, els i les estudiants treballen en diferents tasques, se'ls permet treballar d'acord amb el nivell propi d'habilitats i se'ls anima a participar en les decisions sobre diversos aspectes de la classe. A més, tenen l'oportunitat de rebre recompenses segons el progrés individual i de treballar en petits grups flexibles de capacitats mixtes.

1. **Introducció al model TARGET**
2. **Elaboració d'estratègies específiques**

# 1 Introducció al model TARGET

La formació consisteix en una introducció al model TARGET amb una descripció de cada àrea objectiu, el seu enfocament i objectius, i exemples de possibles estratègies.

La formació tractarà els continguts explicats a la taula adjunta (annex 3), basada en el treball de Tony Robbins.

## 2 Elaboració d'estratègies específiques

Es demana als i les alumnes que elaborin estratègies concretes de cada àrea objectiu i hi reflexionin, per aplicar-les als seus contextos de treball i alumnat.

### Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- 1 projector
- Paper i bolígrafs per a l'alumnat

### Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- Perfil del formador/a: qualificat/ada en assessorament laboral, psicologia i mediació intercultural/social.
- L'equip de formadors i formadores proporciona suport tècnic i assessora en el procés d'aprenentatge.
- Ràtios: 15 alumnes per formador/a com a màxim (per garantir l'enfocament participatiu)

### Avaluació

Al final de la formació, els i les participants l'avaluaran pel que fa al desenvolupament de les sessions, i la usabilitat i transferibilitat dels continguts als seus contextos de treball. L'activitat pràctica de proporcionar estratègies específiques basades en les àrees del model TARGET constitueix un exercici d'autoavaluació en sí mateix.



# Mòdul 3

## Disseny, moda i costura: implementació de tècniques i tàctiques

**Duració:**  
18 hores (6 sessions)

## Objectiu i descripció

Aquest mòdul se centrarà exclusivament en la implementació de coneixements tècnics, metodològics i pràctics al voltant del disseny, i, en particular, el disseny de moda i la pràctica de la costura. El primer bloc, que servirà d'introducció, proporcionarà als i les professionals un primer contacte amb la sensibilitat dels processos creatius i la teoria del color. Posteriorment, les sessions se centraran a conèixer el món de la moda i la costura, des de l'ús d'eines bàsiques fins al treball amb teixits, patrons i tècniques d'embalatge.

## Competències generals

- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge basades en el treball
- Aproximació al coneixement i la implementació del llenguatge de disseny

## Competències específiques

- Aproximació a la teoria del color
- Manipulació de diferents materials i tècniques de fabricació
- Aproximació a la tècnica i al llenguatge del disseny de moda

## Metodologia

Contingut teòric i pràctic, aprenentatge mitjançant la pràctica, processos d'iteració (assaig i error) i debats participatius.



# Programa

## A. Creativitat, disseny i color

- Sessió A1. La bossa de sabers i artesanía I (BAU) (3 h)
- Sessió A2. La bossa de sabers i artesanía II (BAU) (3 h)

## B. Conceptes bàsics de costura i disseny de moda

- Sessió B1. Equips i materials de treball (MondoDonna) (3 h)
- Sessió B2. Terminologia de sastreria i estudi dels teixits (MondoDonna) (3 h)
- Sessió B3. Marcada del model sobre la tela (MondoDonna) (3 h)
- Sessió B4. Tècniques d'emalatge (MondoDonna) (3 h)

## A. Creativitat, disseny i color

- **Sessió 1: La bossa de sabers i artesanía I (BAU) (3 h)**
- **Sessió 2: La bossa de sabers i artesanía II (BAU) (3 h)**

Aquestes són activitats en format taller. Pertanyen a l'àmbit de la moda i el disseny i tenen una durada estimada de 6 hores. Recomanem que l'activitat s'implementi dividida en dues sessions de 3 hores cadascuna.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge combinades [1]
- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge basades en el treball [5]
- Capacitat d'incorporar la diversitat social i cultural del grup en el contingut formatiu i els processos d'aprenentatge [6]

Els i les alumnes treballaran en equip, intercanviant i debatent els seus imaginaris i arrels. També barrejaran metodologies artesanes amb pràctiques innovadores.

La bossa de coneixement i artesanía és una activitat per connectar amb el color i les arrels de cada persona, explorar el món creatiu i imaginari, així com noves idees i altres maneres de pensar i actuar en el disseny. El repte és trobar la relació que cada persona té amb el color per expressar-la en una bossa pintada i brodada a mà. L'objectiu final de la bossa és convertir-la en un mitjà i utilitzar-la com a imaginari per elaborar més productes i activitats.



El projecte té en compte la teoria etnogràfica per descolonitzar la mirada, deixant enrere la interpretació del color i el disseny basada en punts de vista culturals i subjectius. Deslligar-nos de la subjectivitat és desfer-nos del «punt de vista»; és a dir, de les percepcions del subjecte. Aquest pensament ens fa creure que «som» per la nostra pròpia percepció, tot i que acabem percebent-nos superficialment i de manera ineficaç, amb grans distorsions de la nostra pròpia figura sense una fi concreta. Per això, tendim a etiquetar-nos dins de grups i estils socials, sense adonar-nos que tots som iguals. Aquesta és la raó per la qual són tan importants la recerca i el debat.

El color ens ajuda a distingir la nostra identitat de la de la resta i també és un llenguatge molt potent que pot transmetre tant com les paraules; un canal sensible que pot representar nombroses connexions i estímuls. Cada color i composició evoca sentiments diferents i es basa en els principis de l'harmonia cromàtica, en què cada tonalitat té la seva funció. L'art abstracte exerceix un paper molt important, ja que és un moviment que va eliminar els elements figuratius per dominar la força expressiva amb formes i colors, que no tenien res a veure amb la figuració a l'espai real.

L'artesanía exerceix un paper molt important en aquest procés de disseny i creació, perquè ens connecta amb la realitat material i, d'aquesta manera, fa el procés de treball més satisfactori. Aquest és un valor afegit que fa que el disseny sigui insubstituïble. Ens connecta directament amb conceptes com slow-fashion ('moda lenta'), un mètode per augmentar el valor i l'impacte, per consumir moda mitjançant uns beneficis i produccions justos (l'antítesi d'allò industrialitzat).

### Processos metodològics

Per assolir els objectius, el professor/a esdevé codissenyador/a, i participa així en tot el procés de desenvolupament del projecte mitjançant la interacció amb els i les estudiants, incrementa l'empatia i proposa solucions basades en la comunicació constant durant tot el procés. D'aquesta manera és possible interconnectar experiències, comunitats, cultures i imaginaris.

### Objectius

- Utilitzar el color com a mètode de comunicació i creació
- Connectar amb el món imaginari i creatiu, i relacionar-nos-hi mitjançant el color
- Desfer-se de la mirada subjectiva i deconstruir-la
- Codissenyar amb l'equip docent
- Descobrir les tècniques d'impressió
- Conèixer conceptes com slow fashion o moda lenta
- Aplicar tècniques artesanies com el brodat i experimentar-hi
- Barrejar artesanía amb tècniques i tecnologies innovadores com el tall per làser
- Impulsar l'autonomia
- Fomentar la recerca
- Impulsar el debat

## Programa d'activitats i contingut

La formació es divideix en dues sessions: la primera tracta sobre la conceptualització i la segona sobre la materialització de la idea:

1. Panell de debat
2. Recerca i intercanvi autodidactes
3. Conceptualització
4. Materialització

### 1 Panell de debat

---

S'obrirà espai obert de debat per parlar de la teoria del color, l'art abstracte, l'imaginari, la subjectivitat i la identitat, així com les experiències personals i relacions amb el color. Se'n mostraran referències.

### 2 Recerca i intercanvi autodidactes

---

Es qüestionaran els colors per deconstruir-los i comprendre la relació que hi tenim: On ens transporten els colors? Quins moviments suggereixen? Quin menjar? Quina olor? Quins pensaments? Quines paraules? Com ens identifiquem amb el color?

### 3 Conceptualització

---

Els i les participants conceptualitzen la idea que volen representar i com la relacionen amb el color.

### 4 Materialització

---

La forma de la bossa es dissenya comunitàriament. Després, se'n digitalitza la base amb el software de gràfic vectorial Illustrator i s'hi afegeixen forats per poder-la brodar i tallar amb el tallador làser sobre una base de fusta de 3 mm. Cada alumne/a afegeix la base de color que creu necessària i experimenta amb mesclades i maneres d'aplicar-la, sempre connectant amb l'imaginari. Abans de fer el brodat, el disseny d'aquest es dibuixa en un full quadriculat i després s'aplica amb cordons a la base, creant formes i interconnexions amb el món creatiu i el color de cadascú (vegeu exemples pràctics de casos reals en l'annex 2).

#### **Tècniques utilitzades:**

Digitalització de la base mitjançant el tall per làser d'Illustrator  
Pintura brodada

**Material:**

Teixit de fusta 3D  
Pintura de color  
Cordills de colors

*Alternativa manual*

Per a l'alternativa manual, només s'utilitzarà teixit 3D i els patrons es faran sobre el teixit en lloc de la fusta.

**Recursos i espai**

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula de fabricació digital amb tallador làser, així com una aula amb protecció per pintar que tingui la infraestructura/material següent:

- Un ordinador
- Llibres de pintura i teoria del color
- Cordills de colors, preferentment del tipus utilitzat per la pràctica de parapent o paracaigudisme (paracord)
- Pintura de colors o esprais
- 10 pinzells grans
- 4 parells de tisores
- 10 fustes d'1 m x 1, 50 m
- 2 metres de teixit 3D

Per a l'alternativa manual es necessita una aula amb protecció per pintar i, si és possible, amb taules altes, que tingui el material següent:

- Cordills de colors, preferentment del tipus utilitzat per la pràctica de parapent o paracaigudisme (paracord)
- Pintura de colors o esprais
- 10 pinzells grans
- 4 parells de tisores
- 12,5 metres de teixit 3D

**Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios**

- Es necessita un formador/a amb coneixements multidisciplinaris en disseny de moda, fabricació digital i gestió de grups.
- Ràtios: un professor/a per a 10 alumnes, per garantir que es creï una relació estreta, acompanyament i empatia.

**Avaluació**

No hi ha cap metodologia d'avaluació concreta. Els i les alumnes preparen una presentació per explicar el procés de la seva bossa de sabers, el concepte, la recerca que han fet i les conclusions finals del projecte.

Es convidarà un grup d'experts/es en color, creativitat i disseny perquè donin feedback, tant individualment com al grup, cosa que permetrà obrir un debat final.



## B. Conceptes bàsics de costura i disseny de moda

### • Sessió B1: Equips i materials de treball (MondoDonna) (3 h)

Aquesta activitat pertany a l'àmbit de la costura i té una durada estimada de 3 hores.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge basades en el treball [2]
- Sensibilitat intercultural [4]
- Capacitat de gestionar les dinàmiques de grup [9]
- Habilitats de coaching [11]

S'abordarà la competència 2, atès que s'ensenyarà als formadors i formadores un enfocament que posarà en relleu la importància dels elements d'aprenentatge en el lloc de treball. Aquest enfocament permetrà als formadors i formadores donar a l'alumnat més sentit de la seva pròpia identitat i professionalitat, una habilitat necessària per aconseguir trobar feina i conservar-la.

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores coneixements i habilitats sobre com es pot integrar un enfocament de sensibilitat intercultural en la dinàmica del grup. Els formadors i formadores, que passaran per les diferents fases d'aquest enfocament inclusiu, començant per la negació (la percepció que la pròpia perspectiva cultural és l'única interpretació real, precisa o vàlida de la realitat) i culminant amb la integració (la interiorització de la consciència multicultural i la capacitat d'interaccionar de manera productiva a través de les diferències culturals), podran involucrar i incloure tot l'alumnat. Els formadors i formadores aprendran a relacionar les diferències culturals i tècniques dels materials de confecció i els principals tipus de maquinària dels països d'origen de l'alumnat, amb els que s'utilitzen al país d'acollida, amb un enfocament d'inserció laboral (competències 4 i 9).

Pel que fa a la competència 11, l'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores habilitats de coaching per a desenvolupar una capacitat de suport que valori les persones i demostrï una autèntica preocupació pel benestar dels i les alumnes, promovent l'adquisició de coneixements específics mitjançant l'ús de tècniques de comunicació i escolta activa.

## Processos metodològics

L'activitat comença amb l'estudi dels equips necessaris i la informació sobre el seu ús i manteniment. La part teòrica sempre s'ha de complementar amb la pràctica sobre el terreny, supervisada per personal expert.

## Objectius

Permetre que els formadors i formadores assoleixin el màxim grau d'autonomia possible en l'ús i manteniment de la maquinària, en la fase de processament i en el treball amb seguretat, per tal que totes les fases de producció siguin fluïdes.

## Programa d'activitats i contingut

1. Presentació de l'equip de treball
2. Introducció a la sastreria artesana
3. Estudi dels materials de confecció
4. Estudi de la maquinària principal
5. Prova pràctica de sastreria: des del tall fins al muntatge de la tela (amb verificació)

# 1 Presentació de l'equip de treball

---

La introducció de l'equip de formació i de l'alumnat se centrarà en la importància de cada persona i en la consciència que, amb una interacció regular, cada membre dependrà dels altres i compartirà els mateixos valors.

# 2 Introducció a la sastreria artesana

---

A diferència de la sastreria industrial, la sastreria artesana requereix un coneixement exhaustiu. Per tant, cada participant es familiaritzarà amb cadascuna de les eines proporcionades i el saber fer per confeccionar una peça independentment de principi a fi.

# 3 Estudi dels materials de confecció

---

Cada participant rebrà material de confecció perquè pugui familiaritzar-s'hi i identificar-ne l'ús i el context més adequats.

## 4 Estudi de la maquinària principal, com ara les màquines de cosir

La primera part serà purament teòrica i es dedicarà a l'estudi dels equips necessaris per dur a terme les activitats de costura:

- Equip bàsic, com ara tisores per a teixit, cinta mètrica, escaires, talladores elèctriques, agulles de cap, agulles, planxa...
- Equip complex, com les màquines de cosir lineals o d'overloc

En començar la sessió, es proporcionarà a l'alumnat l'equip bàsic, que serà per a ús personal durant l'horari laboral.

Pel que fa a les màquines complexes, se'n mostraran primer les característiques intrínseques de les parts components i com funcionen: els botons d'encendre/apagar, els peus (segons el procés s'utilitzen diferents tipus de peus: peus per a cremallera, pell, teixits elàstics, etc.), els pedals (per aixecar el peu premsateles i accionar-lo), les agulles (segons el teixit hi ha diferents calibres i puntes), el canvi de fil, els poms de tensió del fil, les peces recanviables (agulles i fulles), la neteja i manteniment de les màquines, i com es pot treballar amb seguretat, simplement seguint els manuals d'instruccions dels diferents aparells. La pràctica sobre el terreny serà supervisada amb precisió per personal experimentat.

- ## 5
- Prova pràctica de sastreria: des del tall fins al muntatge de la tela (amb verificació)
- En aquesta fase, l'alumnat posarà en pràctica el que ha après mitjançant proves com tallar la tela (segons les peticions), avaluar la maquinària més adequada per al treball que cal fer i muntar diferents parts del tall en un prototip o prova de tela. S'avaluarà l'autonomia de cada participant durant el procés.

### Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita mostrar als i les participants una aula amb el material següent:

- Màquines de cosir o d'overloc
- Tisores per a teixit, cintes mètriques de sastre, agulles de cap, agulles, tallador, planxa...

### Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- 3 formadors/ores: 1 tutor/a, 1 dissenyador/a de moda, 1 sastre/essa amb almenys 5 anys d'experiència.
- Ràtios: 10 alumnes per formador/a.

## Avaluació

Les habilitats adquirides s'avaluaran aplicant els coneixements teòrics adquirits en l'àmbit, mitjançant la implementació de proves pràctiques (com la creació d'un prototip com a mostra proposada) en un període de temps determinat.

- **Sessió B2: Terminologia de sastreria i estudi dels teixits (MondoDonna) (3 h)**

Aquesta activitat pertany a l'àmbit de la costura i té una durada estimada de 3 hores.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge basades en el treball [2]
- Coneixement de les necessitats del mercat laboral i dels canals d'oportunitats laborals [3]
- Capacitat d'incorporar la diversitat social i cultural del grup en el contingut formatiu i els processos d'aprenentatge [6]
- Habilitats de coaching [11]

S'abordarà la competència 2, atès que s'ensenyarà als formadors i formadores un enfocament que posarà en relleu la importància dels elements d'aprenentatge en el lloc de treball. Aquest enfocament permetrà als formadors i formadores donar a l'alumnat més sentit de la seva pròpia identitat i professionalitat, una habilitat necessària per aconseguir trobar feina i conservar-la. A més, amb la competència 3, els formadors i formadores adquiriran la capacitat de reconèixer la importància i la necessitat d'incorporar recerca específica en els factors socioeconòmics, combinada amb la capacitat de llegir els signes del canvi tecnològic i cultural en produir una peça de sastreria. En aquesta sessió, els formadors i formadores coneixeran les necessitats actuals del mercat de la moda i la manera més eficaç de subministrar els productes adequats als clients.

S'abordarà la competència 6, atès que els formadors i formadores animaran l'alumnat a expressar i compartir les similituds respecte als seus contextos culturals. S'ensenyarà als formadors i formadores a estimular la imaginació i la creativitat de l'alumnat, basant-se en les pròpies experiències o records.

Pel que fa a la competència 11, l'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores habilitats de coaching per a desenvolupar una capacitat de suport que valori les persones i demostrï una autèntica preocupació pel benestar dels i les alumnes, promovent l'adquisició de coneixements específics mitjançant l'ús de tècniques de comunicació i escolta activa.

## Processos metodològics

En aquesta fase és important aprendre la terminologia de sastreria i adquirir un coneixement dels teixits i de les seves prestacions intrínseques a través de la seva manipulació.

Manipular teixits significa agafar l'element principal que constitueix una peça de vestir, i modelar-ne el material per donar vida a noves textures que expressin millor la creativitat de l'alumnat. Es demanarà als i les estudiants que vagin més enllà de les convencions, que no estableixin límits físics, que amplïïn la seva visió i representació de l'espai, i es treballarà amb diferents materials, com ara tul, gasa de seda, organza, tafetà, cotó (lleuger com el popelín o estructurat), lli, cady, llana, cuir, jersei i fins i tot plàstic.

## Objectius

L'objectiu d'aquesta activitat és fer que l'alumnat participant assoleixi el màxim grau d'autonomia possible a l'hora d'escollir els teixits més adequats, tenint en compte els diversos factors següents

:

- Preu final de la peça, sovint un punt decisiu per a la compra de l'article.
- Conveniència i qualitat del servei: ha de complir determinats estàndards de qualitat.
- Desgast
- Ocasíó d'ús

## Programa d'activitats i contingut

1. Introducció a la terminologia de la sastreria
2. Els colors
3. Els teixits
4. Els tipus de fibra
5. Les fires tèxtils
6. La manipulació dels teixits
7. Verificació pràctica de la creativitat de l'usuari o usuària

En el procés de creació d'un vestit, es pot partir dels punts fonamentals següents: la terminologia de la sastreria, l'estudi dels teixits i el coneixement de les condicions socioeconòmiques. Les condicions socioeconòmiques viuen en un estat de fluctuació perenne, que condueix al canvi continu del context i dels motius que condueixen a la compra d'un vestit. La recerca específica combinada amb la capacitat de llegir els signes del canvi són el punt de partida de totes les formes de creació i d'empresa econòmica.

Els factors que cal tenir en compte inicialment durant el procés creatiu són el context històric i els usos de la roba.

A més d'aquests factors, també hi ha una sèrie de criteris pràctics que influeixen decisivament en l'impuls que fa adquirir el producte acabat i que, per tant, cal tenir en compte, com ara el preu, la qualitat i el confort.

El sastre o sastressa té la tasca de llegir les condicions socioeconòmiques del lloc on està establert/a i de subministrar els productes adequats. Per fer-ho, cal conèixer la matèria primera de cada sastreria: els teixits.

Tenir un bon coneixement dels teixits permet analitzar les característiques físiques de la peça (la llargària, l'alçària, la presència de defectes) i comprovar-ne l'estabilitat dimensional; és a dir, si els teixits s'encongeixen o s'allarguen en processar-se, que són característiques essencials per seleccionar el teixit per a cada article final.

## Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb el material següent:

- un glossari de teixits
- una gran varietat de tipus de teixits de diferents colors/estampats, textures, fibres...

## Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- 3 formadors/ores: 1 tutor/a, 1 dissenyador/a de moda, 1 sastre/essa amb almenys 5 anys d'experiència.
- Ràtios: 10 alumnes per formador/a.

## Avaluació

Les habilitats adquirides s'avaluaran aplicant sobre el terreny les teories proposades, mitjançant la realització de proves pràctiques, com ara la creació d'una cartera de proves de teixits, així com treballant des de l'eclecticisme i el dinamisme, entre la interioritat i l'exterioritat, abandonant la por de jugar amb els contrastos i cercant un equilibri entre allò material i immaterial, els volums i la lleugeresa, i l'artesanía.

- **Sessió B3: Marcada del model sobre la tela (MondoDonna) (3 h)**

Aquesta activitat pertany a l'àmbit de la costura i té una durada estimada de 3 hores.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge basades en el treball [2]
- Capacitat d'incorporar la diversitat social i cultural del grup en el contingut formatiu i els processos d'aprenentatge [6]
- Habilitats de coaching [11]

S'abordarà la competència 2, atès que s'ensenyarà als formadors i formadores un enfocament que posarà en relleu la importància dels elements d'aprenentatge en el lloc de treball. Aquest enfocament permetrà als formadors i formadores donar a l'alumnat més sentit de la seva pròpia identitat i professionalitat, una habilitat necessària per aconseguir trobar feina i conservar-la. S'abordarà la competència 6, atès que els formadors i formadores animaran l'alumnat a expressar i compartir les similituds respecte als seus contextos culturals. S'ensenyarà als formadors i formadores a estimular la imaginació i la creativitat de l'alumnat, basant-se en les pròpies experiències o records.

Pel que fa a la competència 11, l'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores habilitats de coaching per desenvolupar una capacitat de suport que valori les persones i demostrï una autèntica preocupació pel benestar dels i les alumnes, promovent l'adquisició de coneixements específics mitjançant l'ús de tècniques de comunicació i escolta activa.

## Processos metodològics

L'activitat començarà amb l'estudi dels patrons de teixit i, després, es passarà a fer diferents marcades —segons els patrons— per crear roba a una escala de 1:4.

## Objectius

- Fer que el formador/a assoleixi el màxim grau d'autonomia possible a l'hora d'escollir els teixits més adequats, tenint en compte el model que s'ha de fer.
- Saber aprofitar al màxim la quantitat de teixit, amb una visió «zero malbaratament», tenint en compte també el preu final de la peça
- Saber treure el màxim partit dels patrons.

## Programa d'activitats i contingut

1. Què és una marcada?
2. Conèixer les característiques del teixit
3. Teixit llis, amb ratlles, amb ratlles horitzontals, amb quadres.
4. Mètode de marcada i ajustament de les fases de treball
5. Tipus de marcada
6. Prova sobre el terreny, mitjançant un exercici de tall

En la producció del model, la marcada pertany a la fase de tall i fa referència a la tècnica que garanteix l'explotació màxima del teixit (és a dir, el model ha d'ocupar el mínim espai possible per poder obtenir el màxim nombre de talles del mateix model). El teixit s'ha de situar en una àrea específica del model per aprofitar al màxim l'estampat del teixit (és a dir, si el teixit té estampats més grans, el tall s'ha de fer de manera que el patró destaquï).

Un cop el llenç sigui definitiu i s'hagin fet els canvis necessaris al patró de paper, es pot tallar la mostra en el teixit que es vulgui.

Cada teixit té les seves pròpies característiques, que cal conèixer per dur a terme les marcades.

## Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- Aula amb taules
- Diferents tipus de teixits: llisos, estampats, amb ratlles, amb quadres...

## Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- 3 formadors/ores: 1 gestor/a de productes, 1 dissenyador/a de moda, 1 sastre/essa amb almenys 5 anys d'experiència.
- Ràtios: 5 alumnes per formador/a

## Avaluació

Les habilitats adquirides s'avaluaran aplicant sobre el terreny les teories proposades, mitjançant la implementació de proves pràctiques, com ara la creació de prototips a escala.

### • Sessió B4: Tècniques d'embalatge (MondoDonna) (3 h)

Aquesta activitat pertany a l'àmbit de la costura i té una durada estimada de 3 hores.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge basades en el treball [2]
- Sensibilitat intercultural [4]
- Capacitat d'incorporar la diversitat social i cultural del grup en el contingut formatiu i els processos d'aprenentatge [6]
- Capacitat de gestionar les dinàmiques de grup [9]
- Habilitats de mentoria [10]

S'abordarà la competència 2, atès que s'ensenyarà als formadors i formadores un enfocament que posarà en relleu la importància dels elements d'aprenentatge en el lloc de treball. Aquest enfocament permetrà als formadors i formadores donar a l'alumnat més sentit de la seva pròpia identitat i professionalitat, una habilitat necessària per aconseguir trobar feina i conservar-la. A més, atès que el sastre o sastressa ja no és només qui confecciona roba a mida, sinó un creador/a que sap entendre els gustos i els problemes del client/a, els formadors i formadores assoliran coneixements sobre els factors socioeconòmics específics que afecten la producció d'articles de confecció. En aquesta sessió, els formadors i formadores aprendran com poden vincular aquest coneixement a l'estudi pràctic de l'anatomia humana, el patronatge, els teixits i l'embalatge.

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores coneixements i habilitats sobre com es pot integrar un enfocament de sensibilitat intercultural en les dinàmiques de grup. Els formadors i formadores, que passaran per les diferents fases d'aquest enfocament inclusiu, començant per la negació (la percepció que la pròpia perspectiva cultural és l'única interpretació real, precisa o vàlida de la realitat) i culminant amb la integració (la interiorització de la consciència multicultural i la capacitat d'interaccionar de manera productiva a través de les diferències culturals), podran involucrar i incloure tot l'alumnat (competència 4).

Els formadors i formadores sabran com han de gestionar la diversitat sociocultural de l'alumnat i animaran el grup a expressar i compartir les similituds i diferències en la personalització dels articles de sastreria respecte als seus contextos culturals (competència 6).

Per acabar, juntament amb les habilitats de mentoria com ara l'escolta activa, la disponibilitat i l'anàlisi (competència 10), els formadors i formadores aprendran a crear una cultura d'equip de suport mitjançant exercicis de formació d'equips per fomentar l'enfortiment de la relació entre els membres de l'equip (competència 9).

El sastre/essa ja no és només qui confecciona roba a mida, sinó un creador/a que sap entendre els gustos i els problemes del client/a i, per tant, confecciona roba que farà que qui la porti se senti còmode.

L'ofici de sastreria pot donar una gran satisfacció però requereix estudi i aplicació, en particular sobre:

- Anatomia humana
- Teixits
- Patronatge
- Embalatge

El coneixement del cos humà i els seus moviments és fonamental per a l'estilista que crea roba amb un impacte visual, però alhora còmoda. Conèixer com interaccionen aquestes peces de roba en moviment determina la manera com el teixit s'adapta al cos i s'hi mou en harmonia.

### Processos metodològics

L'activitat comença amb l'estudi anatòmic del cos i després es passa a traduir el dibuix tècnic en un model real. Aquesta traducció es pot fer unint dues o més parts del teixit fins que es completi la peça que es vulgui.

### Objectius

- Proporcionar als i les participants les habilitats necessàries per seguir de manera autònoma la creació d'una peça de roba, a partir de la fitxa tècnica i la il·lustració de moda
- Aprendre a marcar el model correctament per tallar la tela i crear la peça acabada.
- Proporcionar els conceptes bàsics dels processos moderns, innovadors i particulars
- Conèixer l'ús d'equips i tècniques de planxada
- Aprendre a utilitzar la fitxa tècnica de processament/muntatge
- Conèixer els principals mètodes de costura
- Conèixer mètodes i procediments de control de qualitat i conformitat del producte tèxtil.

### Programa d'activitats i contingut

1. Tècniques de mesurament, basades en l'estil i la conformació
2. Com s'ha de llegir una fitxa tècnica
3. Del patró en paper al tall del teixit
4. Confecció preliminar de les peces de vestir (embastar)
5. Comprovació de l'emalatge i la peça final
6. Tècniques de planxada
7. Control i acabat de la peça de vestir de prova per a una primera aproximació

## Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- Màquina de cosir o d'overloc
- Diferents tipus de teixits

## Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- 3 formadors/ores: 1 gestor/a de productes, 1 dissenyador/a de moda, 1 sastre/essa amb almenys 5 anys d'experiència.
- Ràtios: 5 alumnes per formador/a.

## Avaluació

Al final del curs hi haurà una prova d'avaluació final que consistirà a presentar, en una tasca específica, l'artefacte propi.



# Mòdul 4

## Emprenedoria social i món laboral

**Durada:**

10 hores (5 sessions)

## Objectiu i descripció

En aquest mòdul s'implementaran metodologies que fomenten l'emprenedoria social, així com el desenvolupament d'habilitats emprenedores que permetin llançar nous projectes. A més, es facilitarà també l'accés a coneixement sobre la cultura laboral nacional i les necessitats del mercat laboral. D'altra banda, aquest mòdul també pretén proporcionar als i les professionals recursos per aplicar tecnologies destinades a la cerca de feina i la millora de l'ocupabilitat dels i les estudiants, mitjançant eines generals i específiques.

## Competències generals

- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge basades en el treball
- Coneixement de les necessitats del mercat laboral i dels canals d'oportunitats laborals
- Capacitat d'incorporar la diversitat social i cultural del grup en el contingut formatiu i els processos d'aprenentatge

## Competències específiques

- Aprendre a fer servir el software d'edició de vídeo KineMaster per crear un videocurrículum
- Ús de tecnologies digitals aplicables a l'ocupabilitat
- Nocions sobre emprenedoria social
- Gestió de projectes i creació d'històries corals

## Metodologia

Continguts teòrics, debats i dinàmiques participatives, activitats, taller pràctic i aplicació d'eines específiques.



# Programa

## A. Emprendre és crear: metodologies per a l'emprenedoria social

- Sessió A1. Taller d'emprenedoria social i pla d'acció (IASIS) (2 h)
- Sessió A2. El Cercle Daurat (BAU) (2 h)

## B. Oportunitats laborals: panorama i eines

- Sessió B1. Ampliació de les oportunitats laborals I: cultura laboral nacional i necessitats del mercat laboral (SSF) (2 h)
- Sessió B2. Ampliació de les oportunitats laborals II: tecnologies per a l'ocupabilitat (SSF) (2 h)
- Sessió B3. Ampliació de les oportunitats laborals III: eina KineMaster (SSF) (2 h)

# A. Emprendre és crear: metodologies per a l'emprenedoria social

## • Sessió A1: Taller d'emprenedoria social i pla d'acció (IASIS) (2 h)

Aquesta activitat pertany a l'àmbit de l'emprenedoria social i té una durada estimada de 2 hores.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge basades en el treball [2]
- Coneixement de les necessitats del mercat laboral i dels canals d'oportunitats laborals [3]
- Capacitat d'incorporar la diversitat social i cultural del grup en el contingut formatiu i els processos d'aprenentatge [6]

S'abordarà la competència 2, atès que els formadors i formadores implementaran un taller interactiu, en què l'alumnat desenvoluparà un pla d'acció inicial.

S'abordarà la competència 3, atès que els formadors i formadores orientaran l'alumnat a l'hora de pensar en iniciatives basades en recursos accessibles que atenguin les necessitats reals de la societat.

S'abordarà la competència 6, atès que els formadors i formadores animaran l'alumnat a expressar i compartir iniciatives similars d'empreses socials en els seus contextos nacionals.

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores la metodologia necessària perquè l'alumnat es familiaritzi amb l'emprenedoria social, mitjançant un debat informatiu en què els mostraran l'impacte positiu mundial que té l'emprenedoria social i la maximització dels seus beneficis, que implica principalment un benefici per la societat

Aquesta formació també oferirà tècniques per afavorir la capacitat dels i les estudiants d'identificar i aprofitar els actius oportunistes i desenvolupar solucions a problemes socials i mediambientals mitjançant el disseny d'un pla d'acció inicial.

