

Confiança i equilibri

Objectiu: augmentar la confiança entre els membres del grup.

Temps necessari: entre 15 i 30 minuts.

Grandària del grup: es formaran parelles.

Lloc: espai ampli on els participants puguin treballar per parelles.

Passes a seguir:

Els membres del grup es divideixen en parelles. El facilitador promourà que no estiguin formades per persones d'una constitució física semblant, sinó que entre els membres de la parella hi hagi grans diferències.

Les parelles es posen dretes, en front l'un de l'altre. S'agafen de les mans i es toquen amb les puntes dels peus.

Quan les parelles es trobin a la posició requerida, el facilitador donarà el senyal i s'han de deixar-se caure enrere poc a poc, procurant mantenir el cos recte.

Arribaran a un punt d'equilibri i, en aquell moment, poden provar de fer moviments de manera conjunta i que cap dels dos no perdi l'equilibri. Aquests moviments poden ser: ajupir-se, que un flexioni els genolls, etc.

Avaluació: temps de reflexió grupal en que les parelles expressin com s'han sentit.