HABILITATS i SOCIALS

AUTOESTIMA

L'autoestima és la valoració que tens de tu mateix. Pot ser positiva, o bona autoestima, o negativa, baixa autoestima.

La bona autoestima o la autoestima baixa influenciaran en tots els aspectes de la teva vida, també ajudaran a formar la personalitat i afectaran al teu estat d'ànim.

INDICADORS AUTOESTIMA	SÍ	No
Tens ganes d'aprendre coses noves, fer esport i activitats?		
Et poses content/a pensant en el futur?		
Has pensat objectius que vols aconseguir aquest curs?		
Acceptes les crítiques?		
Saps els teus punts forts i punts febles?		
Saps enfrontar els problemes dels dia a dia?		
Confies en tu mateix/a?		
Et sents estimat per les persones que t'envolten?		
T'agrada fer amics?		
Et preocupes pels altres i ets sensible a les seves necessitats?		

Et preocupa molt la teva aparença física? Com t'agradaria ser? Creus que així agradaries més als altres?

Respon les següents preguntes en veu alta, compartint el que penses amb tot el grup:

Tens molts amics? Et consideres popular en el centre on estudies? T'agradaria ser popular? Per què?

Vídeo: "És qüestió d'actitud" ---- https://youtu.be/NtyZxqg9Lxw

La formació que has fet o que estàs fent creus que és important pel teu futur? És important ser una persona formada i preparada?