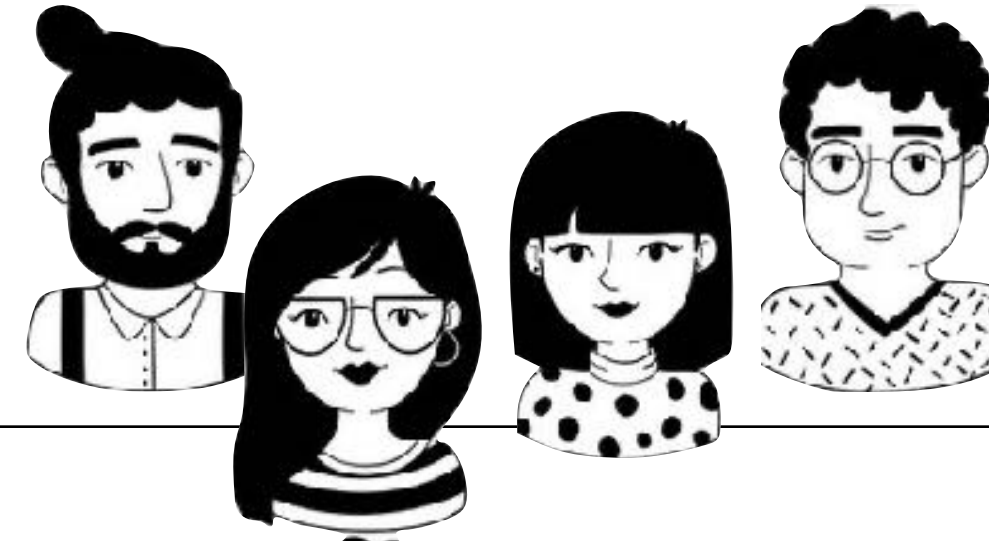


PROPOSTA D'ACTIVITATS

SEMINARIS TEMÀTICS DEL LABORATORI DE TRANSFORMACIÓ EDUCATIVA
 APROFUNDIM EN **LA SALUT I EL BENESTAR EMOCIONAL**



Relacions positives i de creixement amb els vostres processos **EMOCIONALS**

Relacions positives i de creixement amb **VOSALTRES** mateixos i mateixes

Relacions positives i de creixement amb els **ALTRES**

Relacions positives i de creixement amb la vostra **VIDA**

COMPETÈNCIA EMOCIONAL TREBALLADA: Consciència i Regulació Emocional

A través del calendari es tracta de dedicar cada dia una estona a prendre consciència de les nostres vivències emocionals i de posar en marxa alguna estratègia de regulació emocional

COMPETÈNCIA EMOCIONAL TREBALLADA: Autonomia Emocional

Es tracta de realitzar el qüestionari de fortaleses universals i d'una activitat que relaciona les fortaleses i els assoliments

COMPETÈNCIA EMOCIONAL TREBALLADA: Competència Social

L'activitat permet descobrir la xarxa personal de suport pròpia

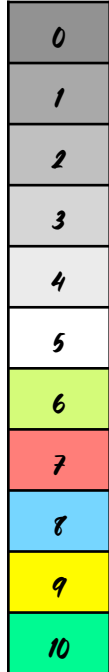
COMPETÈNCIA EMOCIONAL TREBALLADA: Competències per a la vida i el benestar

L'activitat permet prendre consciència d'aquelles coses que aporten sentit a les nostres vides. Aquest és un dels factors de la salut emocional i el benestar emocional.



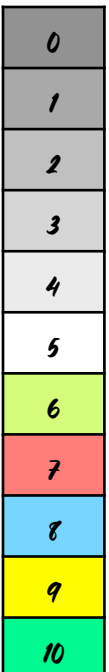
CALENDARI DE DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL

Dia:

