

Chapter VIII

Els exercicis del Manual RUSDELA



Els exercicis del Manual RUSDELA

1. Introducció

En aquest capítol proporcionem alguns exercicis individuals i grupals per al disseny de futures formacions dins del marc del projecte RUSDELA. La majoria dels exercicis es desenvolupen entron del concepte de Desenvolupament Rural Sostenible.

Les diferents propostes de formació poden tenir diferents durades. Els mòduls de la formació es pot donar en diferents sessions. Cada formador decideix la durada de la seva formació, i dependrà del seu objectiu, el grup i els temes que li agradaria cobrir.

El perfil dels participants pot variar: els qui prenen decisions a nivell local, membres de grups cívics, educadors i organitzacions civils, joves catalitzadors de canvi i actors locals. Els diferents tipus de participants poden tenir diferent nivell de coneixement, factor que caldrà considerar quan es dissenyi la formació. Assessorem als futurs formadors RUSDELA al passar pels diferents capítols de la guia per a que es sentin prou familiaritzats amb el tema.

Els exercicis estan agrupats per temes, el que farà més fàcil la seva elecció.

A més d'usar els exercicis aquí, també se'n poden aplicar d'altres en la formació. Recomanem: *The system thinking playbook for climate change*¹, que conté molts exercicis d'inspiració.

Al Manual RUSDELA també podeu trobar pràctiques que us orientaran a l'hora de planificar els processos.

2. Exercicis d'escalfament

2.1. Separem les sabates

Descripció: Estem asseguts en un cercle. Comptar els participants com 1, 2, 1, 2, etc. Cada participant "1" es treu una sabata i la posa al centre del cercle. Cada participant "2" tanca els ulls i tria una sabata. A continuació, busca el propietari de la sabata. D'aquesta manera unim els parells. Cada parella parla entre ells sobre sí mateixos durant uns 5 minuts. Es presenten, diuen d'on vénen, la seva feina, per què estan interessats en el tema, etc. Després les parelles s'introdueixen a la resta del grup.

Temps: aprox. 30 minuts (depenent del nombre de participants)

Objectiu de l'exercici: conèixer-se entre sí

Mòdul de connexió: tots

Eines necessàries per a l'aplicació: -

Resum dels resultats; seguiment: -

2.2. Expectatives

Descripció: Dibueixem la silueta d'un arbre sobre un paperògraf. Donar als participants 2 post-its de dos colors diferents. Escriuen sobre un dels post-its què porten amb ells (per exemple, qualsevol tipus de coneixement, habilitats), i en l'altre el que esperen de la formació. Si tenen

¹ (2011, Alemanya, Linda Booth Sweeney, Dennis Meadows, Gillian Martin Méhers)

moltes idees, es proporcionen més post-its però dels mateixos colors.) Es llegeixen els escrits en veu alta i s'enganxa el post-it de "el que porto amb mi" a les arrels de l'arbre i el post-it "el que espero de la formació" a les branques.

Temps: 20 minuts

Objectiu de l'exercici: veure el fortaleces dels participants i les seves expectatives

Mòdul de connexió: tots

Eines necessàries per a l'aplicació: Paperògraf amb l'arbre dibuixat, marcadors, post-its de 2 colors diferents

Resum; Seguiment: Podem deixar a la paret aquest arbre durant la formació i tornar-hi al final

3. Mòdul I: Sostenibilitat i Desenvolupament Rural

3.1. Anàlisi de grup de definició dels SDG

Descripció: Revisem el que no està definit a la definició!

Els participants analitzen la definició en grups de 4-6. Escriuen el que en pensen i ho llegeixen als altres.

Temps: 15 minuts - el treball en grups: 5 minuts, el resum a la resta de grups - 2 min/group

Objectiu de l'exercici: Activar els participants i aclarir l'objectiu de la formació.

Mòdul de connexió: tots

Eines necessàries per a l'aplicació: Post-its, rotuladors, paperògraf

Resum; seguiment: l'atenció se centra en els detalls, la definició global necessita la implementació local

3.2. Les tendències mundials

Exercicis per "**Aspectes principals i reptes**"

Exercici 1 -

15 TENDÈNCIES GLOBALES:

Per treballar sobre les 15 tendències globals, formulades per la FAO el 2017

Descripció:

Formar petits grups de 3-6 persones. Doneu a cada grup les 15 tendències i escollir aquelles que podrien estar connectades directament a les comunitats, agrupeu-les segons les sinèrgies que presentin.

Els resultats seran probablement similar a la següent proposta:

- la pobresa, la desigualtat i la inseguretat alimentària (8)
- la nutrició i la salut (9)
- el canvi en el sistema d'aliments (12)
- malbaratament d'aliments i residus (13)
- governança per a la seguretat alimentària (14)

Temps: 5-10 minuts

Objectiu de l'exercici: familiaritzar-nos amb els diferents objectius i veure les relacions que hi ha entre sí.

Mòdul de connexió: aspectes clau, agroecologia

Eines necessàries per a l'aplicació: llista de les 15 tendències globals
 Resum, seguiment: compartir amb la resta de grups les conclusions a les que s'ha arribat.

3.3. Treballant amb els SDG

Descripció: En el capítol “Desenvolupament Sostenible”, després de cada SDG hi ha algunes preguntes, que ajuden a treballar amb més profundament sobre els SDG. El formador demanarà als participants que responguin a les preguntes en grups petits, i després que els resultats es comentin a nivell de grup.

Temps: 5-10 minuts + 5 minuts en gran grup.

Objectiu de l'exercici: el formador podrà escollir quin o quins SDG ell / ella li agradaria treballar més en detall. Per als participants: utilitzar-ho per obtenir una visió més realista dels SDG de a nivell comunitari.

Mòdul de connexió: Desenvolupament Sostenible

Eines necessàries per a l'aplicació: La llista de SDG.

Resum, seguiment: permet als participants tenir una idea de quins són els SDG més rellevants a la seva comunitat.

3.4. Rellevància local dels SDG

Descripció: Els participants escullen quins SDG són rellevants

1. a les zones rurals del seu país
2. a les zones rurals d'Europa

Dividim els participants en 2 grups i es reparteixen una sèrie de targetes dels SDG. Es parla a nivell de grup i després es comparteixen els resultats.

Temps: 15 minuts - 10 minuts per al treball en grup i 5 minuts per presentar-ho conjuntament
 Objectiu de l'exercici: veure que segons quina sigui l'àrea d'aplicació en el món, cada SDG té diferent importància i èmfasi.

Eines necessàries per a l'aplicació: targetes SDG, post-its, rotuladors

Resum; seguiment: es poden presentar els resultats en una graella

objectius rellevants:

Objectiu	a la teva regió	a Europa

3.5. Definició de sostenibilitat per a petites localitats

Descripció: formular la definició de sostenibilitat per a petites localitats (màx 5000 habitants). Treballant en grups de 4-6, els participants escriuen quins són els criteris a considerar a l'hora definir com a sostenible una localitat.

Temps: 25 minuts - 10 min. per treballar en grups, 15 per compartir

Objectiu de l'exercici: la recerca de connexions entre la teoria i la pràctica

Mòdul de connexió: tots

Eines necessàries per a l'aplicació: paper, bolígraf

Resum; seguiment: Les idees es recuperen en els mòduls V i VI.

4. Mòdul II: Agroecologia

4.1. Conceptes agroecològics

Descripció: es divideix als participants en grups de 3-4. Farem targetes dels conceptes agroecològics (vegeu manual) - el concepte i les explicacions aniran en diferents targetes. L'objectiu és aparellar-los. Després es parla sobre aquests conceptes.

Temps: 25 minuts (10 per a l'exercici i 15 per a la discussió)

Objectiu de l'exercici: tenir els conceptes clars

Mòduls de connexió: I., III.

Eines necessàries per a l'aplicació: targetes amb els conceptes i explicacions

Resum; seguiment: -

4.2. Bones pràctiques locals

(Veure-ho al Manual)

Descripció: en grups, proporcionar un exemple d'una bona pràctica local (a nivell de poble, regional o nacional) que es pugui explicar en el context de l'agroecologia. De quina manera les bones pràctiques contribueixen a:

- escurçar les cadenes de subministrament d'aliments
- enfortir la sobirania i la seguretat alimentàries
- proporcionar beneficis ambientals
- enfortir les economies locals (ocupació, ingressos)
- fer front a una sèrie de problemes socials interrelacionats
- proporcionar una plataforma comuna per a les diferents disciplines
- proporcionar solucions innovadores (política, economia, social, de producció, etc.)

Després de l'exercici de cada grup presenta el seu exemple, i l'afegeix a les idees dels altres. Què poden aplicar a la seva localitat a partir dels exemples?

Temps: 35 minuts (15 min. el treball dels grups i 20 la discussió)

Objectiu de l'exercici: visualitzar que hi ha bones pràctiques agroecològiques ja existents, i veure que és bo tenir en compte aquests aspectes en la planificació.

Mòduls de connexió: I., III.

Eines necessàries per a l'aplicació: paper, bolígraf i les preguntes

Resum; Seguiment: Al final de l'exercici es discuteixen les possibilitats per poder anar més enllà amb els exemples treballats.

4.3 Inseguretat alimentària individual

Descripció: respondre a les preguntes de forma individual.

Creus que el teu estil de vida fomenta la inseguretat alimentària?

- compres aliments preparats, que només cal escalfar?
no - un cop per setmana - diverses vegades a la setmana

- compres de vegades massa menjar? Llences de vegades el menjar?
no - un cop per setmana - diverses vegades a la setmana
- consumeixes “menjar ràpid”?
no - un cop per setmana - diverses vegades a la setmana
- estàs acostumat a menjar cogombres i tomàquets a l'hivern?
no - un cop per setmana - diverses vegades a la setmana
- compres aigua embotellada o refrescos?
no - un cop per setmana - diverses vegades a la setmana

Temps: 2-3 minuts de forma individual i 15 minuts de posada en comú

Objectiu de l'exercici: obtenir una visió dels hàbits personals i el seu impacte.

Mòdul de connexió: Seguretat Alimentària

Eines necessàries per a l'aplicació: -

Resum, seguiment: iniciar un debat plenari sobre:

- Quan comença una bona governança?
- ¿Es pot introduir la bona governança en la teva pròpia llar? Com? Necessites més ajuda o informació? On pots trobar més informació?
- Com introduiries canvis a la teva llar? O vols provar-ho primer tot/a sol/a?
- Sabies que el consum sostenible no només és saludable, sinó que també és més barat?
- Com registraries els teus estalvis?
- A qui li explicarà la teva experiència?

4.4. Seguretat alimentària individual

Descripció: respondre a les preguntes de forma individual. El teu estil de vida contribueix en la seguretat alimentària?

- fas les teves compres als mercats o a les grans cadenes?
no - un cop per setmana - diverses vegades a la setmana
- cuines el teu propi menjar?
no - un cop per setmana - diverses vegades a la setmana
- coneixes iniciatives d'horts comunitaris?
si - no

Temps: 2-3 minuts de forma individual, i 15 minuts de discussió

Objectiu de l'exercici: analitzar els hàbits personals i el seu impacte

Mòdul de connexió: Seguretat Alimentària

Eines necessàries per a l'aplicació: -

Resum, seguiment: després de fer l'exercici individualment, es pot iniciar un debat plenari.

4.5. Mapeig del Sistema alimentari

Descripció:

L'exercici es pot fer tant amb grups petits com amb grups més grans. Les parts del mapeig es poden fer en subgrups de 6-8 persones.

Tasca:

- a) Dibuixar un mapa del sistema alimentari de la seva comunitat. Es poden llistar en aquest mapa els productors d'aliments, proveïdors i consumidors. Identificarem d'on ve el menjar que consumim.
- b) Com afecta aquest sistema alimentari actual seva comunitat a nivell social, ambiental i econòmic? Per exemple, podeu mapejar la quantitat de residus generats pel sistema actual d'aliments, fins a quin punt l'aliment pot ser considerat sa, com està afectant el medi ambient (producció, costos de transport, etc.)...
- c) Repensar i millorar el sistema actual d'aliments des d'una perspectiva agroecològica i dibuixar un nou mapa (aquest serà el vostre segon mapa) basat en els següents punts clau. Com podries:
 - escurçar les cadenes de subministrament d'aliments
 - enfortir la sobirania i la seguretat alimentàries
 - proporcionar beneficis ambientals
 - enfortir les economies locals (ocupació, ingressos)
 - abordar una sèrie de problemes socials interrelacionats

Quan es treballa a nivell de presa de decisions, si us plau afegiu aquestes preguntes.