Al mateix temps, s'ensenyarà als formadors i formadores estratègies que permetin a l'alumnat intercanviar les experiències en emprenedoria que hagin tingut en els seus contextos nacionals.

## Processos metodològics

L'estructura de la unitat està pensada per als formadors i formadores, de manera que puguin adquirir competències específiques i transferir a l'alumnat coneixements i habilitats d'emprenedoria social.

La metodologia d'aquesta unitat es basarà en els principis de l'educació per a adults i l'aprenentatge pràctic.

Una vegada que el formador/a tingui una idea del que és l'emprenedoria social, adquirirà els coneixements necessaris per formar l'alumnat en l'obtenció de resultats òptims a l'hora de realitzar i elaborar projectes/plans d'acció d'emprenedoria social, amb la metodologia Design Thinking ('Pensament de disseny'), proposada per Chou, 2018.

La metodologia esmentada s'adapta a les necessitats d'aquesta unitat formativa, ja que organitza els passos necessaris i motiva l'alumnat a implementar les seves idees fora de l'aula. Durant la formació, els formadors i formadores familiaritzaran l'alumnat amb la metodologia Design Thinking, demanant-los que hi juguin, que facin una planificació inicial i, després, que surtin a l'exterior, facin tangible la seva idea i la posin a prova.

## Objectius

- Aprendre les estratègies per implementar tallers que ajudin els i les estudiants a familiaritzar-se amb l'emprenedoria social i els seus objectius.
- Permetre als formadors i formadores fomentar les perspectives laborals dels i les alumnes integrant-los al món de l'emprenedoria social.
- Sensibilitzar tant els formadors i formadores com l'alumnat sobre els objectius i beneficis que ofereix l'emprenedoria social, de manera multidisciplinària. Sensibilitzar els formadors i formadores sobre les oportunitats que pot aprofitar l'alumnat migrant per desenvolupar solucions a problemes socials i mediambientals.

## Programa d'activitats i contingut

1. Introducció a l'emprenedoria general i social (20 min)
2. Intercanvi d'experiències sobre activitats emprenedores i iniciatives col·lectives en els seus contextos nacionals (20 min)
3. Introducció al disseny i implementació de solucions socials i mediambientals innovadores (20 min)
4. Desenvolupament del pla d'acció de manera individual (45 min)

## Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- 1 projector
- 1 pissarra
- Retoladors negres
- Fulls de paper (format A4)

## Nombre de formadors i formadores i perfil

Formadors i formadores d'adults amb experiència en treball amb grups socials marginats (especialment migrants):

- 12 formadors/ores per aula
- Ràtio: 8-10 alumnes per formador/a.

## Avaluació

Autoavaluació mitjançant un qüestionari d'avaluació

Indicadors de qualitat: sensació de plenitud i efectivitat de la formació.

Avaluació per part del formador/a d'indicadors de qualitat com la rellevància, l'eficiència i la racionalitat sobre el pla d'acció elaborat per l'alumnat.

## Recomanacions i comentaris generals

Recomanacions i comentaris generals

Els formadors i formadores han de crear un entorn càlid i acollidor amb l'alumnat i animar-los a il·lustrar les seves idees sobre el pla d'acció.

- **Sessió A2: El Cercle Daurat (BAU) (2 h)**

Aquesta activitat pertany a l'àmbit de les competències transversals i té una durada estimada de 2 hores.

Les competències que es treballaran mitjançant aquesta unitat formativa són:

- Coneixement i ús de metodologies d'aprenentatge basades en el treball [2]
- Capacitat de gestionar les dinàmiques de grup [9]

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores eines de comunicació i coneixement compartit basades en el treball en equip i la gestió de les dinàmiques de grup, per tal de cohesionar-lo.

## Processos metodològics

En aquesta sessió, els formadors i formadores aprendran a utilitzar una metodologia de comunicació anomenada «El Cercle Daurat» (de Simon Sinek). Aquesta eina ajudarà el grup a definir-se a si mateix i a prendre decisions sobre la seva trajectòria, objectius i valors, fet que permetrà als i les participants desenvolupar una escala de valors per centrar-se en allò a què han d'aspirar i definir-ho: quins sistemes, processos i estratègies han d'utilitzar per assolir els seus principis o finalitats.

Al final de la sessió, els i les participants escriuran un petit text inspirador que funcionarà com a contenidor del qual es poden extreure frases, eslògans i manifestos que ajudin a definir el que és i el que no és el projecte, per tal de definir una línia que seguirà tot el grup.

## Objectius

- Adquirir autoconsciència sobre la pràctica
- Fer una anàlisi de valors i sensibilització
- Crear un espai per escoltar el grup
- Cercar i definir línies comunes per crear una trajectòria conjunta
- Integrar les habilitats comunicatives
- Poder aplicar aquest coneixement a tot el projecte, de manera que tingui cohesió i coherència (gràfics, to, text, colors, tipografies...)

## Programa d'activitats i contingut

1. Espai per a la reflexió personal
2. Escala de valors
3. QUÈ - COM - PER QUÈ
4. Text inspirador

**1** Es demana als i les alumnes que facin una llista, amb els valors, les paraules, els productes, els serveis, la filosofia, etc. que els defineixen com a grup; han d'incloure tot el que se'ls acudeixi. Aquesta llista es fa individualment, de manera que els i les participants no es vegin influenciats/des per la resta i tinguin el seu propi espai de reflexió personal.

---

**2** Els i les alumnes diran les paraules en veu alta i les anotaran, una per una, en diferents pòstits; i començaran a sorgir els primers punts en comú entre els membres del grup. Aquestes paraules es distribuïran aleatòriament sobre una taula. Ordenaran els pòstits i els agruparan en columnes per tema o afinitat. Una vegada que hagin definit els grups de pòstits per afinitat, es col·locarà el terme més important (que representa la resta dels termes) a la part superior de la columna, per generar una escala de valors.

---

**3** Les paraules QUÈ - COM - PER QUÈ escrites en tres pòstits diferents es col·locaran a la part superior de la columna identificada com la que més representa aquest terme. Columna QUÈ: acostuma a definir el col·lectiu i parla del producte o servei que ofereix. És el més fàcil d'identificar i correspon a la primera capa del cercle. Ha de ser el més clar i coherent possible.  
P. ex.: «Mamalyona és un col·lectiu de dones diverses que ofereix productes artesans únics, inspirats en les seves cultures i experiències vitals, mitjançant la costura.»

COM: ha de contenir una sèrie de termes que parlin dels sistemes, processos i estratègies que cal implementar per fer possible el QUÈ.

P. ex.: «De manera compromesa i acompanyats de BAU i ABD, que els proporcionen el bagatge acadèmic, formen un equip unit i dedicat amb humilitat, coratge, lluita i força.»

Columna PER QUÈ: és el més important, el cor del projecte. Es tracta de la raó o la creença que guiarà i justificarà el QUÈ i el COM; els valors, principis o finalitats que guien la manera de pensar del projecte.

És aconsellable treballar amb els somnis, els valors i els desitjos de les persones per inspirar-les i connectar-hi.

P. ex.: «Com a mares joves, emprenedores, guerreres i apoderades, creiem en una criança lliure, basada en una conciliació laboral, personal i familiar real, fonamentada en l'AMOR PER ALS NOSTRES FILLS I FILLES, QUE SÓN EL MOTOR DE LA NOSTRA INSPIRACIÓ.»

## 4

Un cop identificades les columnes, els i les alumnes n'uniran els termes per crear paràgrafs que filin aquestes paraules de manera harmònica i significativa.

Després d'haver creat aquest sistema col·lectivament, redactaran un petit text inspirador destinat a crear un imaginari que serveixi de font d'inspiració per a futurs textos, manifestos o eslògans.

### Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- 1 pissarra
- Pòstits
- Llapis
- Rol

### Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

Els formadors i formadores tenen el rol de catalitzadors i d'acompanyants, i fan preguntes sobre les decisions, creant debats que generin reflexió.

### Avaluació

Al final de la sessió, els i les alumnes hauran escrit un text que defineixi i representi el grup i els seus valors, i que es posarà en comú en una ronda. Se'ls demanarà que escriguin comentaris individuals a les llibretes i que documentin tot el procés i, en particular, els resultats finals.

Es tracta d'una oportunitat d'observar quin és el rol i la disposició de cada membre del grup; qui té les idees més clares, qui dubta, qui és idoni o qui s'imposa a la resta.

### Recomanacions generals i comentaris

És important que el grup sigui molt conscient que el valor central del cercle ha de ser el motor que impulsi el grup. Cada persona ha d'estar oberta i disposada a adaptar-se al bé comú. És una pràctica que els ajudarà a construir vincles i a avançar en la mateixa direcció conjunta.

## B. Oportunitats laborals: panorama i eines

- **Sessió B1: Ampliació de les oportunitats laborals I: cultura laboral nacional i necessitats del mercat laboral (SSF) (2 h)**

Es tracta d'una activitat de taller. Pertany a l'àmbit de les **competències transversals** i té una durada estimada de 2 hores.

La competència que es treballarà mitjançant aquesta unitat formativa és:

- Coneixement de les necessitats del mercat laboral i dels canals d'oportunitats laborals [3]

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores els coneixements i habilitats rellevants que els permetin ampliar les oportunitats laborals de l'alumnat (persones adultes migrants). En aquesta sessió, els formadors i formadores aprendran sobre la cultura del treball nacional i les necessitats del mercat laboral a fi de transmetre-les a l'alumnat perquè s'hi familiaritzi.

### Processos metodològics

El formador/a dels formadors i formadores presentarà els diferents continguts de la sessió i farà preguntes destinades a reflexionar i a generar més debat entre els i les participants.

L'alumnat tindrà l'oportunitat d'expressar les seves preocupacions i compartir l'experiència pròpia respecte als temes tractats.

També s'utilitzarà un enfocament basat en competències, ja que el programa aborda les diferents habilitats i competències que han de desenvolupar els i les participants.

Com que l'alumnat és adult, el programa de formació seguirà els principis de l'andragogia:

- Cal que les persones adultes participin en la planificació i avaluació de la seva instrucció.
- L'experiència (inclosos els errors) proporciona la base per a les activitats d'aprenentatge.
- A les persones adultes els interessa més aprendre matèries que tenen una rellevància immediata per a la seva feina o vida personal.
- L'aprenentatge de les persones adultes se centra en els problemes més que en el contingut.

### Objectius

Aquesta formació té com a objectiu dotar els formadors i formadores / professionals de coneixements i habilitats per promoure l'ampliació de les oportunitats laborals de l'alumnat. Per aconseguir-ho, faran el següent:

- Conèixer el context laboral nacional
- Prendre consciència de les necessitats del mercat laboral

## Programa d'activitats i contingut

1. El mercat laboral nacional
2. Diferents opcions d'ocupació
3. Professions i nínxols d'ocupació amb més demanda
4. Recursos per a la formació professional, i educació reglada i no reglada
5. Tipus de contractes
6. Drets i deures dels treballadors i treballadores
7. Activitat: centrar el grup en els temes presentats

## Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- 1 projector
- 1 pissarra o rodafolis
- Bolígrafs adequats
- 1 ordinador i 1 telèfon intel·ligent o tauleta per alumne/a
- Paper i bolígraf (per prendre notes) per alumne/a

## Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- Perfil del formador/a: qualificat/ada en assessorament laboral, psicologia i mediació intercultural/social.
- Els formadors i formadores proporcionaran suport tècnic i assessorament en el procés d'aprenentatge.
- Ràtio: 15 alumnes per formador/a com a màxim (per garantir l'enfocament participatiu)

## Avaluació

Al final del programa de formació, els i les participants l'avaluaran pel que fa al desenvolupament de les sessions, i la usabilitat i transferibilitat dels continguts als seus contextos de treball. L'alumnat també completarà un qüestionari d'autoavaluació sobre els temes i habilitats tractats.

## Recomanacions i comentaris generals

- Connectar amb la motivació de l'alumnat en ensenyar els continguts; el més important és que trobin útil aprendre les noves tecnologies digitals.
- Per motivar els i les alumnes a anar al taller, és beneficiós donar exemples o casos d'èxit de persones que hi han assistit abans.

- **Sessió B2: Ampliació de les oportunitats laborals II: tecnologies per a l'ocupabilitat (SSF) (2 h)**

Es tracta d'una activitat de taller. Pertany a l'àmbit de les **competències transversals** i té una durada estimada de 2 hores.

La competència que es treballarà mitjançant aquesta unitat formativa és:

- Coneixement de les necessitats del mercat laboral i dels canals d'oportunitats laborals [3]

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores els coneixements i habilitats rellevants que els permetin ampliar les oportunitats laborals de l'alumnat (persones adultes migrants).

En aquesta sessió, els formadors i formadores aprendran a desenvolupar un taller per millorar l'ocupabilitat de l'alumnat mitjançant les tecnologies digitals.

### Processos metodològics

El formador/a presentarà els diferents continguts de la sessió i farà preguntes destinades a reflexionar i a generar més debat entre els i les participants.

Els i les participants tindran l'oportunitat d'expressar les seves preocupacions i compartir l'experiència pròpia respecte als temes tractats.

També s'utilitzarà un enfocament basat en competències, ja que el programa aborda les diferents habilitats i competències que han de desenvolupar els i les participants.

Com que l'alumnat és adult, el programa de formació seguirà els principis de l'andragogia:

- Cal que les persones adultes participin en la planificació i avaluació de la seva instrucció.
- L'experiència (inclosos els errors) proporciona la base per a les activitats d'aprenentatge.
- A les persones adultes els interessa més aprendre matèries que tenen una rellevància immediata per a la seva feina o vida personal.
- L'aprenentatge de les persones adultes se centra en els problemes més que en el contingut.

### Objectius

Aquesta formació té com a objectiu dotar els formadors i formadores de coneixements i habilitats per promoure l'ampliació de les oportunitats laborals de l'alumnat. Per aconseguir-ho, faran el següent:

- Aprendre a millorar l'ocupabilitat de l'alumnat mitjançant les tecnologies digitals
- Millorar les habilitats digitals

### Programa d'activitats i contingut

Aquest taller s'ha desenvolupat en el marc del projecte europeu Migrants Literacies amb l'objectiu de formar els educadors/ores que treballen en l'àmbit de l'educació d'adults (en particular, les persones adultes migrants) en les competències d'alfabetització digital i de mitjans: <https://www.migrantliteracies.eu/>

- L'ús dels telèfons intel·ligents per a l'ocupabilitat
- Com s'utilitzen els telèfons intel·ligents per accedir a oportunitats laborals i sol·licitar llocs de treball en línia o per correu electrònic, etc.
- Aplicacions que faciliten la cerca i la sol·licitud d'oportunitats laborals
- Ús de les xarxes socials per al brànding personal
- Presentar-se (competències socials i/o habilitats interpersonals))
- Competències de brànding personal: com destacar les habilitats, capacitats, etc.
- Aspecte físic (estar net/a i anar ben vestit/ida), principis del brànding personal.
- Habilitats comunicatives, iniciativa, confiança, comunicar el que es vol i evitar errors.

### Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- 1 projector
- 1 pissarra o rodafolis
- Bolígrafs adequats
- 1 ordinador i 1 telèfon intel·ligent o tauleta per alumne/a
- Paper i bolígraf (per prendre notes) per alumne/a

### Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- Perfil del formador/a: qualificat/ada en assessorament laboral, psicologia i mediació intercultural/social.
- Els formadors i formadores proporcionen suport tècnic i faciliten el procés d'aprenentatge.
- Ràtio: 15 alumnes per formador/a com a màxim (per garantir l'enfocament participatiu)

### Avaluació

Al final del programa de formació, els i les alumnes l'avaluaran pel que fa al desenvolupament de les sessions, i la usabilitat i transferibilitat dels continguts als seus contextos de treball.

L'alumnat també completarà un qüestionari d'autoavaluació sobre els temes i habilitats tractats.

