

NOM	"El teu empoderament"
OBJECTIUS	Fer conscients les capacitats
MATERIALS	Full en blanc, bolígraf.
DESTINATARIS	secundària
TEMPORITZACIÓ	1h de durada
DESCRIPCIÓ ACTIVITAT	
Podem fer-la en individual o en petit grup. En aquesta darrera opció és molt més enriquidora perquè els participants poden interactuar entre ells. Introducció: Per fer conscient la resiliència de cada persona es proposa fer aquesta activitat que parteix de pensar situacions, adjectius i verbs en relació a aquestes per acabar construint una frase motivadora sobre un mateix/a que destacaria un aspecte positiu. Més abaix trobareu l'activitat en un full a part per poder imprimir. Activitat: Pensa tres situacions en les que t'hagis sentit orgullós/orgullosa de tu mateix/a: 1. 2. 3. Pensa cinc adjectius aplicables a aquestes tres situacions: 1. 2. 3. Pensa cinc verbs: 1. 2. 3.	

Dels cinc adjectius tria tres:

Dels cinc verbs tria'n tres:

Dels tres adjectius tria un:

Dels tres verbs tria un:

Amb aquestes dues últimes paraules fes una frase:

Aquest és un empoderament teu:

Tancament:

Posada en comú

Parlem sobre com s'han sentit en fer aquesta activitat i què pensen ara d'ells mateixos.

Conclusió final

Ens costa sentir-nos orgullosos de nosaltres mateixos/es i trobar situacions en les que ens aflora aquest sentiment. Arribar a la conclusió final amb aquest exercici ens fa apreciar-nos una mica més.

ACTIVITAT: “EL TEU EMPODERAMENT”

Pensa tres situacions en les que t'hagis sentit orgullós/orgullosa de tu mateix/a:

1.

2.

3.

Pensa cinc adjectius aplicables a aquestes tres situacions:

1.

2.

3.

Pensa cinc verbs:

1.

2.

3.

Dels cinc adjectius tria tres:

Dels cinc verbs tria'n tres:

Dels tres adjectius tria un:

Dels tres verbs tria un:

Amb aquestes dues últimes paraules fes una frase:

Aquest és un empoderament teu: