



## Mediació

XERRADA-DEBAT: EL  
PLAER DE SER TU MATEIX  
ACTIVITAT COMPLEMENTÀRIA A L'ESPECTACLE



# INTRODUCCIÓ



Juntament amb la representació de l'espectacle, s'ofereix una xerrada/debat que pretén ser una eina de suport sobre els diferents continguts que apareixen a l'espectacle **Únic**.

Aquesta proposta busca aprofundir en diverses temàtiques socials i de gestió emocional presents a la història.

Creiem que l'educació emocional aporta eines i espais per reflexionar i trobar estratègies que ajuden a veure els conflictes com a reptes i oportunitats d'aprenentatge i creixement, reconeixent la igualtat de drets i oportunitats de totes les persones i les diferències que ens fan **únics**.

La nostra intenció és abordar les emocions i la seva gestió positiva, utilitzant la imaginació i la creativitat com a eines educatives i de transformació social.

# CONTINGUTS

Una vegada acabada la representació de l'espectacle, s'invitarà al públic, de totes les edats, a pujar a l'escenari per mantenir una xerrada informal, oberta i participativa amb l'objectiu de reflexionar junts sobre temes que es tracten a l'obra:

- **Acceptació personal:** La importància de reconèixer i valorar les nostres qualitats i defectes..
- **Fracàs i creixement:** Com afrontar el fracàs pot ser una oportunitat d'aprenentatge.
- **Identitat i autenticitat:** Com les nostres diferències ens enriqueixen.
- **Connexió emocional:** La importància de l'empatia i el vincle amb els altres.
- **Art i creativitat:** L'art com a eina per alliberar tensions i fomentar l'expressió personal.



# TRENCANT EL GEL

## Preguntes disparadores:

- ¿Què significa estimar-nos i acceptar-nos tal com som?
- Quines coses has après quan no has aconseguit alguna cosa i com t'ha ajudat això a créixer?
- Què et fa especial i diferent dels altres?
- Com et sents quan ajudes a un amic o amiga?
- Com pot l'art, el teatre o la música ajudar-te a sentir-te millor?

Es promourà **l'intercanvi d'experiències i conclusions** perquè cada participant se'n porti un aprenentatge que vagi més enllà de l'experiència de l'espectacle.

**Durada aproximada: 40 a 60 minuts.**







[www.martinmelinsky.com](http://www.martinmelinsky.com)

[martin@melinsky.com](mailto:martin@melinsky.com)

+34697702802



@cia.martinmelinsky



Financiado por la  
Unión Europea

NextGenerationEU



Govern de les  
Illes Balears