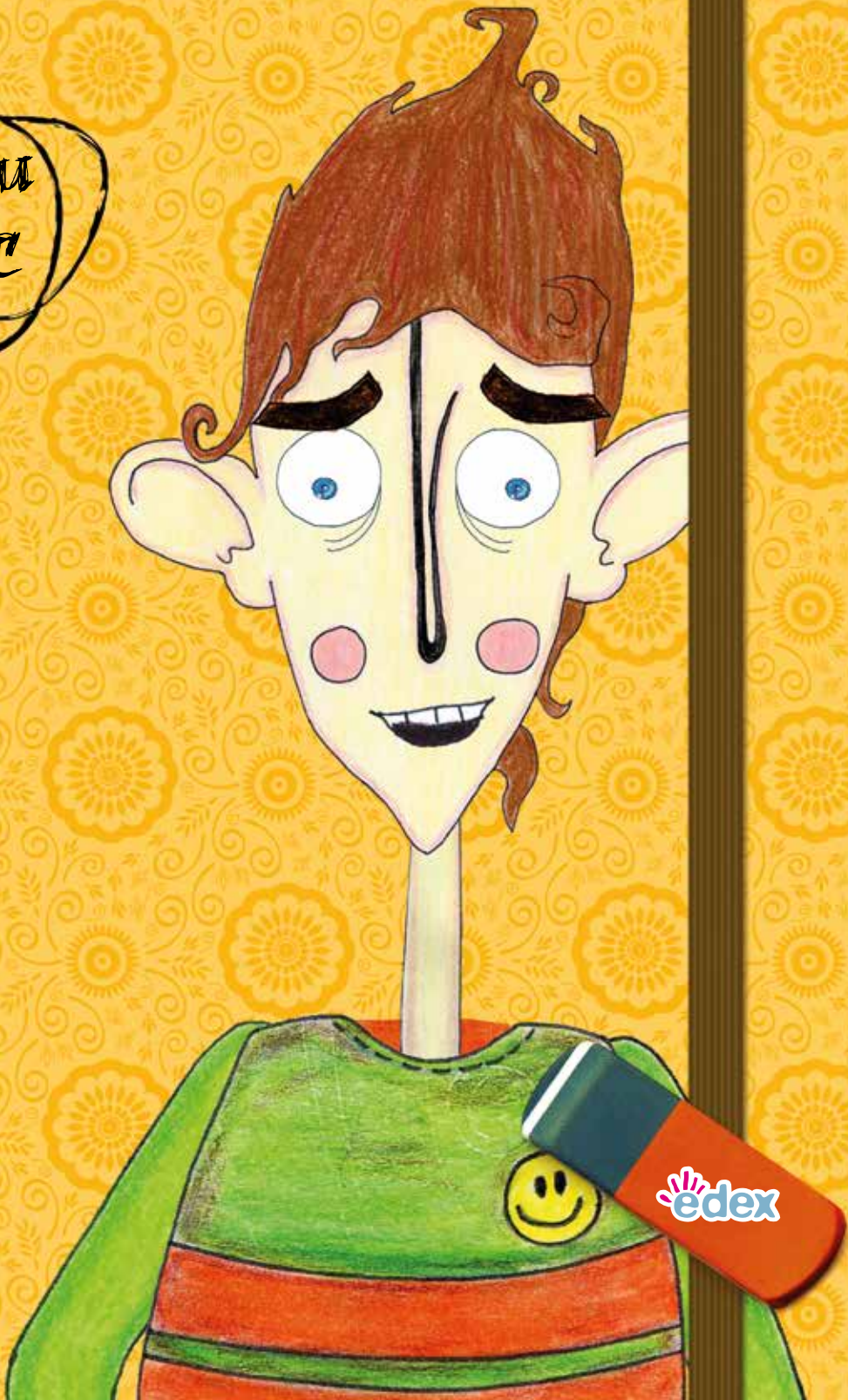


¡Hola!

el meu bloc



edex

## LES 10 HABILITATS

- 1 AUTOESTIMA I CONTROL INTERN:** *Conèixer millor el propi ésser, el caràcter, les fortaleses, les oportunitats, les actituds, els valors, els gustos i els disgustos. Autoconèixer-se també vol dir construir sentits sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.*
- 2 EMPATIA:** *Posar-se en la pell de l'altra persona per entendre-la millor i per donar-li resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies.*
- 3 NEGOCIACIÓ I REBUIG:** *Expressar amb claredat, i de la manera apropiada segons el context i la cultura, allò que sentim, pensem o necessitem.*
- 4 COMUNICACIÓ INTERPERSONAL:** *Establir i conservar relacions interpersonals significatives, així com ser capaços de posar fi a les que impedeixen el creixement personal.*
- 5 PRESA DE DECISIONS I SOLUCIÓ DE PROBLEMES:** *Avaluar diferents alternatives tenint en compte les necessitats, els criteris i les conseqüències de les decisions no només per a la pròpia vida, sinó també per a l'aliena.*
- 6 COL·LABORACIÓ I TREBALL EN EQUIP:** *Ser capaç de treballar i cooperar amb els altres de forma respectuosa i, essent conscient de les capacitats d'un mateix, contribuir a l'assoliment d'un objectiu compartit.*
- 7 ADVOCACIÓ I DEFENSA:** *Ser capaç d'entusiasmar-se, de crear aliances amb altres persones i de fer servir la capacitat d'influència i de persuasió per defensar una causa.*
- 8 PENSAMENT CRÍTIC:** *Ser capaç d'arribar a conclusions pròpies sobre la realitat. La persona crítica es pregunta, investiga i no accepta les coses d'una manera crèdula.*
- 9 MANEIG DELS SENTIMENTS I LES EMOCIONS:** *Aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una «sintonia» més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Això enriqueix la vida personal i les relacions interpersonals.*
- 10 MANEIG DE LA TENSION I L'ESTRÈS:** *Identificar oportunament les fonts de tensió i estrès en la vida quotidiana, saber reconèixer-ne les diferents manifestacions i trobar vies per eliminar-les o contrarestar-les d'una manera saludable.*

# AUTOESTIMA I CONTROL INTERN

# FAIG BONA PINTA

Ompli la columna de l'esquerra (característiques principals de la teva manera de ser) i la del mig (quins talents tens). Abans d'omplir la de la dreta, fes un grup de 4-5 persones per organitzar un viatge; tu hauràs d'assumir el paper que el grup t'assigni després d'analitzar el resultat de sumar el contingut de les dues columnes anteriors. Completa la tercera columna amb el que hagi descobert sobre tu mateix/a.

## EL MEU CARÀCTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LES MEVES APTITUDS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FAIG BONA PINTA PER...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- ✦ Totes les persones sabem alguna cosa: **PRINCIPI DE LA HUMANITAT.**
- ✦ Per sort, totes les persones sabem coses **DIVERSES: PRINCIPI DE LA DIFERÈNCIA.**

# EMPATIA

# TIPUS DE REFUGIS

 Escriu aquí el nom de les persones que saben escoltar les teves idees, pensaments i sentiments:

 Escriu aquí el nom de les persones a les quals sols demanar una abraçada, un petó, unes pessigolles o una carícia:

Aquestes persones  
són els teus  
refugis de  
l'escolta

Aquestes persones  
són els teus  
refugis de  
la pell

 Escriu aquí allò que podria ser un diàleg productiu amb tu mateix en el qual t'expliquis coses, et facis preguntes i et donis respostes, riguis, et tranquil·litzi's o et visualitzi's (com et vols sentir i veure en una situació concreta):

Això és  
el teu  
autorefugi

☀ L'empatia comença per la cura i la comprensió d'un mateix. Sense això, no és fàcil «aixoplugar» altres persones.

# HABILITÒ- MÈTRE

# QUÈ HA QUEDAT EN TU?

«L'educació és allò que queda  
després d'oblidar tot el que s'ha  
après a l'escola.»

Albert Einstein

1

2

3

4

5

Fins a quin punt em conec?

Quina capacitat tinc de connectar amb les necessitats  
d'altres persones?

Fins a quin punt sóc capaç d'expressar allò que penso  
i necessito sense agredir ningú?

Fins a quin punt sóc capaç de relacionar-me d'igual  
a igual amb els altres?

Quina capacitat tinc de prendre les meves pròpies  
decisions i de respondre de les seves conseqüències?

Quina capacitat tinc d'emprendre iniciatives amb  
altres persones?

Sóc capaç de reconèixer la ràbia, la tristesa, la por  
i la felicitat en mi i en altres persones?

Quina capacitat tinc de conservar la calma  
i tranquil·litzar-me?

Sóc capaç de gestionar els meus problemes?

Fins a quin punt em qüestiono allò que es considera  
«normal» al meu voltant?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



# participació

Programa impulsat per:



**Dipsalut**  
Organisme de Salut Pública  
de la Diputació de Girona



**Fundesplai**  
Fundació Catalana de l'Esplai