CAIXA D'EINES · EINA 06

Catàleg de dinàmiques

Un recull i classificació de dinàmiques per afavorir la coneixença entre les persones, la comunicació i la cohesió de l'equip.

EDICIÓ 2026

Cooperatives de Treball

BLOC4BCN ESPAI COOPERATIU

AMB EL SUPORT DE:

Generalitat de Catalunya

Barcelona

Què és aquesta eina?

El catàleg de dinàmiques recull activitats per treballar diferents aspectes de la vida de l'equip i escollir la proposta que millor respon a cada necessitat.

Característiques:

- **Fitxa de la dinàmica:** preparació i desenvolupament de l'activitat, nombre de participants, format i materials necessaris.
- **Catàleg de dinàmiques:** podem ampliar el catàleg i ajustar les propostes a partir de l'experiència de l'equip.

Tres tipologies de dinàmiques

01

Coneixença

Per presentar-nos i conèixer millor les persones de l'equip.

02

Moviment

Per expressar-nos i explorar posicions amb el cos.

03

Cohesió

Per compartir opinions i afavorir la reflexió col·lectiva.

Com implementem aquesta eina?

1 Identificació de les necessitats

- **Definir l'equip impulsor** i acordem els rols, la dedicació i el calendari.
- Identificar quins aspectes de la vida de l'equip volem millorar.

2 Seleccionar la dinàmica

- Escollir la dinàmica que millor respon a les necessitats identificades.
- Definir l'objectiu de la dinàmica.
- Tenir en compte: el nombre de participants, el format presencial o virtual i els recursos disponibles.

3 Aplicació i avaluació de l'experiència

- Posar en marxa la dinàmica seleccionada.
- Segons l'objectiu, registrar els resultats per identificar millores i aprenentatges.
- Fer ajustaments en el recull de dinàmiques quan calgui.

4 Activació i manteniment del catàleg

- Posar el document definitiu a l'abast de totes les persones de l'equip.
- Revisar periòdicament el catàleg de dinàmiques.

Proposta per al recull de dinàmiques

Possible tipologia de dinàmiques:

- **Coneixença**
- **Moviment**
- **Cohesió**

Dinàmiques de coneixença

Qui és qui

CONEIXENÇA

Abans de començar, preparem preguntes bàsiques de presentació i n'imprimim una còpia per a cada participant.
Al moment de la dinàmica, es reparteixen les preguntes i es deixen uns minuts per respondre-les.
Després es recullen i es distribueixen aleatòriament.
Cada persona ha d'endevinar de qui són les respostes parlant amb les altres participants.

PARTICIPANTS
De 10 a 80 persones.

FORMAT
Presencial.

MATERIALS
Preguntes impreses, estris d'escriptura i espai per al grup.

Fotografies: estem igual?

CONEIXENÇA

Prèviament a la dinàmica cal recollir fotografies de la infància de les persones de l'equip i es preparen preguntes per descobrir si es reconeixen les persones que hi apareixen.
Es poden fer preguntes per semblances amb altres persones de l'equip o pel que passa a la fotografia, etc.
Durant l'activitat, mostrem les imatges i convidem l'equip a respondre les preguntes.

PARTICIPANTS
De 2 a 50 persones.

FORMAT
Presencial o virtual.

MATERIALS
Fotografies, preguntes, plataforma de respostes (p. ex., Kahoot), mòbils, suport de presentació i espai físic o virtual.

Dinàmiques de moviment

Fes un pas o aixeca la mà si...

MOVIMENT

Prèviament es preparen preguntes dicotòmiques, amb resposta «sí» o «no», sobre experiències que puguin compartir diverses persones de l'equip.
A la dinàmica, les participants es col·loquen en línia recta i la persona dinamitzadora llegeix les preguntes en veu alta.
Les participants hauran de fer un pas endavant cada vegada que la resposta sigui «sí». En format virtual, poden aixecar la mà.

PARTICIPANTS
De 2 a 60 persones.

FORMAT
Presencial o virtual.

MATERIALS
Preguntes preparades i espai físic o virtual per al grup.

Mapa humà de posicions

MOVIMENT

Prèviament es preparen preguntes amb resposta gradual, expressant diferents graus d'acord.
A la dinàmica, es dibuixa un eix imaginari i s'indiquen els extrems del grau d'acord (poc a molt).
A cada pregunta, les persones se situen al llarg de l'eix segons el seu grau d'acord.

PARTICIPANTS
De 5 a 75 persones, segons l'espai.

FORMAT
Presencial.

MATERIALS
Preguntes preparades i espai físic per al grup.

Dinàmiques de cohesió

Semàfor

COHESIÓ

Aquesta dinàmica permet que totes les persones expressin de manera àgil la seva opinió sobre les qüestions que es debaten en una reunió.
Cada participant mostra la targeta que representa millor la seva posició: verda, molt d'acord; groga, genera dubtes; vermella, poc d'acord.

PARTICIPANTS
De 2 a 50 persones.

FORMAT
Presencial o virtual.

MATERIALS
Targetes de cartolina vermella, groga i verda, i espai físic o virtual per al grup.

Bingo cooperatiu

COHESIÓ

Prèviament es prepara una graella de bingo amb preguntes o afirmacions relacionades amb la cooperativa, els seus membres o temes generals que ajudin a conèixer-nos més. S'imprimeix una còpia per participant.
Cada participant ha de buscar persones dins del grup qui compleixin amb alguna de les condicions que apareixen a la graella.

PARTICIPANTS
De 5 a 75 persones, segons l'espai.

FORMAT
Presencial.

MATERIALS
Graelles de bingo amb les preguntes, estris d'escriptura i espai físic per al grup.

Dinàmiques de cohesió

Cafè d'idees

COHESIÓ

Aquesta dinàmica afavoreix la participació activa i la reflexió col·lectiva al voltant d'un o diversos temes, amb diferents aspectes o preguntes a considerar.
S'organitzen tantes taules de treball com aspectes o subtemes es vulguin treballar. A cada taula hi ha una persona o dues representants que s'hi mantenen, mentre la resta de participants, en grups habituals de 3 a 6 persones, roten d'una taula a l'altra i responen a la pregunta o tema plantejat. Quan tothom ha passat per totes les taules, les persones representants comparteixen les conclusions.

PARTICIPANTS
De 10 a 20 persones.

FORMAT
Presencial.

MATERIALS
Entre 3 i 5 preguntes o aspectes, un per taula, estris d'escriptura i espai físic per al grup.