FACILITACIÓ DE CERCLES RESTAURATIUS

Cercles proactius i cercles de resolució de problemes

"Les persones poden fer pràcticament qualsevol cosa si troben dins seu els recursos per creure que poden"
Anthony Robbins

Vaig iniciar-me en el món de l'educació formal l'any 1990 en centres d'Educació Especial i fins l'any 2010 vaig continuar en centres d'Infantil , Primària i ESO com a docent i logopeda.

Des de l'any 2006 treballo com a psicopedagoga en actiu en el camp dels espais familiars, l'assessorament familiar, personal i d'adolescents, formació per a docents i equips de treball així com, tallers als Instituts i a les escoles. Les meves àrees de treball són pràctiques restauratives, resolució de conflictes, comunicació, gestió emocional i autoconeixement. Col·laboro amb la Diputació de Girona i la Generalitat en diferents programes adreçats a les famílies i centres.

He publicat el llibre "Els nostres conflictes de cada dia" i contes per diferents editorials. També elaboro material divers per diferents institucions i per a la Generalitat de Catalunya. Amb Setdedisseny hem dissenyat **"LIN I DOT i la vareta màgica del benestar emocional"**, un kit que conté un conte i material per construir una vareta màgica per al benestar emocional adreçat a infants de 3 a 7 anys.

La meva formació passa per Magisteri a la UB, Logopèdia a l'Hospital de Sant Pau, Psicopedagogia per la UOC, Programació Neurolingüística al centre CTUG, Teràpia familiar sistèmica al centre Kine (adscrit a la Universitat de Jerez). El Postgrau en Pràctiques Restauratives (UDIMA-Logos Media) és un paraigües que fa que el meu dia a dia quedi integrat.

Durant dos anys vaig viure a l'Amèrica Llatina (Veneçuela i Bolívia) col·laborant en projectes de desenvolupament i educació.

L'exercici de la maternitat de dos fills i una filla és una part essencial del meu currículum per tot el que he après i continuo aprenent.

Artista i creadora, la meva alter ego dedica part del seu temps al món del teatre, la veu, el cant , la dansa com a actriu, cantant i conta contes. Tinc diferents produccions teatrals i he publicat dos àlbums discogràfics on hi canto la meva experiència vital i comparteixo la meva visió del món: CONFIDÈNCIES i DESERTA EL FOSC.

https://www.mhelenatolosa.com/

FACILITACIÓ DE CERCLES DE PARAULA PROACTIUS I CERCLES DE RESOLUCIÓ DE PROBLEMES 3 a 18 anys

Aquest servei ofereix a centres educatius un acompanyament professional per:

- Construir comunitat i pertinença al grup
- Prevenir conflictes i situacions de violència
- Gestionar situacions complexes de convivència
- Desenvolupar habilitats sòcio-emocionals i comunicatives

El servei es basa en:

- Enfocament Restauratiu Global
- Comunicació NoViolenta
- Escolta restaurativa
- Cultura de pau i convivència

Les habilitats clau que es desenvolupen són **l'escolta empàtica, la identificació d'emocions i necessitats i la responsabilitat relacional.**

QUÈ?

Els cercles es fonamenten en l'Enfocament Restauratiu Global i utilitzen metodologies com el **Temps de Cercle i els Cercles de Paraula** per promoure participació, responsabilitat i connexió dins del grup. Són espais de diàleg estructurat que permeten construir relacions positives, prevenir conflictes i abordar situacions que afecten el grup.

- Cercles per facilitar modelatge als docents i equips de treball…
- Cercles per crear cohesió, confiança, respecte, empatia…
- Cercles per parlar de l'amistat, els lideratges, els projectes…
- Cercles per gestionar normes, compromisos, participació, experiències compartides…
- Cercles temàtics: empatia, emocions, necessitats...
- Cercles per gestionar conflictes de convivència: respecte, patis, dinàmiques que no afavoreixen el benestar de l'aula, l'equip o el centre…
- Cercles per sensibilitzar (prevenció) de l'assetjament escolar al grup
- Cercles per sensibilitzar (prevenció) el conflicte al grup...

Tipus de cercle	Finalitat	Quan s'utilitza
Temps de cercle	Construir comunitat	Tutories, inici de curs
Cercle de paraula	Compartir experiències o temes sensibles	Situacions emocionals o reflexives
Cercle de resolució de problemes	Analitzar una situació que afecta el grup	Conflictes d'aula o d'equip

Els cercles són pràctiques que promouen **pertinença, confiança i responsabilitat compartida** dins del grup.

QUÈ INCLOU LA FACILITACIÓ D'UN CERCLE?

Cada centre i equip té una realitat pròpia. Les propostes de cercles s'adapten a l'edat, a la situació del grup i als objectius del centre.
La facilitació d'un cercle és un procés que inclou preparació prèvia, conducció del diàleg i retorn al centre. Habitualment inclou:

- Reunió inicial per comprendre la situació i els objectius
- Disseny del cercle adaptat al grup
- Facilitació del cercle
- Retorn i orientacions per al centre o l'equip docent

L'objectiu és crear un **espai segur d'escolta i participació que permeti al grup comprendre's millor i avançar en la construcció de relacions més sanes i responsables**

Durada aproximada d'un cercle

- Cercles proactius: 60-90 minuts
- Cercles de resolució de conflictes: 90-120 minuts

A les etapes d'educació infantil i cicle inicial els cercles poden incorporar contes i altres recursos narratius. Les sessions s'adapten a les necessitats del centre i/o del grup.

Alguns exemples:

Situació: Grup de 1r de primària.
Objectiu del cercle: Treballar l'agraïment i reconèixer qualitats dels companys i companyes.
Resultat: L'alumnat comparteix qualitats positives dels altres i es reforça el clima emocional del grup.

Situació: Grup de 3r de primària per treballar emocions i necessitats.
Objectiu del cercle: Aprendre a identificar emocions i relacionar-les amb necessitats personals.
Resultat**:** L'alumnat comença a posar paraules al que sent i a entendre millor les pròpies necessitats i les dels altres.

Situació: Grup de 4t de primària on es vol treballar l'empatia.
Objectiu del cercle: Desenvolupar la capacitat de posar-se al lloc de l'altre i comprendre diferents punts de vista.
Resultat**:** L'alumnat reflexiona sobre situacions quotidianes i aprèn a identificar emocions pròpies i dels altres.

Situació: Conflictes repetits entre alumnes de 6è.
Objectiu del cercle: Millorar la convivència i identificar necessitats.
Resultat: El grup identifica necessitats de respecte, pertinença i seguretat i proposa acords de convivència.

Situació: Inici de curs en un grup de 1r d'ESO.
Objectiu del cercle: Afavorir el coneixement mutu i començar a construir confiança dins del grup.
Resultat: L'alumnat comparteix interessos, habilitats i experiències personals, fet que afavoreix la cohesió i el sentiment de pertinença al grup.

Situació: Grup de 2n d'ESO que inicia un projecte conjunt.
Objectiu del cercle: Definir conjuntament normes de funcionament i compromisos del grup.
Resultat**:** El grup acorda normes de convivència i responsabilitats compartides que faciliten el treball cooperatiu.

Situació: Equip de treball d'un servei educatiu o social que vol millorar la comunicació interna i la coordinació entre professionals.
Objectiu del cercle: Generar un espai d'escolta on cada membre de l'equip pugui compartir com viu el dia a dia laboral, quines dificultats troba i quines necessitats té per treballar millor en equip.
Resultat**:** L'equip identifica necessitats compartides com el reconeixement, la claredat en les tasques i el suport mutu, i acorda petites accions per millorar la comunicació i el funcionament del grup.

PERQUÈ FUNCIONEN ELS CERCLES I QUINS BENEFICIS TENEN ALS CENTRES I EQUIPS?

Els cercles funcionen perquè generen un espai segur i estructurat on totes les persones poden expressar-se, escoltar-se i ser escoltades.
El cercle trenca amb les dinàmiques jeràrquiques habituals i **promou la participació, la responsabilitat compartida i el respecte mutu.**

Quan infants, adolescents i adults poden **compartir experiències, emocions i necessitats** dins d'un espai segur, es generen condicions per:

- Comprendre millor els altres
- Prevenir conflictes
- Desenvolupar empatia
- Construir vincles de confiança
- Responsabilitzar-se de les pròpies accions

El cercle no és només una disposició física de les cadires sinó una manera de relacionar-nos basada en l'escolta, el respecte i la participació.

La implementació de cercles dins dels centres educatius aporten beneficis significatius en l'àmbit relacional, emocional i pedagògic.

Entre els principals beneficis destaquen:

- Millora del clima d'aula
- Augment del sentiment de pertinença al grup
- Reducció de conflictes i tensions
- Desenvolupament d'habilitats socials i emocionals
- Foment de la responsabilitat i la participació
- Major cohesió entre alumnat i docents
- Millora de la convivència al centre

Els cercles contribueixen a construir una cultura de centre basada en el respecte, el diàleg i la responsabilitat compartida.

LOGÍSTICA I TARIFES

Les propostes s'adapten a la realitat i necessitats de cada centre i organisme. El procés pot incloure aquest diferents apartats:

- reunió inicial amb el centre
- anàlisi de la situació o necessitat
- disseny del cercle
- facilitació del cercle
- retorn i orientacions per al centre

Tarifes orientatives

Facilitació d'un cercle puntual: entre **270 € i 320 €**

Facilitació de diversos cercles en una mateixa jornada: a partir de **180 € per sessió en funció de la quantitat de cercles.**

Les intervencions poden ser puntuals o formar part d'un procés d'acompanyament més ampli dins del centre. Els projectes que inclouen diverses sessions o processos continuats es valoren de manera específica amb el centre.

Desplaçaments: **0,26 €/km**

Servei exempt d'IVA segons l'article 20 de la Llei 37/1992 de l'Impost sobre el Valor Afegit.

ALTRES SERVEIS QUE OFERIM

- Cercles amb equips docents
- Cercles amb famílies
- Formació en pràctiques restauratives

CONTACTE

M. Helena Tolosa
Psicopedagoga
Tel. 671 631 415
mhelenatolosa@gmail.com
@viure_iconviure
@mhelenatolosa
Col·legiada COPEC 1306