### Recomanacions i comentaris generals

- Connectar amb la motivació de l'alumnat en ensenyar el contingut; el més important és que trobin útil aprendre les noves tecnologies digitals.
- Per motivar els i les alumnes a anar al taller, és beneficiós donar exemples o casos d'èxit de persones que hi han assistit abans.

- **Sessió B3: Session B3: Expanding Job Opportunities III: Kinemaster tool (SSF) (2hs)**

Aquesta activitat pertany a l'àmbit de les competències transversals i té una durada estimada de 2 hores.

La competència que es treballarà mitjançant aquesta unitat formativa és:

- Coneixement de les necessitats del mercat laboral i dels canals d'oportunitats laborals [3]

L'activitat formativa proporcionarà als formadors i formadores els coneixements i habilitats rellevants que els permetin ampliar les oportunitats laborals de l'alumnat (persones adultes migrants).

En aquesta sessió, els formadors i formadores aprendran a crear un videocurrículum amb l'aplicació KineMaster.

### Processos metodològics

El formador/a dels formadors i formadores presentarà els diferents continguts de la sessió i mirarà de fer preguntes destinades a reflexionar i a generar més debat entre els i les participants. L'alumnat tindrà l'oportunitat d'expressar les seves preocupacions i compartir l'experiència pròpia respecte als temes tractats.

També s'utilitzarà un enfocament basat en competències, ja que el programa aborda les diferents habilitats i competències que han de desenvolupar els i les participants.

Com que l'alumnat és adult, el programa de formació seguirà els principis de l'andragogia:

- Cal que les persones adultes participin en la planificació i avaluació de la seva instrucció.
- L'experiència (inclosos els errors) proporciona la base per a les activitats d'aprenentatge.
- A les persones adultes els interessa més aprendre matèries que tenen una rellevància immediata per a la seva feina o vida personal.
- L'aprenentatge de les persones adultes se centra en els problemes més que en el contingut.

### Objectius

Aquesta formació té com a objectiu dotar els formadors i formadores de coneixements i habilitats per promoure l'ampliació de les oportunitats laborals de l'alumnat. Per aconseguir-ho, faran el següent:

- Aprendre a crear un videocurrículum
- Millorar les habilitats digitals

### Programa d'activitats i contingut

1. Com s'utilitza Kinemaster: conceptes bàsics d'edició de vídeo
2. Ús de KineMaster per crear un videocurrículum: què dir i què no dir, comunicació i autobranding, i durada correcta del vídeo

1. Activitat pràctica 1: simulació d'una sol·licitud de feina en línia (penjar un currículum tradicional, incloent-li un enllaç a un currículum de YouTube i una carta de presentació)
2. Activitat pràctica 2: filmació d'una entrevista de feina simulada com a part de la preparació del videocurrículum (vídeo exemple: <https://www.youtube.com/watch?v=3myxzXVRoDI>)

### Recursos i espai

Per a l'ensenyament de la unitat als formadors i formadores, es necessita una aula amb la infraestructura/material següent:

- 1 projector
- 1 pissarra o rodafolis
- Bolígrafs adequats
- 1 ordinador i 1 telèfon intel·ligent o tauleta per alumne/a
- Paper i bolígraf (per prendre notes) per alumne/a

### Nombre de formadors i formadores, perfil i ràtios

- Perfil del formador/a: qualificat/ada en assessorament laboral, psicologia i mediació intercultural/social.
- Els formadors i formadores proporcionaran suport tècnic i assessorament en el procés d'aprenentatge.
- Ràtio: 15 alumnes per formador/a com a màxim (per garantir l'enfocament participatiu)

### Avaluació

Al final del programa de formació, els i les alumnes l'avaluaran pel que fa al desenvolupament de les sessions, i la usabilitat i transferibilitat dels continguts als seus contextos de treball. L'alumnat també completarà un qüestionari d'autoavaluació sobre els temes i habilitats tractats.

### Recomanacions i comentaris generals

- Connectar amb la motivació de l'alumnat en ensenyar el contingut; el més important és que trobin útil aprendre les noves tecnologies digitals.
- Per motivar els i les alumnes a anar al taller, és beneficiós donar exemples o casos d'èxit de persones que hi han assistit abans.

## Annex 1

### Taula d'autoavaluació (adaptable a les necessitats i els contextos)

Sessió formativa:

#### Habilitats de mentoria i coaching I i II

##### Graella d'autoavaluació

Avalua el que has après al llarg d'aquesta unitat formativa. Què creus que has après a fer? Marca les caselles i proporciona exemples quan sigui possible

Sé interaccionar amb les persones...	Sé fer-ho sense esforços	Sé fer-ho de vegades	Sé fer-ho de vegades però amb molts esforços	És un objectiu que voldria assolir
<p>...Sé establir una relació de confiança amb l'alumnat, tenint en compte les seves necessitats i punts de vista.</p>				
<p>...Sé escoltar activament l'alumnat, i com haig de fer-los preguntes i reformular les seves idees i preguntes.</p>				
<p>...Les persones adultes senten la necessitat de saber per què han d'aprendre alguna cosa abans d'aprendre-la. Això es tradueix en el fet que en l'educació d'adults la primera tasca del formador/a és ajudar l'alumnat a prendre consciència de la «necessitat de saber».)... Per tant, puc exercir un paper de suport per a ells.</p>				

## Annex 2

### Exemples pràctics de casos reals

Sessió formativa:

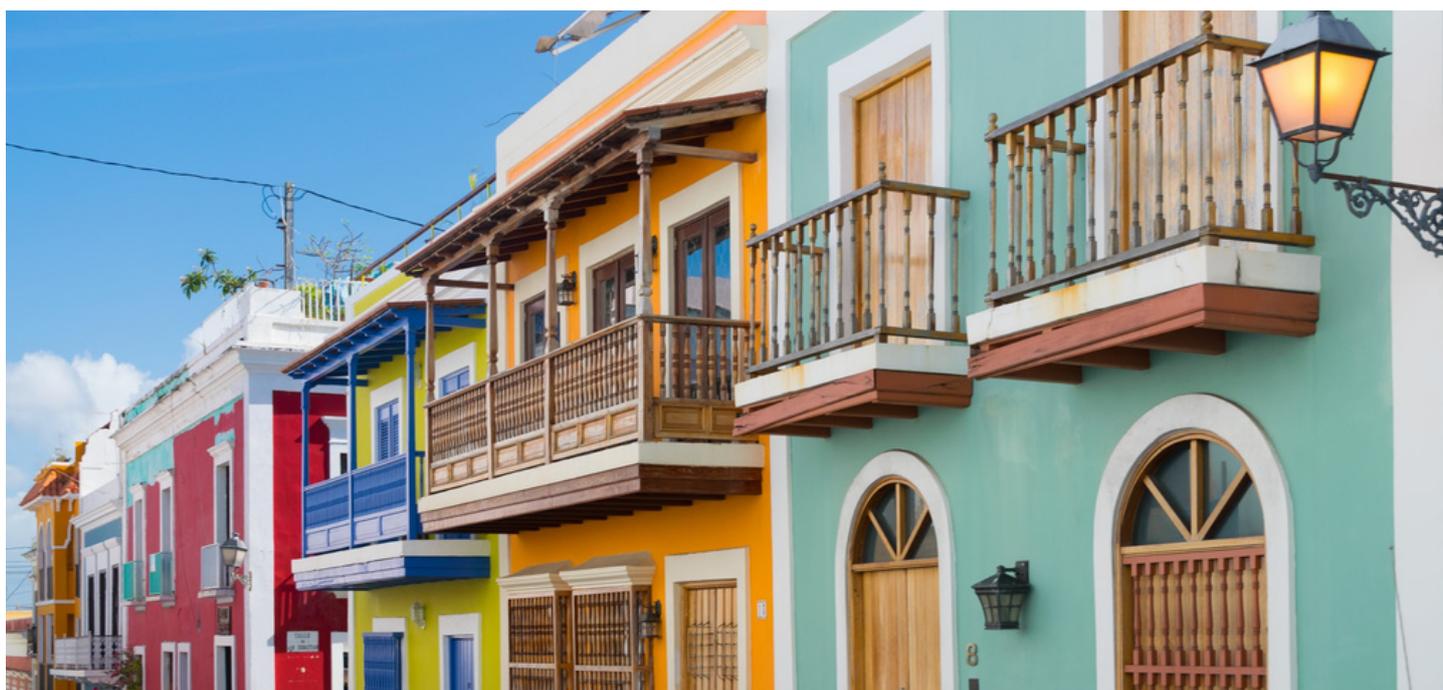
#### La bossa de coneixement i artesanía I i II

##### Exemple pràctic 1:

La Melania, una dona que va ser adoptada i criada a Catalunya, va representar la nostàlgia que sentia per les seves arrels i la cultura peruana. Va representar la malenconia i l'anhel que sentia per conèixer la seva mare biològica i tot el que simbolitzava haver estat adoptada per una cultura amb què no se sentia gens identificada, en la qual experimentava el racisme i per la qual sentia un gran rebuig emocional. A la bossa de sabers es pot veure clarament reflectida aquesta sensació de desarrelament i nostàlgia amb la gamma de colors utilitzats.

##### Exemple pràctic 2:

La Kizel va utilitzar la bossa de saber com a mètode d'alleujament. No tenia res clar sobre el seu imaginari, només sentia la necessitat de deixar-se anar, de manera que va utilitzar la bossa com a suport per representar el seu desig d'alliberament creatiu, ja que és una persona molt tímida. Va utilitzar aquests estímuls per fer un degoteig de pintura barrejat amb el moviment del cos i va brodar unes arrels que la tenallaven al món terrenal i normatiu i l'impedien alliberar-se.



## Annex 3

### Taula del model TARGET

Unitat formativa:

El model TARGET (sigles en anglès) per identificar i desenvolupar un clima motivacional entre els estudiants i estudiantes

ÀREA OBJECTIU / CONTINGUTS	Enfocament	Objectius	Exemples de possibles estratègies	Estratègies específiques (a emplenar per part de l'alumnat)
<b>Tasca</b>	Com estan estructurades les tasques d'aprenentatge? Què es demana a l'alumnat?	Millorar l'atractiu intrínsec de les tasques d'aprenentatge Fer que l'aprenentatge tingui sentit	Fomentar les instruccions relacionades amb els contextos i l'experiència de l'alumnat Evitar el pagament per objectius	
<b>Autonomia / responsabilitat</b>	Participació de l'alumnat en l'aprenentatge i les decisions escolars	Oferir una llibertat òptima perquè l'alumnat pugui prendre decisions i assumir responsabilitats	Donar alternatives a l'hora de dur a terme les tasques. Demandar comentaris a l'alumnat	
<b>Reconeixement</b>	La naturalesa i l'ús del reconeixement i la recompensa en l'àmbit escolar	Proporcionar oportunitats perquè tot l'alumnat sigui reconegut pel seu aprenentatge	Fomentar els premis a la «millor marca personal»	
<b>Agrupació</b>	L'organització de l'aprenentatge i les experiències escolars	Construir un entorn d'acceptació i valoració de tot l'alumnat. Ampliar el rang d'interacció	Proporcionar oportunitats d'aprenentatge cooperatiu, resolució de problemes i presa de decisions. Eliminar les classes agrupades per habilitats	
<b>Avaluació</b>	Avaluació La naturalesa i l'ús dels procediments d'avaluació i valoració	Processos de qualificació i presentació d'informes Pràctiques associades a l'ús de proves normalitzades	Reduir l'èmfasi en les comparacions socials dels assoliments Oferir a l'alumnat oportunitats de millorar el rendiment	
<b>Temps</b>	La programació de la jornada escolar	Proporcionar oportunitats per a la participació significativa i extensa de l'alumnat en les tasques d'aprenentatge	Permetre a l'alumnat progressar al seu ritme sempre que sigui possible. Bloquejar la programació i proporcionar flexibilitat	

## Fashion 4 Inclusion



Finançat per Erasmus + SEPIE KA202  
(2020-1-ES01-KA202-082950)

Projecte coordinat per ABD Asociación Bienestar y Desarrollo, en col·laboració amb les organitzacions IASIS, Mindshift, CIEP, Solidaridad sin Fronteras, BAU i Mondo Donna.

Aquesta publicació s'ha produït amb el suport financer de la Unió Europea.

El seu contingut és responsabilitat exclusiva de l'entitat coordinadora del projecte, ABD Asociación Bienestar y Desarrollo, i no reflecteix necessàriament les opinions de la Unió Europea.

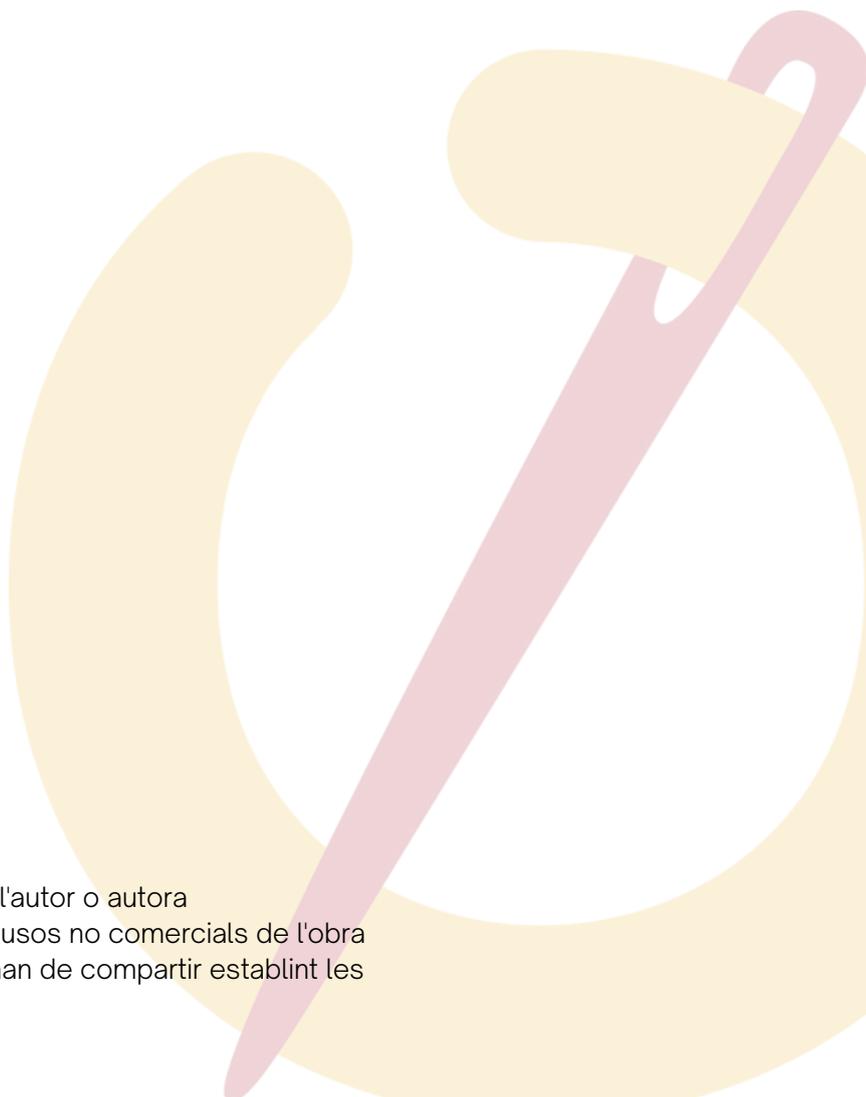


Aquesta obra té una llicència Creative Commons del tipus Reconeixement - No comercial - Compartir igual 4.0 Internacional ([CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)).

Aquesta llicència permet a les persones que reutilitzen les obres distribuir, recombinar i adaptar el material, i produir-ne obres derivades, en qualsevol mitjà o format, únicament amb finalitats no comercials i sempre que s'hi esmenti l'autor o autora. Si recombinas o adaptes el material, o en produeixes obres derivades, has de llicenciar el material modificat establint les mateixes condicions.

Les sigles CC BY-NC-SA fan referència al següent:

- BY  Reconeixement): s'ha de reconèixer l'autor o autora
- NC  (No comercial): només es permeten usos no comercials de l'obra
- SA  (Compartir igual): les adaptacions s'han de compartir establint les mateixes condicions



Programa de formación profesional  
**FASHION 4 INCLUSION**

