**Títol:** **Crisi? Món viu vs Món Tòxic.** Teatre fòrum amb un altre mirada.(Català o anglès)

**Durada:** 2h ó 4h

**curs** 2025-26

**Taller**

**Nivell**: 3r, 4t ESO, Batxillerat, Cicles formatius, Adults.

**Qui**: [Monviu.org](http://monviu.org/)

**Descripció:**

Amb una presentació interactiva i joc, investiguem les causes, tant de pau i benestar, com de conflictes i crisis, del micro a macro canviant les nostres “ulleres”. Observant a través d’exemples, jocs i escenificació com podem transformar -gamificar- tasques en jocs.

Amb ulleres d’empatia, consideració cap a un mateix, les altres i l’entorn, podem gaudir i fer gaudir amb una felicitat compartida i duradora vs una individualista i curtplacista. Ideal per millorar la seva experiència d’Aprenentatge i Servei en el Servei Comunitari què han de fer les estudiants de 3er i 4rt d’ESO, per la preparació pel món laboral, inclús per millorar la seva experiència de tasques a l’escola i a la llar.

**Objectius**

Aportar eines i motivació pel pensament crític, coneixements emocionals i de gestió per una vida sana i amb benestar local i global. Empoderament personal i col·lectiu afegint el valor d’una mirada empàtica i respectuosa cap els altres, cap a un mateix i l’entorn. Preparar l’actitud per treure el màxim profit de les hores d’Aprenentatge i Servei o/i preparació per un món laboral amb valors.

**Continguts**

Introducció a la importància de la mirada. Introducció a les ulleres d’ignorància, enganxament i odi (3 verins) i les ulleres dels 3 antídots (comprensió, etc.). Efecte en la pròpia actitud, en el nostre benestar i en accions cap a aquesta. Mindfulness bàsic i de les emocions. Mirada empàtica, considerada i sistèmica porta a actituds de convivència, tolerància. Gestió i prevenció de conflictes i crisis, cap a una bona convivència.

**Metodologia**

A partir d’un sketch teatral inicial on poden observar el canvi en l’experiència del protagonista amb el suposat “mal temps” segons la mirada, introduint un savi que mostra ulleres-mindfulness que funcionen només si es respira profundament 3 cops. Fem un anàlisi de les causes de conflictes i crisi observant com els 3 verins mencionats sempre estan presents. Fem uns jocs col·laboratius i dinàmiques. Teatre fòrum: a partir d'aquí co-crearan en grups una situació teatralitzada 2 vegades. 1 amb ulleres tòxiques i un altre amb les de la solució, la representen i comentem constructivament.

**Condicions**

Aula. Un espai suficientment gran on puguem moure una mica i representar al final les petites obres co-creades. Si és a l’aula que no sigui una petita.

**Material necessari:** Una pissarra. Si hi ha projector, genial, però no imprescindible.

Web: www.monviu.org

**Ubicació: Escola.**

**Més informació.** 4h és ideal, amb descans del pati per una experiència més viscuda, sobretot si es fa en anglès. Sinó, 2h com a tast està molt bé. **I**deal com a preparatiu per fer valer les 10h de Aprenentatge i servei i per què tutoria aprofiti l’activitat per fer continuació amb pensament crític i convivència.