<p>COM T'HAS SENTIT AVUI?</p> <p>Posa una nota del 0 al 10 al teu estat d'ànim d'avui entenent que 0 és un estat d'ànim pèssim i 10 un estat d'ànim boníssim</p> 	<p>EMOCIONS</p> <p>Subratlla les 4 emocions que millor defineixen el teu dia. (Si en trobes a faltar alguna afegeix-la a sota)</p> <table border="0"> <tr> <td>POR,</td> <td>HUMOR</td> </tr> <tr> <td>FRUSTRACIÓ</td> <td>EUFÒRIA</td> </tr> <tr> <td>ESTRÉS</td> <td>ALEGRIA</td> </tr> <tr> <td>ENUIG</td> <td>IL-LUSIÓ</td> </tr> <tr> <td>INCERTESA</td> <td>SATISFACCIÓ</td> </tr> <tr> <td>MAL HUMOR</td> <td>ENTUSIASME</td> </tr> <tr> <td>TRISTESA</td> <td>CALMA</td> </tr> <tr> <td>AVORRIMENT</td> <td>TENDRESA</td> </tr> <tr> <td>APATIA</td> <td>ESPERANÇA</td> </tr> <tr> <td>SOLEDAT</td> <td>GRATITUD</td> </tr> <tr> <td>DECEPCIÓ</td> <td>COMPASSIÓ</td> </tr> </table>	POR,	HUMOR	FRUSTRACIÓ	EUFÒRIA	ESTRÉS	ALEGRIA	ENUIG	IL-LUSIÓ	INCERTESA	SATISFACCIÓ	MAL HUMOR	ENTUSIASME	TRISTESA	CALMA	AVORRIMENT	TENDRESA	APATIA	ESPERANÇA	SOLEDAT	GRATITUD	DECEPCIÓ	COMPASSIÓ	<p>MALESTAR</p> <p>Escriu aquí les causes del teu malestar. Què t'ha generat malestar avui?</p>	<p>BENESTAR</p> <p>Escriu aquí les causes del teu benestar. Què t'ha generat benestar d'avui?</p>	<p>LES 3 COSES QUE HAN SORTIT BÉ</p> <p>Escriu 3 coses que avui t'hagin sortit bé. 3 coses que t'hagin satisfet de tu. A casa, a la feina, a on estudies...</p>	<p>ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL</p> <p>Fes una creu a les HABILITATS D'AFRONTAMENT que avui has posat en marxa</p> <table border="1"> <tr> <td>ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT, BALLAR...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>PARLAR AMB ALGÚ SOBRE COM ET SENTIS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>RESPIRACIONS, RELAXACIONS, CALMA, MEDITACIONS, MANDALES...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ORDRE I NETEJA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ESCRIURE O DIBUIXAR COM ET SENTIS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>VIUALITZACIONS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ALTRES</td> <td></td> </tr> </table>	ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT, BALLAR...		PARLAR AMB ALGÚ SOBRE COM ET SENTIS		RESPIRACIONS, RELAXACIONS, CALMA, MEDITACIONS, MANDALES...		ORDRE I NETEJA		ESCRIURE O DIBUIXAR COM ET SENTIS		VIUALITZACIONS		ALTRES		<p>ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL</p> <p>Fes una creu a les estratègies PER GENERAR EMOCIONS AGRADABLES que avui has posat en marxa</p> <table border="1"> <tr> <td>IMPLICAR-TE AJUDANT ALGÚ, FER UN FAVOR A ALGÚ...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>DISTRACCIONS POSITIVES: MANUALITATS, JARDINERIA, BRICOLATGE, PINTAR, DIBUIXAR, FER PUZZLES, PINTAR MANDALES, MÚSICA, LLEGIR, TEATRE, CINEMA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ACTIVITATS QUE PERMETIN APRECIAR I GAUDIR DE LA BELLESA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ANAR A FER PASSEJADES O EXCURSIONS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CANTAR, TOCAR UN INSTRUMENT</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CONNECTAR AMB L'AMOR, LA GRATITUD, LA COMPASSIÓ, LA TENDRESA, L'ADMIRACIÓ...</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	IMPLICAR-TE AJUDANT ALGÚ, FER UN FAVOR A ALGÚ...		DISTRACCIONS POSITIVES: MANUALITATS, JARDINERIA, BRICOLATGE, PINTAR, DIBUIXAR, FER PUZZLES, PINTAR MANDALES, MÚSICA, LLEGIR, TEATRE, CINEMA		ACTIVITATS QUE PERMETIN APRECIAR I GAUDIR DE LA BELLESA		PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES		ANAR A FER PASSEJADES O EXCURSIONS		CANTAR, TOCAR UN INSTRUMENT		CONNECTAR AMB L'AMOR, LA GRATITUD, LA COMPASSIÓ, LA TENDRESA, L'ADMIRACIÓ...			
POR,	HUMOR																																																									
FRUSTRACIÓ	EUFÒRIA																																																									
ESTRÉS	ALEGRIA																																																									
ENUIG	IL-LUSIÓ																																																									
INCERTESA	SATISFACCIÓ																																																									
MAL HUMOR	ENTUSIASME																																																									
TRISTESA	CALMA																																																									
AVORRIMENT	TENDRESA																																																									
APATIA	ESPERANÇA																																																									
SOLEDAT	GRATITUD																																																									
DECEPCIÓ	COMPASSIÓ																																																									
ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT, BALLAR...																																																										
PARLAR AMB ALGÚ SOBRE COM ET SENTIS																																																										
RESPIRACIONS, RELAXACIONS, CALMA, MEDITACIONS, MANDALES...																																																										
ORDRE I NETEJA																																																										
ESCRIURE O DIBUIXAR COM ET SENTIS																																																										
VIUALITZACIONS																																																										
ALTRES																																																										
IMPLICAR-TE AJUDANT ALGÚ, FER UN FAVOR A ALGÚ...																																																										
DISTRACCIONS POSITIVES: MANUALITATS, JARDINERIA, BRICOLATGE, PINTAR, DIBUIXAR, FER PUZZLES, PINTAR MANDALES, MÚSICA, LLEGIR, TEATRE, CINEMA																																																										
ACTIVITATS QUE PERMETIN APRECIAR I GAUDIR DE LA BELLESA																																																										
PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES																																																										
ANAR A FER PASSEJADES O EXCURSIONS																																																										
CANTAR, TOCAR UN INSTRUMENT																																																										
CONNECTAR AMB L'AMOR, LA GRATITUD, LA COMPASSIÓ, LA TENDRESA, L'ADMIRACIÓ...																																																										

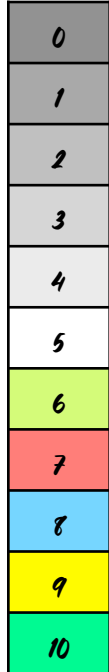


Dia:

