

Organization y país:	GROWTHCOOP (ESPAÑA)
Nombre de la actividad:	“El Collage de los sueños”
Resumen (¿Qué voy a aprender?):	Aprenderé a expresar gráficamente cuáles son mis sueños y a presentarlos a mis compañeros. Aprenderé a realizar una actividad que me ayude a motivarme para conseguir mis sueños/metás.
Objetivo (¿Para qué voy a aprenderlo?):	El collage de sueños es una forma gráfica de poner en imágenes lo que se quiere conseguir en un tiempo determinado. Esta actividad tiene el objetivo de ayudar a aumentar la motivación intrínseca y a conseguir nuestras metas. Su principal misión es enseñarnos un punto de referencia para que nuestra mente no se desvíe de nuestros objetivos.
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> - Tijeras - Rotuladores - Folios - Revistas - Pegamento - Una foto de cada participante - Cartulinas de colores <p>El número de tijeras y cartulinas tiene que ser igual al número de participantes.</p>
Tiempo:	Aproximadamente 45 minutos
Destinatarios:	Trabajadores

Instrucciones para los facilitadores

En esta actividad, la tarea del animador es sencilla. Por un lado, tiene que explicar en qué consiste la actividad y distribuir el material necesario a los participantes (tijeras, rotuladores, papeles, revistas, pegamento, cartulinas de colores). Por otro lado, el animador puede guiar las presentaciones de los collages de sueños.

Tareas y procedimiento:

1º El animador entrega el material a cada uno de los participantes.

2º Cogemos una hoja de papel y un rotulador y escribimos las siguientes preguntas en una hoja y las contestamos:

- ¿Qué quiero conseguir?
- ¿Qué me gustaría cambiar en mi vida?
- ¿Cómo cambiará el proceso de alcanzar mis objetivos la persona que soy ahora?

Ten en cuenta que la única persona que sabrá las respuestas eres tú, escribe lo que sientes, medítalo y no olvides poner un poco de todo, es decir, trabajo, tu vida familiar o con tu pareja, cosas materiales, intelectuales, etc.

3º Una vez contestadas las preguntas, vamos a coger la cartulina y la vamos a organizar de la siguiente manera:

- En el centro, va nuestra foto, cada uno de nosotros es el centro de nuestros sueños.
- En la parte inferior izquierda, van los objetivos materiales, todo lo que cuesta dinero, por ejemplo: casa, coche, ordenador, viajes, etc.
- En la parte superior derecha, tienes que poner lo que quieres conseguir espiritualmente, emocionalmente, pasiones... por ejemplo, mejorar como persona, leer más, aprender algo nuevo, quizás meditar, también aquí puedes poner los viajes según tu propósito del viaje, etc.
- En la parte inferior derecha, aquí puedes poner tu carrera, profesión, trabajo. En este lado puedes poner el trabajo que quieres, a qué aspiras en él, si quieres ascender, qué te gusta del trabajo...

4º Tienes que coger las revistas y teniendo la idea de lo que tienes que poner en la cartulina, recorta imágenes que te digan algo de tus sueños, también pueden ser frases, y pega estas imágenes en la cartulina teniendo en cuenta la organización que se ha hecho anteriormente en las cuatro partes de la cartulina.

Conclusión y evaluación:

Finalmente, una vez que los participantes hayan realizado sus collages de sueños, los expondrán y los explicarán al resto de sus compañeros (si lo desean). Al hacerlo, reflexionarán sobre la importancia de recordar los sueños y metas que tenemos en la vida, y de plantearse cuándo queremos alcanzarlos y realizar acciones que faciliten nuestra automotivación.

A modo de evaluación, se puede rellenar un cuestionario para valorar la satisfacción con la actividad realizada y si ha contribuido a aumentar la motivación intrínseca de cada uno de los trabajadores.