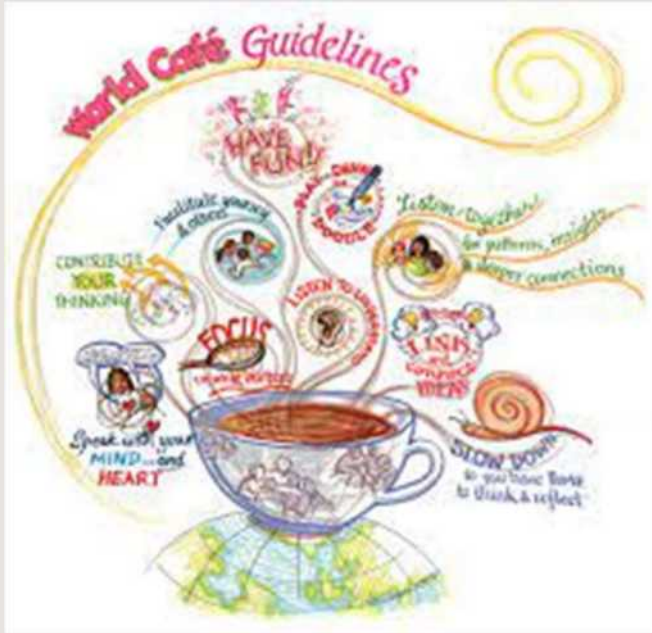


# Indagació

Debats, noves idees, creativitat, investigació,...

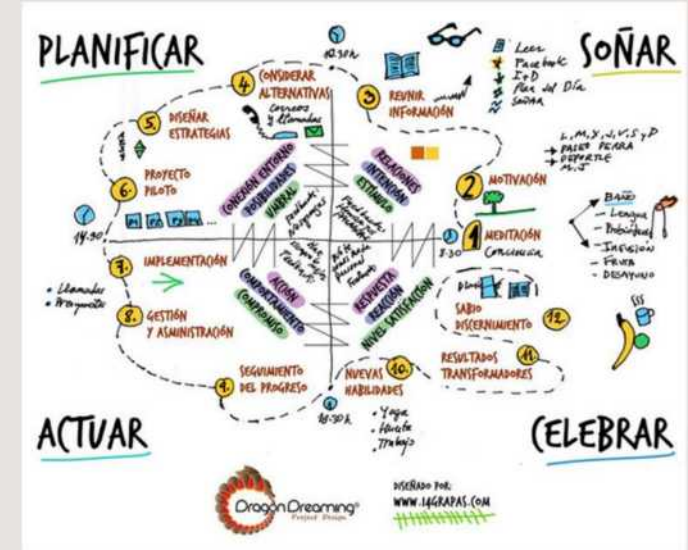
## CAFÈ DEL MÓN



## ESPAI OBERT



## DRAGON DREAMING

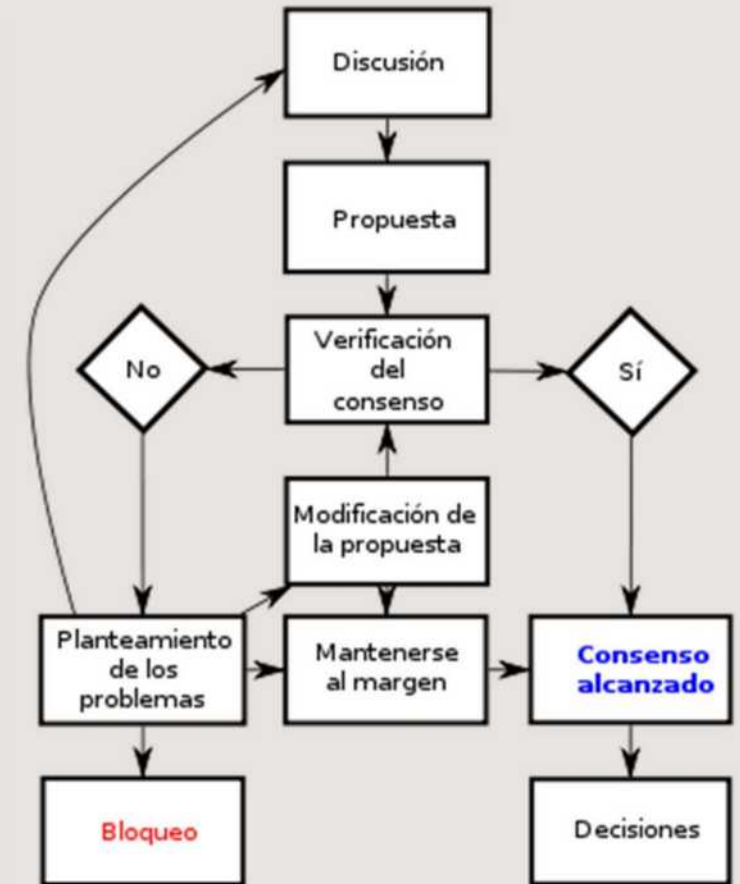


# Preses de decisions

Votacions, escollir, triar, marginar idees, full de ruta, classificar,...

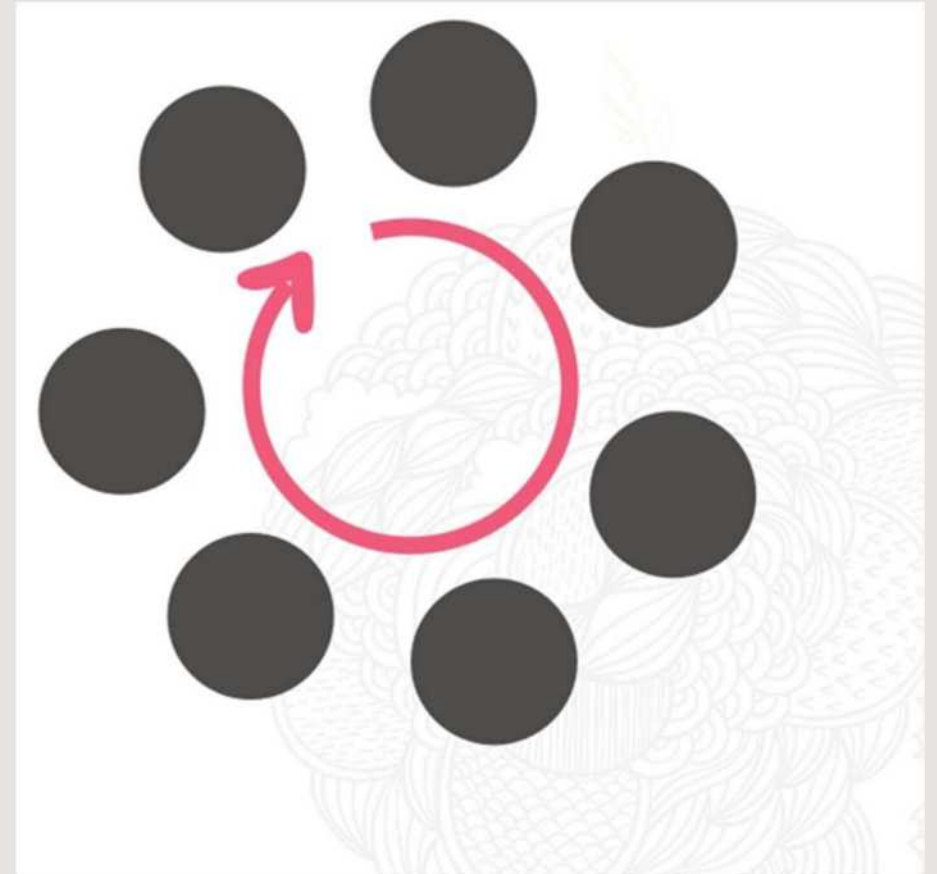
**ESTIGMÈRGIA**


**CONSENS**



# Consentiment

- El consentiment arriba quan totes les objeccions a una determinada proposta s'han resolt. A diferència del consens, aquí **no existeix el bloqueig**.
- **MOTIVACIÓ DE LA PROPOSTA**  
Identificar el factor motivador que hi ha al darrera de les tensions o tendències de la proposta.
- **PROPOSTA**  
Pot ser presentada individualment o a través d'un procés d'indagació grupal.
- **PREGUNTES ACLARATORIES**  
La facilitadora verifica si totes les membres del cercle entenen bé la proposta. Només preguntes aclaratòries, no entrem en debat.



# Consentiment

- **RONDA DE PRIMERES IMPRESIONS**

Que sents a l'escoltar la proposta?

La facilitadora convida a expressar sensacions per tenir un primera visió general.

- **RONDA DE CONSENTIMENT**

Identificar objeccions y preocupacions.

**PREOCUPACIONS:** Són situacions que poden assenyalar riscos. No limiten la proposta, ens poden servir alhora per avaluar.

**OBJECCIONS:** Raons identificades que la proposta perjudica al grup:

- Entren en conflicte amb el propòsit del cercle
- Un o més aspectes són confusos
- No es tenen en compte aspectes importants
- Bloquegen o no permeten desenvolupar tasques del cercle
- Hi ha conseqüències potencials no desitjables a desenvolupar la proposta

- **REDREÇAR LES OBJECCIONS I MILLORAR LA PROPOSTA**

La facilitadora pot:

- Demanar a la persona *"si fos per tu com resoldries això?"*
- Les persones que discrepen facin una modificació...

- **CELEBRACIÓ**

Cal agrair l'esforç en la presa de decisions, registrar l'acord i posar data per revisar i avaluar la decisió.

