

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

AUTORETRATS



1

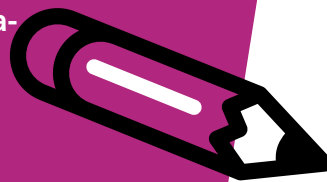
En primer lloc, a soles, pensa en tu mateix i descriu-te físicament. Comença per la cara i els cabells i continua amb la resta del cos.

2

En segon lloc, tria una persona que no coneguis. Demana-li que descrigui la teva cara, els cabells i la resta del cos. Digues-li que és per fer un treball. Apunta fil per randa tot el que et digui.

3

Després, compara les teves notes amb les que has pres, reflexiona-hi i apunta en aquesta fitxa allò que hagi cridat més la teva atenció.



Autoconèixer-se implica «descobrir-se», no «comparar-se». De «belleses» —així, en plural— n'hi ha moltes. Què comunica una persona que no vol tenir el cos que té? I què comunica la que se sent bé amb el seu propi cos?

EMPATIA

ET CASARIES AMB T♥?



1. Series gaire feliç amb tu?

.....
.....
.....

2. En quines situacions intueïxes que tindries problemes?

.....
.....
.....

3. Podries ser-te fidel?

.....

4. Hi hauria prou amor per sostenir aquesta unió?

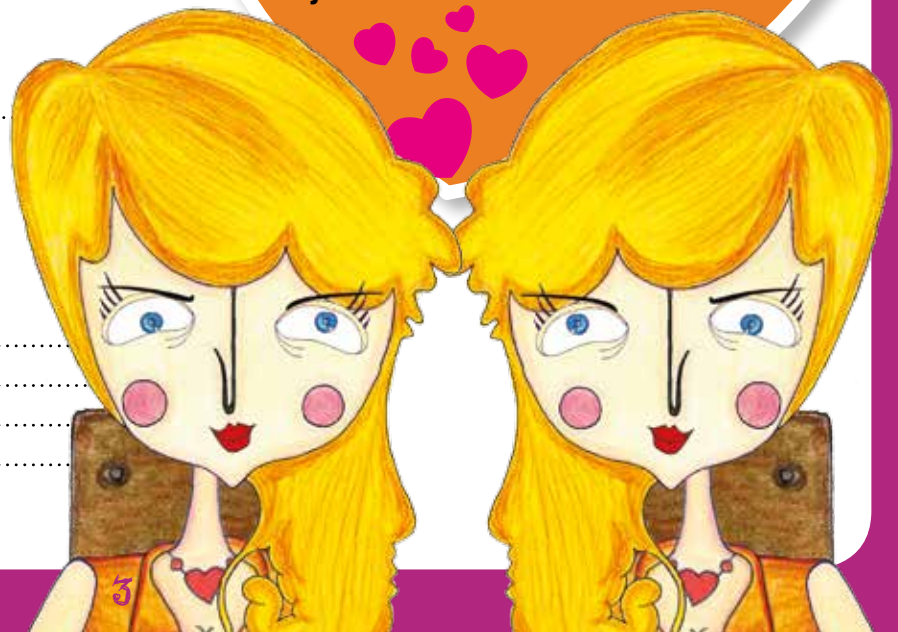
.....
.....
.....

5. Podries comptar amb tu a les verdes i a les madures?

.....
.....
.....



Després de respondre a aquestes preguntes, AVALUA SI ETS GAIRE BONA COMPANYIA PER A TU MATEIX. Prova de posar-te en la teva pell per escoltar-te i dir-te, amb suavitat i afecte, tot el que t'hagis de dir, però sense sermons ni judicis severos.



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

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?

1	2	3	4	5
<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"/>



afectivitat-sexualitat

Programa impulsat per:



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona



Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai