









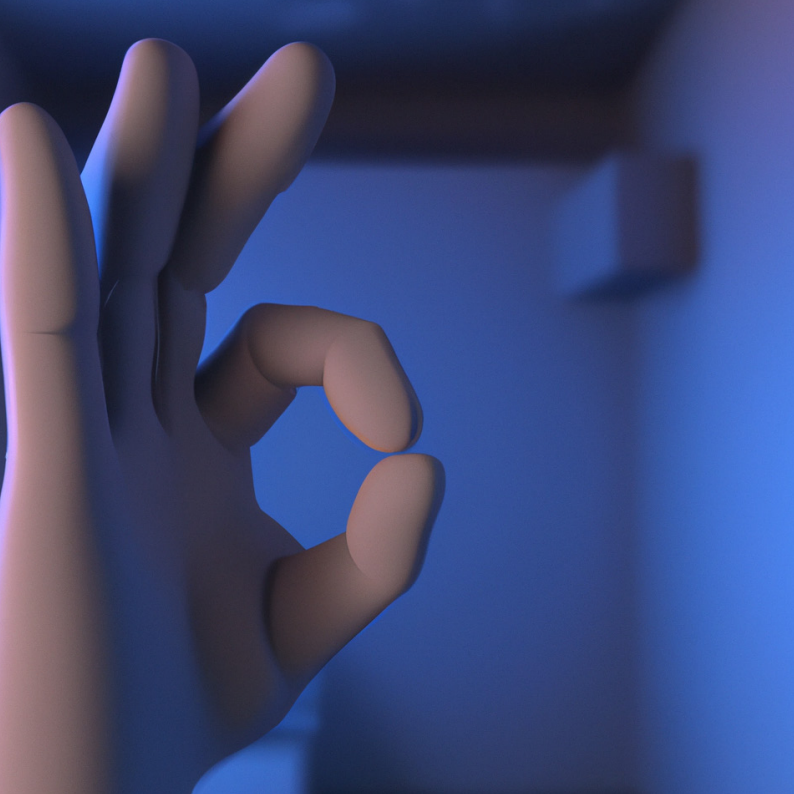




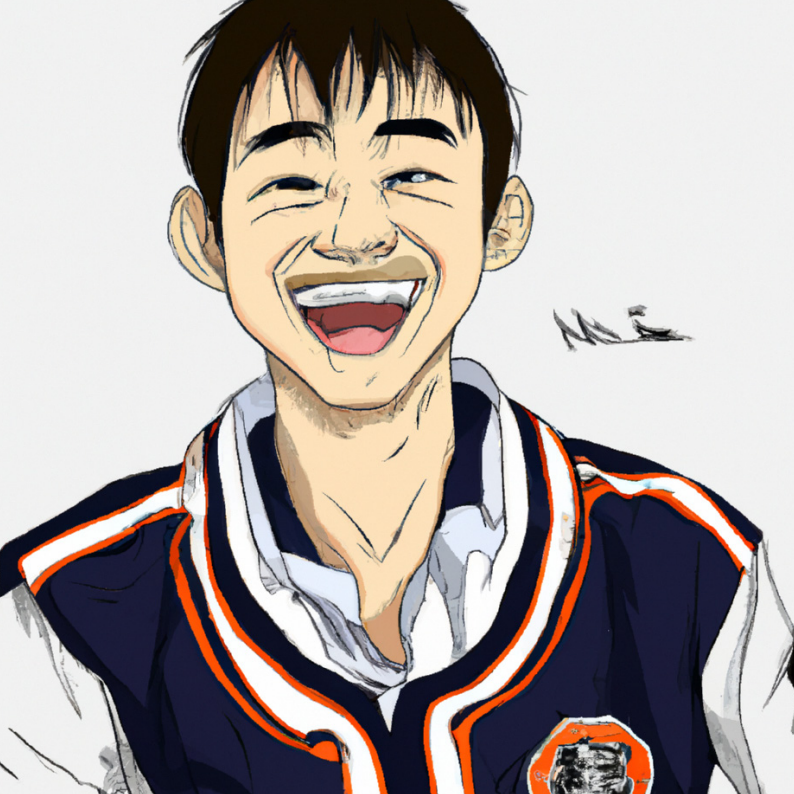
























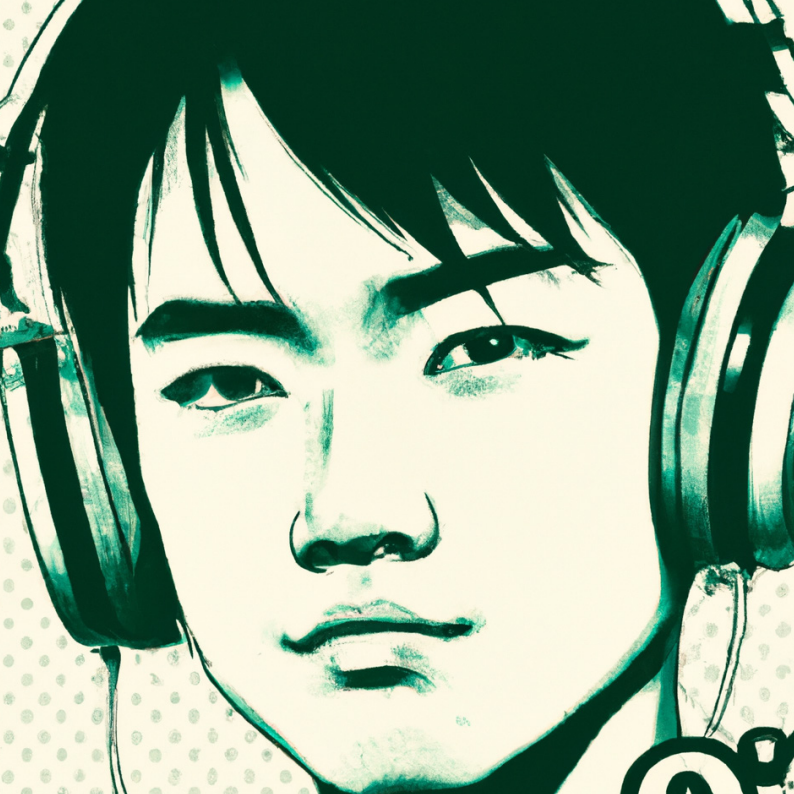


























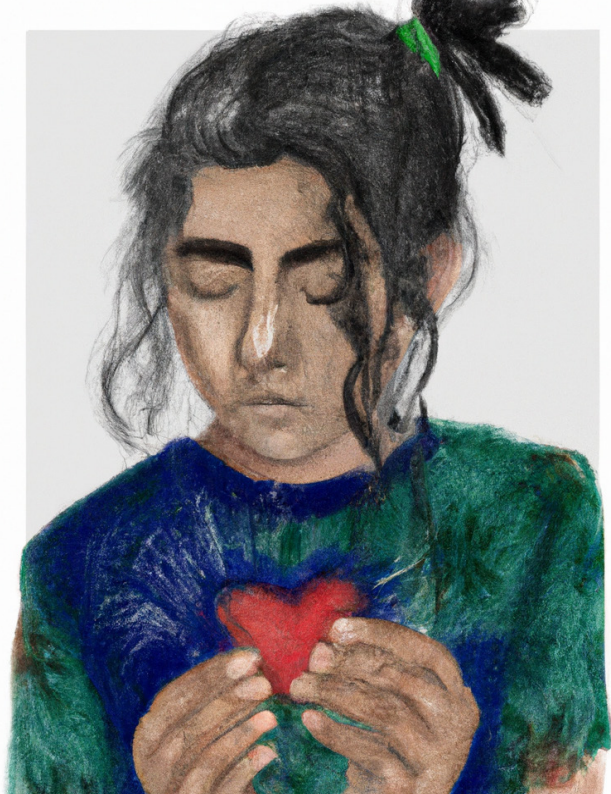


















GESTIÓ EMOCIONAL

IDENTIFICAR I EXPRESSAR

Com et sents ara mateix?

Quina és la necessitat que hi ha darrera d'aquesta emoció?

Com acostumes a sentir-te en altres situacions: classe, amics, família...?

Quan sents emocions amb les què no et trobes còmode, com ho expresses?

Què t'agradaria expressar en aquest moment?

Què sents que passa dins teu quan no expresses el que sents?



RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

A què anomenes problema?

Com et sents quan tens un problema? I quan el
soluciones?

Què pots fer per identificar quin és el problema?
I les seves causes?

Quina responsabilitat agafes davant d'un problema?

Què fas diferent per aconseguir resultats diferents?

Quina importància té per a tu el fet de demanar
ajuda quan la necessites?



EMPATIA

Què vol dir per a tu empatia?

Com podem escoltar, relacionar-nos i valorar als altres i les seves opinions?

Com pots saber què necessita l'altra persona?

De quina forma pots posar-te en el lloc de l'altre?

Com creus que se sent ara mateix el/la company/a de la dreta?



PRESA DE DECISIONS

Quan has de prioritzar una decisió, com ho fas?

Quin tipus de decisions et costa més prendre?

Per què creus que pot ser interessant tenir en compte més d'una opció per prendre decisions?

Què et dificulta a l'hora de prendre decisions?

Què t'ajuda a l'hora de prendre decisions?



AUTOESTIMA i AUTOCONCEPTE

Què és per a tu l'autoestima? I l'autoconcepte?

Què celebres de tu? Quines potencialitats veus en tu?

Quins valors i/o habilitats aportes al grup o les persones del teu entorn?

Quins reptes o aspectes a canviar identifies en tu?
Què pots fer per canviar-ho?

Quines actituds o comportaments que tens t'afecten negativament a tu/ al teu entorn/ a l'activitat?

Com consideres que et veuen els altres?



TREBALL EN EQUIP

Com acostumes a sentir-te quan treballes en equip?

Quins avantatges i desavantatges li veus al treball en equip?

Què és per a tu treball en equip?

Què necessites/demanes per poder treballar en equip?

Què ofereixes quan treballes en equip?

Què fas per tenir en compte les altres persones del grup?



PERTINENÇA

Què vol dir per a tu sentir-te part d'un grup?

Com et sents quan estàs en un grup/equip?

Què necessites per sentir que pertanys a un grup?

Com et sents dins d'aquest grup?

Què creus que has aportat avui? Què t'agradaria haver aportat?

Quina fortalesa destaqués avui d'algun dels teus companys o companyes?



GESTIÓ EMOCIONAL

TRANSFORMAR I ELABORAR

Quan identifiquessis com et sents, com expresses el que necessites?

Què fas quan vols canviar el que estàs sentint?

Què vols fer amb el que et passa ara mateix?

Com actues davant una situació on no et sents còmode?

Una de les emocions que et costa acceptar és...

Què pots fer amb això?