<p>COM T'HAS SENTIT AVUI?</p> <p>Posa una nota del 0 al 10 al teu estat d'ànim d'avui entenent que 0 és un estat d'ànim pèssim i 10 un estat d'ànim boníssim</p> 	<p>EMOCIONS</p> <p>Subratlla les 4 emocions que millor defineixen el teu dia. (Si en trobes a faltar alguna afegeix-la a sota)</p> <table border="0"> <tr> <td>POR,</td> <td>HUMOR</td> </tr> <tr> <td>FRUSTRACIÓ</td> <td>EUFÒRIA</td> </tr> <tr> <td>ESTRÉS</td> <td>ALEGRIA</td> </tr> <tr> <td>ENUIG</td> <td>IL-LUSIÓ</td> </tr> <tr> <td>INCERTESA</td> <td>SATISFACCIÓ</td> </tr> <tr> <td>MAL HUMOR</td> <td>ENTUSIASME</td> </tr> <tr> <td>TRISTESA</td> <td>CALMA</td> </tr> <tr> <td>AVORRIMENT</td> <td>TENDRESA</td> </tr> <tr> <td>APATIA</td> <td>ESPERANÇA</td> </tr> <tr> <td>SOLEDAT</td> <td>GRATITUD</td> </tr> <tr> <td>DECEPCIÓ</td> <td>COMPASSIÓ</td> </tr> </table>	POR,	HUMOR	FRUSTRACIÓ	EUFÒRIA	ESTRÉS	ALEGRIA	ENUIG	IL-LUSIÓ	INCERTESA	SATISFACCIÓ	MAL HUMOR	ENTUSIASME	TRISTESA	CALMA	AVORRIMENT	TENDRESA	APATIA	ESPERANÇA	SOLEDAT	GRATITUD	DECEPCIÓ	COMPASSIÓ	<p>MALESTAR</p> <p>Escriu aquí les causes del teu malestar. Què t'ha generat malestar avui?</p>	<p>BENESTAR</p> <p>Escriu aquí les causes del teu benestar. Què t'ha generat benestar d'avui?</p>	<p>LES 3 COSES QUE HAN SORTIT BÉ</p> <p>Escriu 3 coses que avui t'hagin sortit bé. 3 coses que t'hagin satisfet de tu. A casa, a la feina, a on estudies...</p>	<p>ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL</p> <p>Fes una creu a les HABILITATS D'AFRONTAMENT que avui has posat en marxa</p> <table border="1"> <tr> <td>ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT, BALLAR...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>PARLAR AMB ALGÚ SOBRE COM ET SENTIS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>RESPIRACIONS, RELAXACIONS, CALMA, MEDITACIONS, MANDALES...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ORDRE I NETEJA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ESCRIURE O DIBUIXAR COM ET SENTIS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>VIUALITZACIONS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ALTRES</td> <td></td> </tr> </table>	ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT, BALLAR...		PARLAR AMB ALGÚ SOBRE COM ET SENTIS		RESPIRACIONS, RELAXACIONS, CALMA, MEDITACIONS, MANDALES...		ORDRE I NETEJA		ESCRIURE O DIBUIXAR COM ET SENTIS		VIUALITZACIONS		ALTRES		<p>ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL</p> <p>Fes una creu a les estratègies PER GENERAR EMOCIONS AGRADABLES que avui has posat en marxa</p> <table border="1"> <tr> <td>IMPLICAR-TE AJUDANT ALGÚ, FER UN FAVOR A ALGÚ...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>DISTRACCIONS POSITIVES: MANUALITATS, JARDINERIA, BRICOLATGE, PINTAR, DIBUIXAR, FER PUZZLES, PINTAR MANDALES, MÚSICA, LLEGIR, TEATRE, CINEMA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ACTIVITATS QUE PERMETIN APRECIAR I GAUDIR DE LA BELLESA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ANAR A FER PASSEJADES O EXCURSIONS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CANTAR, TOCAR UN INSTRUMENT</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CONNECTAR AMB L'AMOR, LA GRATITUD, LA COMPASSIÓ, LA TENDRESA, L'ADMIRACIÓ...</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	IMPLICAR-TE AJUDANT ALGÚ, FER UN FAVOR A ALGÚ...		DISTRACCIONS POSITIVES: MANUALITATS, JARDINERIA, BRICOLATGE, PINTAR, DIBUIXAR, FER PUZZLES, PINTAR MANDALES, MÚSICA, LLEGIR, TEATRE, CINEMA		ACTIVITATS QUE PERMETIN APRECIAR I GAUDIR DE LA BELLESA		PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES		ANAR A FER PASSEJADES O EXCURSIONS		CANTAR, TOCAR UN INSTRUMENT		CONNECTAR AMB L'AMOR, LA GRATITUD, LA COMPASSIÓ, LA TENDRESA, L'ADMIRACIÓ...			
POR,	HUMOR																																																									
FRUSTRACIÓ	EUFÒRIA																																																									
ESTRÉS	ALEGRIA																																																									
ENUIG	IL-LUSIÓ																																																									
INCERTESA	SATISFACCIÓ																																																									
MAL HUMOR	ENTUSIASME																																																									
TRISTESA	CALMA																																																									
AVORRIMENT	TENDRESA																																																									
APATIA	ESPERANÇA																																																									
SOLEDAT	GRATITUD																																																									
DECEPCIÓ	COMPASSIÓ																																																									
ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT, BALLAR...																																																										
PARLAR AMB ALGÚ SOBRE COM ET SENTIS																																																										
RESPIRACIONS, RELAXACIONS, CALMA, MEDITACIONS, MANDALES...																																																										
ORDRE I NETEJA																																																										
ESCRIURE O DIBUIXAR COM ET SENTIS																																																										
VIUALITZACIONS																																																										
ALTRES																																																										
IMPLICAR-TE AJUDANT ALGÚ, FER UN FAVOR A ALGÚ...																																																										
DISTRACCIONS POSITIVES: MANUALITATS, JARDINERIA, BRICOLATGE, PINTAR, DIBUIXAR, FER PUZZLES, PINTAR MANDALES, MÚSICA, LLEGIR, TEATRE, CINEMA																																																										
ACTIVITATS QUE PERMETIN APRECIAR I GAUDIR DE LA BELLESA																																																										
PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES																																																										
ANAR A FER PASSEJADES O EXCURSIONS																																																										
CANTAR, TOCAR UN INSTRUMENT																																																										
CONNECTAR AMB L'AMOR, LA GRATITUD, LA COMPASSIÓ, LA TENDRESA, L'ADMIRACIÓ...																																																										

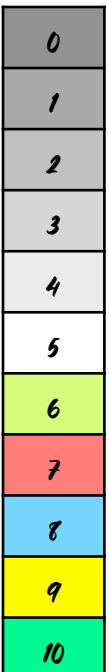


Dia:

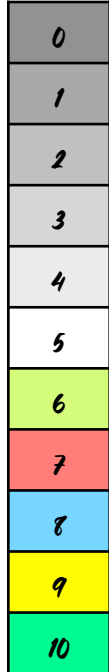
<p>COM T'HAS SENTIT AVUI?</p> <p>Posa una nota del 0 al 10 al teu estat d'ànim d'avui entenent que 0 és un estat d'ànim pèssim i 10 un estat d'ànim boníssim</p> 	<p>EMOCIONS</p> <p>Subratlla les 4 emocions que millor defineixen el teu dia. (Si en trobes a faltar alguna afegeix-la a sota)</p> <table border="0"> <tr> <td>POR,</td> <td>HUMOR</td> </tr> <tr> <td>FRUSTRACIÓ</td> <td>EUFÒRIA</td> </tr> <tr> <td>ESTRÉS</td> <td>ALEGRIA</td> </tr> <tr> <td>ENUIG</td> <td>IL·LUSIÓ</td> </tr> <tr> <td>INCERTESA</td> <td>SATISFACCIÓ</td> </tr> <tr> <td>MAL HUMOR</td> <td>ENTUSIASME</td> </tr> <tr> <td>TRISTESA</td> <td>CALMA</td> </tr> <tr> <td>AVORRIMENT</td> <td>TENDRESA</td> </tr> <tr> <td>APATIA</td> <td>ESPERANÇA</td> </tr> <tr> <td>SOLEDAT</td> <td>GRATITUD</td> </tr> <tr> <td>DECEPCIÓ</td> <td>COMPASSIÓ</td> </tr> </table>	POR,	HUMOR	FRUSTRACIÓ	EUFÒRIA	ESTRÉS	ALEGRIA	ENUIG	IL·LUSIÓ	INCERTESA	SATISFACCIÓ	MAL HUMOR	ENTUSIASME	TRISTESA	CALMA	AVORRIMENT	TENDRESA	APATIA	ESPERANÇA	SOLEDAT	GRATITUD	DECEPCIÓ	COMPASSIÓ	<p>MALESTAR</p> <p>Escriu aquí les causes del teu malestar. Què t'ha generat malestar avui?</p>	<p>BENESTAR</p> <p>Escriu aquí les causes del teu benestar. Què t'ha generat benestar d'avui?</p>	<p>LES 3 COSES QUE HAN SORTIT BÉ</p> <p>Escriu 3 coses que avui t'hagin sortit bé. 3 coses que t'hagin satisfet de tu. A casa, a la feina, a on estudies...</p>	<p>ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL</p> <p>Fes una creu a les HABILITATS D'AFRONTAMENT que avui has posat en marxa</p> <table border="1"> <tr> <td>ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT, BALLAR...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>PARLAR AMB ALGÚ SOBRE COM ET SENTIS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>RESPIRACIONS, RELAXACIONS, CALMA, MEDITACIONS, MANDALES...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ORDRE I NETEJA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ESCRIURE O DIBUIXAR COM ET SENTIS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>VIUALITZACIONS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ALTRES</td> <td></td> </tr> </table>	ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT, BALLAR...		PARLAR AMB ALGÚ SOBRE COM ET SENTIS		RESPIRACIONS, RELAXACIONS, CALMA, MEDITACIONS, MANDALES...		ORDRE I NETEJA		ESCRIURE O DIBUIXAR COM ET SENTIS		VIUALITZACIONS		ALTRES		<p>ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL</p> <p>Fes una creu a les estratègies PER GENERAR EMOCIONS AGRADABLES que avui has posat en marxa</p> <table border="1"> <tr> <td>IMPLICAR-TE AJUDANT ALGÚ, FER UN FAVOR A ALGÚ...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>DISTRACCIONS POSITIVES: MANUALITATS, JARDINERIA, BRICOLATGE, PINTAR, DIBUIXAR, FER PUZZLES, PINTAR MANDALES, MÚSICA, LLEGIR, TEATRE, CINEMA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ACTIVITATS QUE PERMETIN APRECIAR I GAUDIR DE LA BELLESA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ANAR A FER PASSEJADES O EXCURSIONS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CANTAR, TOCAR UN INSTRUMENT</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CONNECTAR AMB L'AMOR, LA GRATITUD, LA COMPASSIÓ, LA TENDRESA, L'ADMIRACIÓ...</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	IMPLICAR-TE AJUDANT ALGÚ, FER UN FAVOR A ALGÚ...		DISTRACCIONS POSITIVES: MANUALITATS, JARDINERIA, BRICOLATGE, PINTAR, DIBUIXAR, FER PUZZLES, PINTAR MANDALES, MÚSICA, LLEGIR, TEATRE, CINEMA		ACTIVITATS QUE PERMETIN APRECIAR I GAUDIR DE LA BELLESA		PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES		ANAR A FER PASSEJADES O EXCURSIONS		CANTAR, TOCAR UN INSTRUMENT		CONNECTAR AMB L'AMOR, LA GRATITUD, LA COMPASSIÓ, LA TENDRESA, L'ADMIRACIÓ...			
POR,	HUMOR																																																									
FRUSTRACIÓ	EUFÒRIA																																																									
ESTRÉS	ALEGRIA																																																									
ENUIG	IL·LUSIÓ																																																									
INCERTESA	SATISFACCIÓ																																																									
MAL HUMOR	ENTUSIASME																																																									
TRISTESA	CALMA																																																									
AVORRIMENT	TENDRESA																																																									
APATIA	ESPERANÇA																																																									
SOLEDAT	GRATITUD																																																									
DECEPCIÓ	COMPASSIÓ																																																									
ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT, BALLAR...																																																										
PARLAR AMB ALGÚ SOBRE COM ET SENTIS																																																										
RESPIRACIONS, RELAXACIONS, CALMA, MEDITACIONS, MANDALES...																																																										
ORDRE I NETEJA																																																										
ESCRIURE O DIBUIXAR COM ET SENTIS																																																										
VIUALITZACIONS																																																										
ALTRES																																																										
IMPLICAR-TE AJUDANT ALGÚ, FER UN FAVOR A ALGÚ...																																																										
DISTRACCIONS POSITIVES: MANUALITATS, JARDINERIA, BRICOLATGE, PINTAR, DIBUIXAR, FER PUZZLES, PINTAR MANDALES, MÚSICA, LLEGIR, TEATRE, CINEMA																																																										
ACTIVITATS QUE PERMETIN APRECIAR I GAUDIR DE LA BELLESA																																																										
PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES																																																										
ANAR A FER PASSEJADES O EXCURSIONS																																																										
CANTAR, TOCAR UN INSTRUMENT																																																										
CONNECTAR AMB L'AMOR, LA GRATITUD, LA COMPASSIÓ, LA TENDRESA, L'ADMIRACIÓ...																																																										



Dia:

<p>COM T'HAS SENTIT AVUI?</p> <p>Posa una nota del 0 al 10 al teu estat d'ànim d'avui entenent que 0 és un estat d'ànim pèssim i 10 un estat d'ànim boníssim</p> 	<p>EMOCIONS</p> <p>Subratlla les 4 emocions que millor defineixen el teu dia. (Si en trobes a faltar alguna afegeix-la a sota)</p> <table border="0"> <tr> <td>POR,</td> <td>HUMOR</td> </tr> <tr> <td>FRUSTRACIÓ</td> <td>EUFÒRIA</td> </tr> <tr> <td>ESTRÉS</td> <td>ALEGRIA</td> </tr> <tr> <td>ENUIG</td> <td>IL·LUSIÓ</td> </tr> <tr> <td>INCERTESA</td> <td>SATISFACCIÓ</td> </tr> <tr> <td>MAL HUMOR</td> <td>ENTUSIASME</td> </tr> <tr> <td>TRISTESA</td> <td>CALMA</td> </tr> <tr> <td>AVORRIMENT</td> <td>TENDRESA</td> </tr> <tr> <td>APATIA</td> <td>ESPERANÇA</td> </tr> <tr> <td>SOLEDAT</td> <td>GRATITUD</td> </tr> <tr> <td>DECEPCIÓ</td> <td>COMPASSIÓ</td> </tr> </table>	POR,	HUMOR	FRUSTRACIÓ	EUFÒRIA	ESTRÉS	ALEGRIA	ENUIG	IL·LUSIÓ	INCERTESA	SATISFACCIÓ	MAL HUMOR	ENTUSIASME	TRISTESA	CALMA	AVORRIMENT	TENDRESA	APATIA	ESPERANÇA	SOLEDAT	GRATITUD	DECEPCIÓ	COMPASSIÓ	<p>MALESTAR</p> <p>Escriu aquí les causes del teu malestar. Què t'ha generat malestar avui?</p>	<p>BENESTAR</p> <p>Escriu aquí les causes del teu benestar. Què t'ha generat benestar d'avui?</p>	<p>LES 3 COSES QUE HAN SORTIT BÉ</p> <p>Escriu 3 coses que avui t'hagin sortit bé. 3 coses que t'hagin satisfet de tu. A casa, a la feina, a on estudies...</p>	<p>ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL</p> <p>Fes una creu a les HABILITATS D'AFRONTAMENT que avui has posat en marxa</p> <table border="1"> <tr> <td>ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT, BALLAR...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>PARLAR AMB ALGÚ SOBRE COM ET SENTIS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>RESPIRACIONS, RELAXACIONS, CALMA, MEDITACIONS, MANDALES...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ORDRE I NETEJA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ESCRIURE O DIBUIXAR COM ET SENTIS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>VIUALITZACIONS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ALTRES</td> <td></td> </tr> </table>	ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT, BALLAR...		PARLAR AMB ALGÚ SOBRE COM ET SENTIS		RESPIRACIONS, RELAXACIONS, CALMA, MEDITACIONS, MANDALES...		ORDRE I NETEJA		ESCRIURE O DIBUIXAR COM ET SENTIS		VIUALITZACIONS		ALTRES		<p>ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL</p> <p>Fes una creu a les estratègies PER GENERAR EMOCIONS AGRADABLES que avui has posat en marxa</p> <table border="1"> <tr> <td>IMPLICAR-TE AJUDANT ALGÚ, FER UN FAVOR A ALGÚ...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>DISTRACCIONS POSITIVES: MANUALITATS, JARDINERIA, BRICOLATGE, PINTAR, DIBUIXAR, FER PUZZLES, PINTAR MANDALES, MÚSICA, LLEGIR, TEATRE, CINEMA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ACTIVITATS QUE PERMETIN APRECIAR I GAUDIR DE LA BELLESA</td> <td></td> </tr> <tr> <td>PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ANAR A FER PASSEJADES O EXCURSIONS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CANTAR, TOCAR UN INSTRUMENT</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CONNECTAR AMB L'AMOR, LA GRATITUD, LA COMPASSIÓ, LA TENDRESA, L'ADMIRACIÓ...</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	IMPLICAR-TE AJUDANT ALGÚ, FER UN FAVOR A ALGÚ...		DISTRACCIONS POSITIVES: MANUALITATS, JARDINERIA, BRICOLATGE, PINTAR, DIBUIXAR, FER PUZZLES, PINTAR MANDALES, MÚSICA, LLEGIR, TEATRE, CINEMA		ACTIVITATS QUE PERMETIN APRECIAR I GAUDIR DE LA BELLESA		PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES		ANAR A FER PASSEJADES O EXCURSIONS		CANTAR, TOCAR UN INSTRUMENT		CONNECTAR AMB L'AMOR, LA GRATITUD, LA COMPASSIÓ, LA TENDRESA, L'ADMIRACIÓ...			
POR,	HUMOR																																																									
FRUSTRACIÓ	EUFÒRIA																																																									
ESTRÉS	ALEGRIA																																																									
ENUIG	IL·LUSIÓ																																																									
INCERTESA	SATISFACCIÓ																																																									
MAL HUMOR	ENTUSIASME																																																									
TRISTESA	CALMA																																																									
AVORRIMENT	TENDRESA																																																									
APATIA	ESPERANÇA																																																									
SOLEDAT	GRATITUD																																																									
DECEPCIÓ	COMPASSIÓ																																																									
ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT, BALLAR...																																																										
PARLAR AMB ALGÚ SOBRE COM ET SENTIS																																																										
RESPIRACIONS, RELAXACIONS, CALMA, MEDITACIONS, MANDALES...																																																										
ORDRE I NETEJA																																																										
ESCRIURE O DIBUIXAR COM ET SENTIS																																																										
VIUALITZACIONS																																																										
ALTRES																																																										
IMPLICAR-TE AJUDANT ALGÚ, FER UN FAVOR A ALGÚ...																																																										
DISTRACCIONS POSITIVES: MANUALITATS, JARDINERIA, BRICOLATGE, PINTAR, DIBUIXAR, FER PUZZLES, PINTAR MANDALES, MÚSICA, LLEGIR, TEATRE, CINEMA																																																										
ACTIVITATS QUE PERMETIN APRECIAR I GAUDIR DE LA BELLESA																																																										
PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES																																																										
ANAR A FER PASSEJADES O EXCURSIONS																																																										
CANTAR, TOCAR UN INSTRUMENT																																																										
CONNECTAR AMB L'AMOR, LA GRATITUD, LA COMPASSIÓ, LA TENDRESA, L'ADMIRACIÓ...																																																										

Dia:

<p>COM T'HAS SENTIT AVUI?</p> <p>Posa una nota del 0 al 10 al teu estat d'ànim d'avui entenent que 0 és un estat d'ànim pèssim i 10 un estat d'ànim boníssim</p> 	<p>EMOCIONS</p> <p>Subratlla les 4 emocions que millor defineixen el teu dia. (Si en trobes a faltar alguna afegeix-la a sota)</p> <table border="0"> <tr> <td>POR,</td> <td>HUMOR</td> </tr> <tr> <td>FRUSTRACIÓ</td> <td>EUFÒRIA</td> </tr> <tr> <td>ESTRÉS</td> <td>ALEGRIA</td> </tr> <tr> <td>ENUIG</td> <td>IL·LUSIÓ</td> </tr> <tr> <td>INCERTESA</td> <td>SATISFACCIÓ</td> </tr> <tr> <td>MAL HUMOR</td> <td>ENTUSIASME</td> </tr> <tr> <td>TRISTESA</td> <td>CALMA</td> </tr> <tr> <td>AVORRIMENT</td> <td>TENDRESA</td> </tr> <tr> <td>APATIA</td> <td>ESPERANÇA</td> </tr> <tr> <td>SOLEDAT</td> <td>GRATITUD</td> </tr> <tr> <td>DECEPCIÓ</td> <td>COMPASSIÓ</td> </tr> </table>	POR,	HUMOR	FRUSTRACIÓ	EUFÒRIA	ESTRÉS	ALEGRIA	ENUIG	IL·LUSIÓ	INCERTESA	SATISFACCIÓ	MAL HUMOR	ENTUSIASME	TRISTESA	CALMA	AVORRIMENT	TENDRESA	APATIA	ESPERANÇA	SOLEDAT	GRATITUD	DECEPCIÓ	COMPASSIÓ	<p>MALESTAR</p> <p>Escriu aquí les causes del teu malestar. Què t'ha generat malestar avui?</p>	<p>BENESTAR</p> <p>Escriu aquí les causes del teu benestar. Què t'ha generat benestar d'avui?</p>	<p>LES 3 COSES QUE HAN SORTIT BÉ</p> <p>Escriu 3 coses que avui t'hagin sortit bé. 3 coses que t'hagin satisfet de tu. A casa, a la feina, a on estudies...</p>	<p>ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL</p> <p>Fes una creu a les HABILITATS D'AFRONTAMENT que avui has posat en marxa</p>		<p>ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL</p> <p>Fes una creu a les estratègies PER GENERAR EMOCIONS AGRADABLES que avui has posat en marxa</p>	
		POR,	HUMOR																											
FRUSTRACIÓ	EUFÒRIA																													
ESTRÉS	ALEGRIA																													
ENUIG	IL·LUSIÓ																													
INCERTESA	SATISFACCIÓ																													
MAL HUMOR	ENTUSIASME																													
TRISTESA	CALMA																													
AVORRIMENT	TENDRESA																													
APATIA	ESPERANÇA																													
SOLEDAT	GRATITUD																													
DECEPCIÓ	COMPASSIÓ																													
<p>ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT, BALLAR...</p>		<p>IMPLICAR-TE AJUDANT ALGÚ, FER UN FAVOR A ALGÚ...</p>		<p>PARLAR AMB ALGÚ SOBRE COM ET SENTIS</p>		<p>DISTRACCIONS POSITIVES: MANUALITATS, JARDINERIA, BRICOLATGE, PINTAR, DIBUIXAR, FER PUZZLES, PINTAR MANDALES, MÚSICA, LLEGIR, TEATRE, CINEMA</p>																								
<p>RESPIRACIONS, RELAXACIONS, CALMA, MEDITACIONS, MANDALES...</p>		<p>ACTIVITATS QUE PERMETIN APRECIAR I GAUDIR DE LA BELLESA</p>		<p>ORDRE I NETEJA</p>		<p>PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES</p>																								
<p>ESCRIURE O DIBUIXAR COM ET SENTIS</p>		<p>PASSAR-HO BÉ AMB AMICS-AMIGUES</p>		<p>ANAR A FER PASSEJADES O EXCURSIONS</p>		<p>CANTAR, TOCAR UN INSTRUMENT</p>																								
<p>VIUALITZACIONS</p>		<p>CONNECTAR AMB L'AMOR, LA GRATITUD, LA COMPASSIÓ, LA TENDRESA, L'ADMIRACIÓ...</p>																												
<p>ALTRES</p>																														



<p>Quines CONCLUSIONS extreus de la teva setmana? Estàs satisfet/a del teu estat emocional?</p>	
<p>Fes una llista amb les teves causes principals de MALESTAR ?</p>	
<p>Et veus capaç de GESTIONAR, reconduir, evitar, transformar algunes d'aquestes causes?</p>	
<p>Fes una llista amb les teves causes principals de BENESTAR?</p>	
<p>Creus que han sigut suficients? Si no és així, podries buscar-ne d'altres? QUINES PODRIEN SER?</p>	

RESUM SETMANA

[https://
www.authentichappiness.sas.up
enn.edu/es/testcenter](https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/testcenter)



CUESTIONARIOS
SOBRE RASGOS



CUESTIONARIO
VIA DE
FORTALEZAS
PERSONALES

QUINES SÓN LES TEVES
FORTALESES?

ELS MEUS ASSOLIMENTS EL MEU RECONeixEMENT



QUIN HA SIGUT EL TEU ASSOLIMENT?	QUINES FORTALESES VAIG POSAR EN MARXA PER ASSOLIR-LO?	QUI ET VA AJUDAR?	T'HAS AGRAÏT MAI L'ESFORÇ, ENTREGA, PASSIÓ QUE HI VAS POSAR?	
<p>Explica què és el que vas aconseguir</p>	<p>Subratlla les 5 fortaleSES que més vas expressar per assolir-lo</p>			
	<p>SABIESA I CONEIXEMENT</p>			<p>JUSTICIA</p>
	<p>curiositat i interès</p>			<p>civisme</p>
	<p>amor pel coneixement</p>			<p>justícia</p>
	<p>pensament crític</p>			<p>lideratge</p>
	<p>creativitat</p>	<p>TEMPRANÇA</p>		<p>COM ET VAS SENTIR?</p>
	<p>perspectiva</p>	<p>autocontrol</p>		
	<p>CORATGE</p>	<p>prudència</p>		
	<p>valentia</p>	<p>humiltat</p>		
	<p>perseverança</p>	<p>perdó</p>		
	<p>honestedat</p>	<p>TRANSCENDÈNCIA</p>		
	<p>vitalitat i passió</p>	<p>amor per la bellesa</p>		
	<p>HUMANITAT</p>	<p>gratitud</p>		
	<p>amor</p>	<p>esperança</p>		
	<p>bondat</p>	<p>sentit de l'humor</p>		
<p>intel·ligència social</p>	<p>espiritualitat</p>			

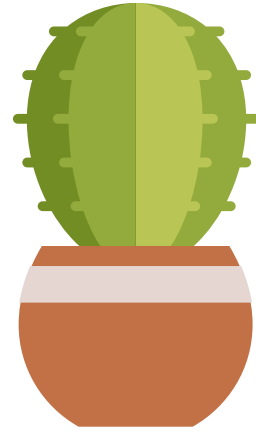


COMPETÈNCIA SOCIAL

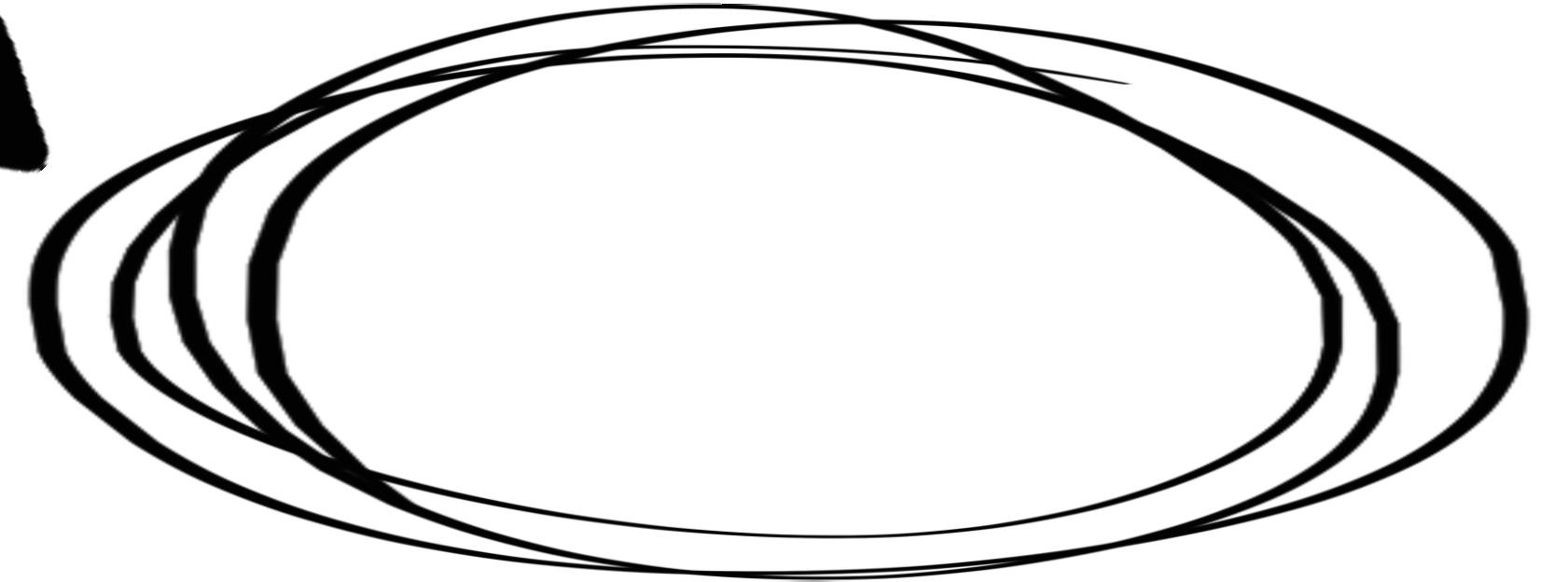
LAIA MESTRES
WWW.UNCERVELLINUSUAL.COM
WWW.LLIURESUTILS.COM

LA MEVA XARXA DE SUPORT PERSONAL

	Persones que em donen amor incondicional, que sempre, sempre, estan al meu costat	Persones amb les que voldria mantenir el vincle al llarg de la vida i no perdre mai el contacte	Persones amb qui comparteixo activitats que m'agraden	Persones a qui m'agradaria demanar perdó
Persones a qui jo escolto i dono suport, ajudo...	Persones amb qui aniria a viure una gran aventura	Persones amb qui comparteixo els problemes i les il·lusions	Persones a les que m'agradaria donar les gràcies	Persones que actualment enyoro molt



Escriu aquí una activitat que en aquests moments creus que dona sentit a la teva vida



**ARA CONTESTA LES SEGUENTS PREGUNTES
SI O NO**

T'APORTA ENERGIA?

ET FA SENTIR MÉS DESPERT/A MÉS VIU/VIVA?

T'AJUDA A LLEVAR-TE CONTENT/A CADA DIA?

VIBRES QUAN LA REALITZES?

TENS LA SENSACIÓ DE SER REALMENT TU QUAN LA REALITZES?

ÉS UNA COSA QUE ENRIQUEIX LA TEVA VIDA?

TÉ TAMBÉ UN EFECTE POSITIU EN EL TEU ENTORN?

T'APASSIONA PARLAR D'AIXÒ? CONTAGIES TEU ENTUSIASME?