







# LES MEVES FORTALESES I DEBILITATS PER ANAR PER LA VIDA



## HABILIDÒMETRE

Data:

<b>Habilitats per a la Vida</b> 	<b>Com et valeres a tu mateix o mateixa.</b> <b>Puntua't de 1 a 5.</b> <b>(1 significa molt dèbil i 5 molt fort/a)</b>				
					
	1	2	3	4	5
M'agrada com sóc.					
Em preocupo quan veig que algú ho està passant malament.					
Quan dono les meves opinions, intento de no ferir als qui m'escolten i respecto les seves (opinions).					
Tinc facilitat a l'hora de fer noves amistats.					
Penso en les conseqüències que poden tenir les meves decisions i/o actuacions.					
Sóc capaç de dir "no" encara que jo en sigui l'únic/-a del grup.					
M'agrada donar solucions i idees diferents a la resta del grup.					
Em disculpo quan sé que m'he equivocat					
Quan estic enfadat/-da sóc capaç de controlar la meva ràbia i el meu enuig.					
Soluciono els problemes sense barallar-me ni insultar.					

**Tutor/tutora**

**Les 10 Habilitats definides per l'Organització Mundial de la Salut (OMS)**

<b>Habilitats per a la Vida</b>	<b>Com de fort/forta et consideres en relació a les següents habilitats. Puntua't de 1 a 5.</b>				
	<b>(1 significa molt dèbil i 5 molt fort/a)</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Autoconeixement					
Empatia					
Comunicació assertiva					
Relacions Personals					
Presca de decisions					
Solució de problemes i conflictes					
Pensament creatiu					
Pensament crític					
Maneig d'emocions i sentiments					
Maneig de tensions i estrès					

Nota: proposta treta de Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas, EDEX