

Com sóc jo ?



Objectius

- Reflexionar sobre un mateix.
- Pensar com les nostres accions i pensaments tenen influència en la relació amb les altres persones.
- Valorar el que som, sempre intentant millorar en aquells aspectes que creguem necessari fer-ho.

Temps

Una hora, aproximadament.

Material

Full enquesta.

Metodologia

Es reparteixen els fulls, l'alumne/a posa les creus als diferents trets de la seva personalitat i després es treballa per parelles.

- Posa una creu en cada línia del lloc que correspon a com et veus tu mateix/a.

| | |
|----------------------|-----------------|
| Divertit/da | Avorrit/da |
| Segur/a | Insegur/a |
| Tranquil/·la..... | Nerviós |
| Optimista..... | Pessimista |
| Obert/a..... | Tancat/da |
| Dependent..... | Independent |
| Savi/a | Ignorant |
| Agradable | Pesat/da |
| Relaxat/da | Tens/a |
| Fort/a | Dèbil |
| Altruista | Egoista |
| Ben acceptat/da..... | Aïllat/da |
| Actiu/va..... | Passiu/va |
| Sensible..... | Insensible |
| Responsable..... | Despreocupat/da |
| Dominant..... | Submís/sa |

- Estàs content/a de ser com ets ?

- Per què ?

- Què t'agradaria canviar de la teva manera de ser ?

- Com creus que ho pots fer ?

- Del llistat d'adjectius que hi ha a continuació tria'n cinc que et defineixin i posa'ls a l'apartat *Com em veig*. Pots consultar el diccionari.
- A continuació, en l'apartat *Com em veuen*, demana-li al teu company/a que t'escrigui cinc adjectius de com et veu ell i tu fas el mateix en el seu full.
- Per últim, cal que comprovis les coincidències entre com et veus tu i com et veuen i posa una creu a l'apartat *Coincidències*.

| Com em veig | Com em veuen | Coincidències |
|-------------|--------------|---------------|
| 1. _____ | 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | 3. _____ | _____ |
| 4. _____ | 4. _____ | _____ |
| 5. _____ | 5. _____ | _____ |

- Quantes coincidències hi has trobat ?
- Per què creus que s'hi han donat ?
 - Poca reflexió per part meva.
 - Poca reflexió per part de l'altre/a.
 - Ens coneixem molt.
 - Ens coneixem poc.
 - _____
 - _____
- Després de les diferents activitats que has fet que t'han permès reflexionar una mica més sobre tu mateix, com et definiries ?