

# MÈTODES DIRECTES EPS

WWW.ESTALSALUD.COM

## Conferència/Seminari

És fàcil d'organitzar, únicament falta una persona experta amb capacitat de lideratge i comunicació i grup interessat. Ha de tenir introducció, nucli i tancament. Duració aprox. 45'. Amb idees clares, informació i instruccions per motivar a l'acció. Al seminari es fan vàries comunicacions de temes concrets.

## Xerrada

Una xerrada pot tenir un caràcter més informal i potser és més propera a la població. La persona que fa la xerrada té coneixements sobre el tema i a més sap resoldre els dubtes de la població amb connexió i escolta activa.

## Es caracteritzen:

Es caracteritzen per la comunicació bidireccional, existència de feedback, sabem a qui va dirigit, arriba a grups petits de persones i té un cost molt elevat. (Consulta de salut, conferència o xerrada, dinàmica de grup...)

## Consulta

És el més eficaç del mètodes directes. La intervenció és únicament amb la persona, ja sigui persona malalta o sana. Es requereix empatitzar i escoltar activament per entendre la seva necessitat de salut. Un ambient de confiança és fonamental.

Converses, classe, stand, accions dia internacional, diinàmica de la teranyina...

## Dinàmica de grup

Les dinàmiques de grup són molt variades i afavoreixen l'assimilació de coneixements perquè compten amb la gamificació i el dinamisme. A més de la força del grup.

**Discussions en grup:** El grup es pot sentir identificar amb els iguals, pot expressar lliurement i compta amb la guia i experiència de la persona experta.

**El Joc de rol:** Afavoreix que la persona es posi en diferents papers i entengui noves perspectives.

**Pluja d'idees:** Facilita la creativitat i potencia la generació d'alternatives i la motivació per l'acció.

**Cas pràctic:** Es treballa un cas pràctic per posar en situació al grup (sobre el paper o amb joc de rol).