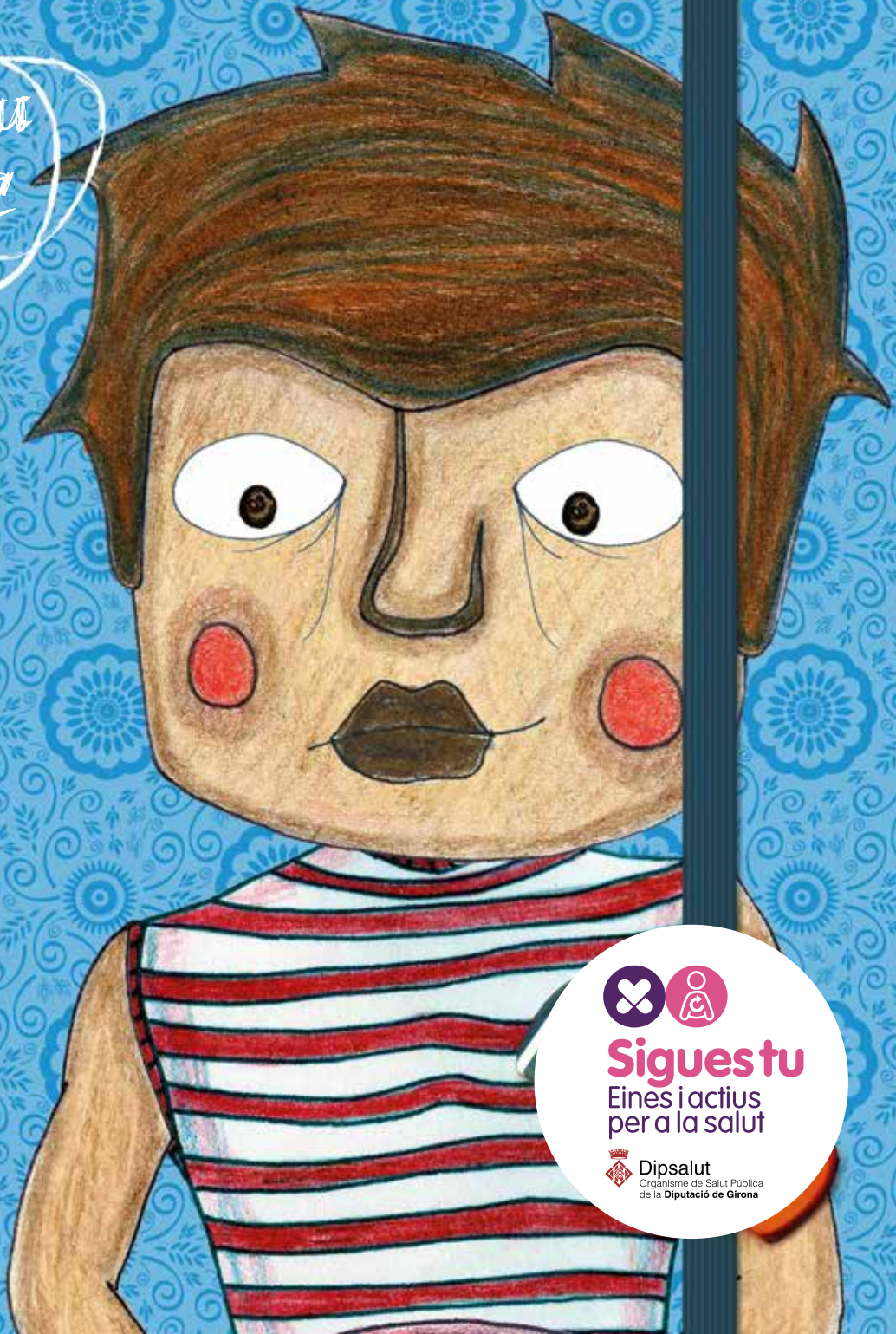


el meu bloc



Sigues tu
Eines i actius
per a la salut



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

LES 10 HABILITATS

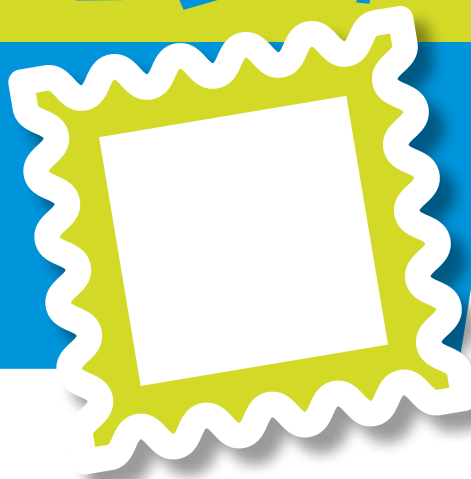
- 1 AUTOESTIMA I CONTROL INTERN:** *Conèixer millor el propi ésser, el caràcter, les fortaleses, les oportunitats, les actituds, els valors, els gustos i els disgustos. Autoconèixer-se també vol dir construir sentits sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.*
- 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

TROBADA AMB MI MATEIX



Al requadre de l'esquerra, enganxa-hi una foto de quan tenies vuit anys, i al de la dreta, una de recent. La persona de l'esquerra ha d'entrevistar la de la dreta.



Escriu aquí els diàlegs de l'autoentrevista:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En acabat, pinta dins el requadre següent la imatge de com creus que seràs d'aquí a cinc anys. Al costat, escriu tres preguntes que avui faries a la persona que encara no ets.



1.
2.
3.

EMPATIA

M'ENTENS?

Pensa en tres persones amb les quals compartiries una situació difícil. No n'escriguis els noms. Descriu només què fa que els tinguis confiança.

característiques

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



✓ Quan passem per una situació complicada necessitem que ens entenguin, és a dir, que ens facin sentir que hi ha un altre ésser humà per al qual som importants. No és fàcil d'aconseguir, perquè algunes persones es fixen més en allò que hem fet «malament» que no pas en el que sentim i necessitem en aquell moment, i aleshores tendeixen a «corregir-nos». Aquesta «invalidació» trenca la comunicació.

✓ L'empatia és allò que fa que l'altra persona ens «validi» com a éssers humans (no els nostres actes, amb els quals podria estar en desacord).

✓ Tu, els teus amics i amigues i els teus familiars confiaríeu en tu?
Amb entrenament, podem desenvolupar més empatia.

HABILITAT- MÈTRE

QUÈ HA QUEDAT EN TU?

«L'educació és allò que queda
després d'oblidar tot el que s'ha
aprenut 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"/>



addiccions



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

Programa impulsat per:



Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai