



AUTO-REGULACIÓ

Habilitat d'entendre i regular les emocions, els pensaments i els comportaments personals

Autorregulação

Autorregulación

Selbstregulation

Αυτορρύθμιση

Autoregolazione

Autocontrol

Samokontrola

Self-regulation



Com em sento, avui?

¿Puc entendre els senyals que m'envia el meu cos?

¿Entenc els meus sentiments i provo de respondre a les situacions d'una manera adient?

¿Soc optimista pel que fa al meu aprenentatge?



Activitat 1:

Qui soc?

Activitat 2:

Cruïlla



Quan comences a formar-te en un tema difícil, has de tractar amb emocions difícils. És important reconèixer aquestes emocions i mantenir l'optimisme.

Quan et sents sobrecarregat, necessites posar en ordre les prioritats per tal de regular les teves emocions, pensaments, valors i comportaments.

Quan et trobes en una situació estressant, necessites reconèixer què estàs sentint per tal de respondre de la manera més adient



FLEXIBILITAT

Habilitat d'adaptar-se als canvis i trobar noves solucions

Flexibilitat

Flexibilidad

Flexibilität

Ευελξία

Flessibilità

Flexibilitatea

Felksibilnost

Flexibility



Soc capaç de canviar el meu comportament quan es produeixen canvis sobtats al meu entorn?

¿Com em sento quan les coses canvien?

¿Puc canviar la meva opinió i curs d'acció quan rebo nova informació?

¿Soc capaç de canviar de comportament quan es donen canvis sobtats en el meu medi?



Activitat 1:

Estiraments mentals

Activitat 2:

Pilotant el canvi



Quan comencis una feina nova, encara que siguis un expert en el teu camp, et caldrà aprendre la nova manera de treballar, la nova cultura i com és la gent.

Quan debatis amb altra gent i aparegui nova informació, et caldrà repensar el teu punt de vista.

Quan s'instal·li un nou programa/aplicació/sistema al teu pc, hauràs d'aprendre a utilitzar-lo



BENESTAR

Tenir salut, estar content i satisfet amb amics,
família i veïns

Bem-estar

Bienestar

Wohlbefinden

Ευεξία

Benessere

Starea de bine

Dobrobit

Well-being



Quines coses ja estic fent per ajudar-me a relaxar?
Amb quina freqüència faig coses que m'ajuden a relaxar?
Quan no estic bé, sé de quins serveis/gent em puc refiar?



Activitat 1:
Recàrrega i relax



Quan experimenteu situacions d'estrés o ansietat, és important identificar quines activitats podeu realitzar per sentir-vos millor o a quins serveis podeu recórrer.

Quan teniu temps lliure i voleu fer alguna cosa que us comporti un benefici.

Quan no esteu segurs de com afluixar i desestressar-vos, necessiteu identificar quines activitats us ajuden a relaxar i són saludables, per a vosaltres i els altres



EMPATIA

Adoptar la perspectiva dels altres i reconèixer
les seves emocions

Empatia

Empatía

Empathie

Ενσυναίσθηση

Empatia

Empatie

Empatija

Empathy



¿Soc capaç de posar-me en la pell d'un altre si tenim en compte les seves diferències (etno-racials, d'orientació sexual, de creences religioses, o qualsevol altra)?
¿Paro atenció al que la gent em vol dir, escolto curiosament, els miro als ulls, amb un interès genuí?



Activitat 1:

I si fos jo?

Activitat 2:

Sentir a través teu!

Activitat 3:

Tocar i Explicar!



Quan parleu amb algú que té una opinió diferent de la vostra, cal ser conscients de les emocions, experiències i valors de l'altre.

Quan rebeu una resposta negativa d'algú, és important entendre per què.

Quan tingueu un conflicte amb algú, és important adoptar la perspectiva de l'altre.



COMUNICACIÓ

Habilitat d'interactuar i tenir converses amb
d'altres

Comunicação

Comunicación

Kommunikation

Επικοινωνία

Comunicazione

Comunicare

Komunikacija

Communication



¿Sé escoltar bé?
¿Em comunico d'una manera bona i respectuosa i adapto el meu llenguatge als diferents contextos?
¿En sé, d'entendre el llenguatge corporal de l'altra gent?



Activitat 1:
Comuniquem-nos

Activitat 2:
Gestionar el conflicte



En la teva feina, és important poder interactuar amb els teus col·legues i caps.

Quan demanes menjar en un restaurant, necessites expressar-te amb claredat i adaptar el llenguatge al context.

Quan vas al metge, necessites expressar-te amb claredat i adaptar el llenguatge al context.



COL-LABORACIÓ

Habilitat per treballar junts cap a un objectiu compartit

Colaboração

Colaboración

Zusammenarbeit

Συνεργατικότητα

Collaborazione

Colaborare

Suradnja

Collaboration



¿Em sento motivat per col·laborar amb altres en activitats i projectes?
¿Penso que el respecte i la igualtat són importants quan es tracta amb l'altra gent?
¿Soc capaç de resoldre desacords o conflictes amb els membres del meu equip?



Activitat 1:
Treballar junts

Activitat 2:
Cal tot un poble...



Quan realitzeu una activitat de grup en una formació, heu de col·laborar amb els altres.

Quan treballeu junts en un projecte intergeneracional, per exemple netejar un parc, necessiteu col·laborar.

Quan discutiu un problema comú en una assemblea municipal, heu de tenir en compte la perspectiva i les opinions de tothom per trobar una solució comú



PREDISPOSICIÓ AL CREIXEMENT

Capacitat per aprendre i millorar les
pròpies competències

Mentalidade de
crescimento

Predisposición de
crecimiento

Auf Weiterentwicklung
ausgerichtete Haltung

Νοοτροπία
ανάπτυξης

Mentalità di crescita

Mentalitatea de
creștere

Razmišljanje koje
donosi rast

Growth mindset



¿Penso que la gent és capaç d'aprendre alguna cosa nova i de millorar les seves competències a través de la dedicació i la feina?

¿Em sento motivat per aprendre i millorar les meves competències?

¿Veig el fracàs com a una oportunitat per créixer i millorar les meves competències?



Activitat 1:

Què ens ensenyen les males experiències?

Activitat 2:

Quina és la teva predisposició?



Quan us presenteu per a una feina nova o quan comenceu una funció diferent, podeu utilitzar la predisposició al creixement per millorar les vostres competències

Quan us convertiu en pares o avis, necessitareu aprendre noves competències.

Quan busqueu formació per millorar una competència o aprendre alguna cosa nova, us cal ser curiosos i motivats per aprendre.



PENSAMENT CRÍTIC

Habilitat per gestionar la incertesa, la complexitat i el canvi

Pensamento
crítico

Pensamiento
crítico

Kritisches Denken

Κριτική σκέψη

Pensiero critico

Gândire critică

Kritičko
razmišljanje

Critical thinking



- ¿Soc capaç de distingir entre rumors, opinions i fets?
- ¿Soc capaç d'avaluar la validesa i correcció de la informació rebuda?
- ¿Soc capaç de trobar bones solucions per a alguns problemes?
- ¿Soc capaç de buscar arguments i proves per treure les meves pròpies conclusions i opinions sobre les coses?



Activitat 1:

És un fet o una opinió?

Activitat 2:

Posar en dubte les assumpcions

Activitat 3:

Notícies falses



Quan llegiu notícies a Internet, us heu d'adonar de si una cosa és un fet o l'opinió d'algú altre.

Quan algú us explica una cosa, us heu d'adonar de si és un fet o l'opinió d'algú altre.

Quan tingueu 2 opinions diferents pel que fa a un tema important per a vosaltres, heu de comparar i analitzar la informació per tal d'arribar a una conclusió.



GESTIÓ D'APRENTATGE

Habilitat per pensar i discutir sobre com s'aprèn
millor

Gestão da
aprendizagem

Gestión de
aprendizaje

Lernmanagement

Διαχείριση της
μάθησης

Gestione
dell'apprendimento

Gestionarea
învățării

Upravljanje
učenjem

Managing learning



- ¿Em sembla que encara estic aprenent? Per què?
- ¿Penso habitualment en el que m'agradaria aprendre?
- ¿Sé on buscar suport per aprendre alguna cosa nova?
- ¿Penso habitualment en el que sé o necessito aprendre?



Activitat 1:
Semàfor

Activitat 2:
Descloure
l'aprenentatge



Quan reps equipament nou a casa i no saps com utilitzar-lo, necessites ser capaç d'entendre que et cal aprendre a utilitzar-lo, i provar de fer-ho.

Quan comences una feina nova i no tens experiència en aquesta funció, necessites saber les responsabilitats que tindràs, les tasques que realitzaràs, i entendre què et cal aprendre per fer-ho amb èxit.

Quan et plantes anar a treballar, estudiar o viatjar a un país estranger, és important començar a aprendre la llengua, definir com l'aprendràs i amb quin suport