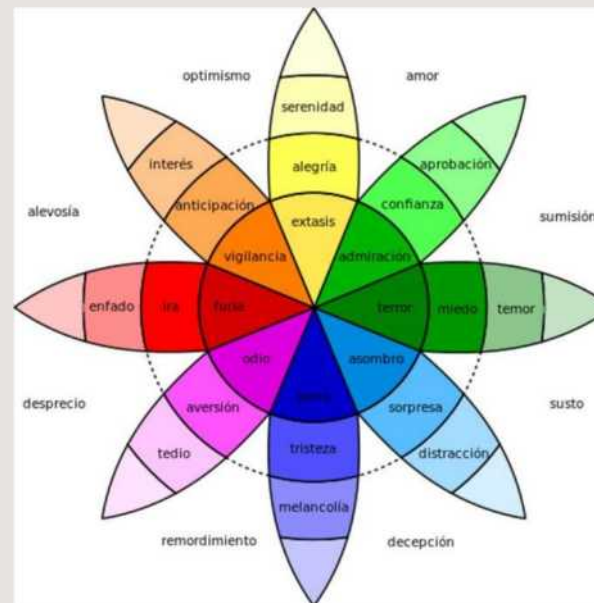
# Gestió emocional o del conflicte

Treball personal, emocions, necessitats, fer emergir el conflicte, desigualtats, poder, privilegis, rols...

## CNV



## MANDALA DE LES EMOCIONS



## SENTIMENTS

Quan les nostres necessitats estan satisfetes

Afecte: afectuós, Amorós, compassiu, comprensiu, simpàtic, tendre

Interès: atent, atret, curiós, encantat, estimulat, fascinat, interessat, intrigat

Entusiasme: afany, animat, apassionat, delerós, entusiasmat, il·lusionat, sorprès

Inspiració: impressionat, inspirat, meravellat, parat

Gratitud: agraït, commogut, emocionat

Felicitat: alegre, complagut, feliç, joiós

Eufòria: eufòric, exultant

Esperança: encoratjat, esperançat, expectant, optimista

Confiança: despreocupat, obert, orgullós, segur

Pau: alleujat, assossegat, calmat, centrat, còmode, confiat, content, desfogat, despreocupat, lúcid, plàcid, realitzat, relaxat, satisfet, seré, tranquil

Descans: descansat, refrescat, renovat, reposat, restaurat

## SENTIMENTS

Quan les nostres necessitats no estan satisfetes

Desconnexió: aïllat, apàtic, avorrit, desconnectat, desidiós, distant, fred, indiferent, retret

Confusió: confós, desorientat, dividit, dubtós, indecís, perdut, perplex, vacil·lant

Aversió: desdenyós, fàstic, horroritzat, menyspreu, odi, repugnat

Irritació: consternat, frustrat, impacient, irritat, molest

Dolor: abatut, adolorit, afligit, angoixat, desconsolat, desfet, patiment, penedit, sol

Tristesa: decebut, deprimit, desanimat, desgraciat, desil·lusionat, infeliç, malenconiós, trist

Ira: empipat, enfadat, furiós, indignat, ressentit

Por: amoïnat, desconfiat, esgarriat, esglaiat, espantat, pànic, preocupat, terroritzat

Vulnerabilitat: fràgil, impotent, insegur, sensible, vulnerable

Inquietud: agitat, alarmat, desconcertat, escandalitzat, incòmode, inquiet, intranquil, neguitós, sobresaltat, sorprès

Fatiga: cansat, cremat, desgastat, ensopit, esgotat, fatigat, fet pols, rebentat

Tensió: aclaparat, ansiós, desbordat, estressat, irritable, nerviós, sobrecarregat, tens

Vergonya: acomplexat, avergonyit, culpable

Anhel: afany, desitjós, envejós, enyorança, gelós, nostàlgic

## Inventari de necessitats

Aquesta llista no és ni exhaustiva ni definitiva, sinó un punt de partida

CONNEXIÓ	INTEGRITAT	SENTIT
Acceptació	Autenticitat	Aprenentatge
Afecte	Honradesa	Auto-expressió
Amor	Presència	Capacitat
Caliu	Sinceritat	Celebració de la vida
Coherència	Transparència	Claredat
Companyonia		Clausura
Compassió	PAU	Commemoració
Comunicació	Harmonia	Comprensió
Comunitat	Bellesa	Consciència
Conèixer i ser conegut	Comunió	Contribució
Confiança	Equilibri	Creativitat
Consideració	Espiritualitat	Creixement
Cooperació	Igualtat	Descobriments
Empatia	Inspiració	Dol
Entendre i ser entès	Ordre	Efectivitat
Estabilitat	Plaer	Eficàcia
Inclusió	Solitud	Esperança
Intimitat	Tranquil·litat	Estímul
Pertànyer		Exploració
Proximitat	BENESTAR FÍSIC	Importar
Realitat compartida	Aigua	Participació
Reciprocitat	Aire	Repte
Recolzament	Aliment	Tenir objectius
Respecte/autore respecte	Contacte físic	Varietat
Seguretat emocional	Descans/son	
Veure i ser vist	Expressió sexual	AUTONOMIA
	Moviment/exercici	Elecció
DIVERSIÓ	Protecció/refugi	Espai
Alegria	Seguretat	Esportaneïtat
Humor		Independència
		Llibertat