







AUTO-REGULACIÓ

Activitat 1: Qui soc?

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Qui soc?
Habilitat LifeComp tractada	<input checked="" type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
Duració¹	30 minuts
Tipus d'activitat	Auto-reflexió - Qui soc?
Descripció curta	Aquesta és una activitat d'auto-reflexió que ajuda la gent a ser conscients de les seves pròpies característiques, que podrien ser útils per a ells a l'hora de reconèixer les seves emocions, pensaments i comportaments quan s'enfronten amb situacions difícils. Aquesta activitat és important perquè així és més fàcil reconèixer les qualitats en els altres.
Objectius	 Fomentar l'auto-consciència i l'auto-estima
Muntatge ²	 1 facilitador  i sala petit amb cadires disposades en cercle  Mirall Per a la implementació cara-a-cara  Paper i bolígraf Per a la implementació en línia  Pissarra blanca
Consells per als facilitadors ³	És important que els participants escullin diferents activitats per a gent diferent. Al final de l'activitat, és important explicar l'habilitat del cervell humà per reconèixer només coses que coneix de debò o que n'ha estat conscient en la seva experiència.
Pas a pas	1. El facilitador distribueix paper i bolígraf o presenta una pissarra blanca en línia, perquè els participants hi escriguin.

¹ It can be continuously.

² Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.

³ What a person needs to know to implement the activity.



	<ol style="list-style-type: none"> 2. El facilitador demana als participants que agafin un full de paper (o la pissarra en línia, donat el cas) i escriguin 1 o 2 qualitats de les que més apreciïn en la gent que els és propera: família, amics, personatges històrics o imaginaris del passat o el present. 3. Llavors, el facilitador demana als participants que rellegeixin aquests adjectius, explicant que el cervell humà només és capaç de reconèixer coses que coneix o ha experimentat. 4. El facilitador explica que la majoria de les característiques que apreciem en els altres, nosaltres també les posseïm, alguns en grans quantitats, d'altres en quantitats més petites. 5. El facilitador demana als participants que rellegeixin aquestes qualitats davant d'un mirall, mentre es miren a ells mateixos, amb l'afirmació: JO SOC... (adjectius).
Sessió informativa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Has descobert noves característiques de tu mateix? ➤ Com et sents quan t'adones que estàs ple de qualitats? ➤ Com et sembla que aquesta auto-consciència et pot ajudar en la vida quotidiana?
Referències	https://www.lyk-z.no/en/