- abordar una sèrie de problemes socials interrelacionats
 - proporcionar una plataforma comuna per a les diferents disciplines
 - proporcionar solucions innovadores (política, economia, social, de producció, etc.)
- d) Comparar i explicar els dos mapes amb el grup
 - e) Acció - decidir una o més accions que poden ajudar (per començar) a fer el nou mapa. (recerca de menjar local o regional, trobar els agricultors locals que podrien produir aliments per a la seva comunitat, reduir la generació de residus, etc). Decidiu també com seguiríeu i mesuraríeu els canvis fets.

Temps:

- a. 10 minuts + 5 minuts debat plenari
- b. 10 minuts – tot el grup
- c. 15 minuts + 10 minuts valoració amb tot el grup
- d. 2-3 minuts per comparar diferències i el seu impacte.
- e. 2-3 minuts per triar una o més accions, que es poden iniciar en un futur proper

Objectiu de l'exercici: Els participants es fan una idea de com és el seu sistema local d'aliments i de com es pot canviar amb el temps.

Mòdul de connexió: Agroecologia

Eines necessàries per a l'aplicació: paperògrafs, post-it, bolígrafs

Resum, seguiment: un resum de les conclusions, les decisions preses pel grup o a nivell individual.

4.6. Idees per a la reducció de la petjada hídrica

Descripció: En la trobada parlem d'empremta hídrica - <http://waterfootprint.org/en/> , <http://www.watercalculator.org/> , <https://www.un-ihe.org/>

En aquests enllaços hi ha definicions d'aigua verda / blava / gris / virtual. En grups de 4-6 persones demanem idees de com reduir la petjada hídrica a nivell de individual / local /nacional

/agricultura /indústria / llar.

Temps: 20 minuts, 10 minuts pel debat en grups, 10 minuts per resumir

Objectiu de l'exercici: La recopilació d'idees per reduir el consum d'aigua i compartir-ho amb els altres

El mòdul de connexió: I, III

Eines necessàries per a l'aplicació: paper, bolígraf

Resum, seguiment: debat conjunt

5. Mòdul III.: Teoria del Canvi

5.1. Quina és la motivació per al canvi?

Descripció: escriure algunes situacions, com:

Un metge li diu al pacient que el seu fetge es troba en molt mal estat a causa de l'alcohol i si ell no canvia l'hàbit, morirà.

Un nen utilitza massa el telèfon; l'ordinador, etc., i els pares estan preocupants. Van al psicòleg i ell / ella diu que el nen ho ha adquirit dels pares, de manera que han de canviar el seu hàbit.

Decidim caminar almenys mitja hora al dia.

Donem aquestes situacions redactades als participants i es debat en dos grups quina és la diferent entre la prudència i l'obligació a l'hora de fer canvis. Són aquests dos conceptes clars? És més difícil canviar alguna cosa a nivell individual o conjuntament amb d'altres?

Temps: 15 minuts: 10 minuts per al debat i 5 per a l'intercanvi

Objectiu de l'exercici: Introducció als canvis

El mòdul de connexió:

Eines necessàries per a l'aplicació: Post-it, rotuladors

Resum, seguiment: podem tornar als resultats en els mòduls V i VI

5.2. Reduir la quantitat de residus provinents d'aliments. Elaboració del pla d'acció.

Descripció:

En reduir el malbaratament d'aliments també podem reduir el consum. La tasca consisteix a elaborar un pla d'acció per reduir el consum excessiu. Ha de contenir els següents elements:

- Sondeig del consum excessiu recent
- Definir participants
- Involucrar als participants
- definició d'objectius
- definició de les condicions
- elaboració d'un cronograma
- aspectes sobre eficiència
- avaluació, següents passos

Els participants han de dividir-se en dos grups i es donen les diferents tasques:

A) Elaborar un pla de reducció de consum d'aliments a nivell local

B) Elaborar un pla de reducció de consum d'aliments en l'àmbit familiar

Temps: 45 minuts (30 min per treballar en grups i 15 per a la seva presentació)
 Objectiu de l'exercici: elaborar un pla d'acció i definir les condicions necessàries per tal d'aconseguir canvis. Familiaritzar-se amb l'elaboració d'un pla d'acció.
 Mòduls de connexió: V, VI.
 Eines necessàries per a l'aplicació: paper, rotuladors, bolígrafs
 Resum, seguiment: l'exercici també pot fer-se amb els següents temes: reduir el consum d'aigua o l'ús d'electricitat.

5.3. Anàlisi del pla d'acció de l'exercici anterior basat en la figura de l'Iceberg

Descripció: Els participants tenen la figura de l'iceberg i s'examina el seu pla d'acció, valorant si conté:

- models mentals, opinions, actituds
- com les estructures de base afecten el comportament?
- quin tipus de noves tendències, coneixements, models, exemples hi ha?
- ¿què ha passat?

Temps: 10 minuts
 Objectiu de l'exercici: veure la importància dels elements individuals i examinar si en el pla d'acció hi ha tots els factors presents
 Mòduls de connexió: V, VI.
 Eines necessàries per a l'aplicació: paper, bolígraf
 Resum, seguiment: Els resultats poden ser utilitzats en els mòduls V i VI

5.4. El joc de la Sostenibilitat

Font: Kyburz-Garber, R., Nagel, U., Odermatt, F.: 01 Das Grosse Hoffen auf die Caminin. a: Handeln statt Hoffen. Klett und Balmer Verlag Zug. Zürich, 2010.

Descripció: Es divideix els participants en grups de 3 o 4. Són països i en trien el seu nom (els noms de països poden ser reals o de ficció). Cada grup té un núvol fosc i un núvol de color clar. Els núvols simbolitzen l'emissió de CO2 dels països.

Omplim un recipient amb aigua i posem un recipient més petit en ell, que sura en l'aigua - aquest serà el "gel flotant".

Si un grup escull el núvol fosc, aconsegueixen immediatament un regal, però fan mal a la Terra: el "gel flotant" obtindrà una mica de pedres. Si opten pel núvol de color clar, ajuden a la sostenibilitat i hi posem menys o cap pedra. Si tots els països trien el color clar, són recompensats i ajuden a la Terra (veure taules). Els països poden comunicar-se entre si. Ningú sap quan el "gel flotant" s'enfonsarà

Temps: aprox. 60 minuts
 Objectiu de l'exercici: La presa de decisions - els grups necessiten els regals per a la vida, però han de manejar els recursos finits de la Terra.
 Mòdul de connexió: tots
 Eines necessàries: un recipient gran amb aigua, un recipient més petit, pedres, núvols foscos i clars, regals (com els cacauets, caramels, qualsevol cosa)
 Resum, seguiment: parlar sobre els dilemes que han sorgit i possibles solucions

6. Mòdul IV.: El paper de les connexions en el desenvolupament

rural sostenible

6.1. Mapejar les connexions locals des del punt de vista de la sostenibilitat

Descripció: Cada participant rep una targeta per posar-se enganxada. Se li dóna l'extrem d'una corda. Ell/ella tria un altre participant (el nom apareix a la targeta), que està connectat amb ell/a en el tema de sostenibilitat. El següent participant manté la corda i tria a una altra persona de nou. Continuem aquest procés fins que acaba la cadena. Tothom explica per què ha escollit a la següent persona. Al final del joc, veiem: ¿Tothom ha tingut la cadena almenys una vegada? Qui 'ha tingut més cops? Per què?

Possibles actors:

alcalde / notari / membre d'una ONG / encarregat de la botiga / conductor de l'autobús / sacerdot / metge o farmacèutic / professor / educador infantil / forestal / treballador d'un parc nacional / expert nacional en problemes de gestió de l'aigua / habitants locals (per exemple, els agricultors, un sabater, artesà formatger, fabricant de melmelada)

Temps: 40 minuts (25 min pel joc i 15 per a la discussió i la dissolució de la cadena)

Objectiu de l'exercici: mapeig de connexions

Mòdul de connexió :. III, V.

Eines necessàries per a l'aplicació: cadena, targetes amb professions, clips

Resum, seguiment: en altres parts del mòdul

6.2. La connexió dels SDG

Descripció: Es divideix el participant en grups de 4-6 persones. Donar als grups la llista de SDG. Anem a triar un SDG i pensem què seria necessari per millorar aquest tema en l'àmbit local. Què és el que tenen i el que falta? Com poden obtenir aquests mancances?

Després, compartim i intercanviem opinions.

Temps: 40 minuts: 20 minuts per al debat i 20 per compartir

Objectiu de l'exercici: recull de les connexions necessàries i compartir idees

Mòdul de connexió: II, V

Eines necessàries per a l'aplicació: llista dels SDG, paper, bolígrafs

Resum, seguiment: Unió amb el mòdul V.

Una altra idea: mapejar les connexions locals en base al tema de la sostenibilitat

7. Mòdul V: Eines i Metodologia

7.1. Adaptant bons exemples, però com?

Descripció: Estudiarem l'exemple de Ljubljana, que va obtenir el premi Green City al 2016.

<http://www.greenljubljana.com/>,

esdeveniments sostenibles: <http://www.slovenia-convention.com/sustainable-way-of-holding-meetings-in-ljubljana/>,

la història, la comercialització: <http://citiscope.org/story/2016/how-ljubljana-turned-itself-europes-green-capital>

La presentació d'un exemple inspirador.

Temps: 10 minuts

Objectiu de l'exercici: Com podem posar en pràctica la participació? Com podem contínuament augmentar el nombre de participants i seguidors?

El mòdul de connexió: IV, VI.

Eines necessàries per a l'aplicació: ordinador, projector, accés a internet

Resum, seguiment: veure l' exercici

7.2. Dieta sostenible - pla d'acció

Descripció: implementar una dieta sostenible a nivell local. Factors:

- D'on traiem el menjar?
- Donem suport a la producció local?
- Com podem mantenir els principis regionals/europeus en les nostres compres?
- En cas que reduim la quantitat de residus alimentaris, podem triar més aliments de qualitat?
- Converteixes els residus en compostatge?

Els participants treballen en dos grups, després comparteixen.

Temps: 30 minuts: 20 min escriure, 10 minuts compartir

Objectiu de l'exercici: estudi de casos concrets per al sistema local d'aliments

Mòdul de connexió: IV, VI

Eines necessàries per a l'aplicació: paper, bolígraf

Resum, seguiment:

8. Mòdul VI: Localitat rurals sostenibles - com utilitzar la formació en la pràctica

8.1. Mapejant els factors positius i negatius dels SDG a les nostres localitats

Descripció: Els participants escriuen de forma individual què està funcionant des de la sostenibilitat / punts dels SDG i el que no (no totes, només algunes coses bones i dolentes, el més important).

Temps: 10 minuts

Objectiu de l'exercici: recopilar informació per al canvi

mòduls de connexió :IV, V.

Eines necessàries per a l'aplicació: SDG, paper, bolígrafs

Resum, seguiment: seguim amb VI.2 exercici

8.2. Mesures pel canvi

Descripció: Fer grups de 4-6. Anem a triar un tema i fem un pla de canvi amb les següents preguntes:

- tema
- Quins són els passos del canvi?
- Qui pot participar a nivell local?

- Com es poden motivar?
- Qui pot participar des de més enllà?
 - D'on i per què?
 - És realista?
 - Com es poden motivar?

Després de la planificació, es pot continuar amb el mètode “world cafè”: una persona es queda, els altres van a altres llocs. Les noves persones aporten noves idees i després de 7 minuts marxen. Al final tornen al seu lloc original i la persona que es s'ha quedat present explica les idees als altres.

Temps 1 hora: 15 min planificació, 30min “world cafè”, presentació 15 min

Objectiu de l'exercici: ajudar-se mútuament en iniciar canvis, motivació

Mòdul de connexió: IV, V

Eines necessàries per a l'aplicació: paper, rotuladors, preguntes

Resum, seguiment: fer un resum final

8.3. promeses individuals

Descripció: Prendre promeses individuals d'acord amb els SDG. Es pot escriure/dibuixar sobre un paper de mida A3. Podem fer una foto comuna i col·locar-la al lloc web / facebook de l'organització.

Temps: 20 minuts

Objectiu de l'exercici: Compromís cap a la sostenibilitat, primers passos

El mòdul de connexió: tots

Eines necessàries per a l'aplicació: documents A3, rotuladors

Resum, seguiment: podem recopilar avaluacions sobre les promeses passat un temps