

Repte de creixement personal

Categoria de competències: Habilitats professionals

Descripció:

Activitat autodirigida de dues setmanes de durada en què els participants trien un petit hàbit positiu per desenvolupar i una nova habilitat per aprendre. Es pot fer en el temps lliure, a l'escola o al lloc de treball, segons el context. Els participants fan un seguiment dels progressos diaris i reflexionen sobre els seus esforços durant una sessió de seguiment amb un mentor.

Categories de l'activitat:

Individual, fàcil d'implementar, continu

Principals competències desenvolupades:

Consciència, Organització, Perseverança, Responsabilitat

Altres competències (categoria diferent):

Entusiasme, Fiabilitat, Automotivació

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Registre senzill o full de seguiment personal perquè els participants anotin els seus progressos diaris, sessions setmanals de control amb els mentors

Opcional: Diari o aplicació mòbil per al seguiment dels hàbits i desenvolupament d'habilitats

Durada estimada:

Continua durant 2 setmanes, amb dedicació diària (10-15 minuts/dia) i sessions setmanals de reflexió.

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Presenta el repte als participants, explicant-los que se centraran en dos objectius específics durant les properes dues setmanes:

- *Objectiu 1*: Crear un petit hàbit diari positiu (per exemple, escriure en un diari, fer estiraments al matí o ordenar-ne l'espai personal).
- *Objectiu 2*: Desenvolupar una nova habilitat o afició (per exemple, aprendre una recepta, fer una rutina bàsica d'exercicis o llegir sobre un tema nou).



Pas 2: Demana als participants que triïn un hàbit i una habilitat que treballaran al llarg de les dues setmanes. Han de considerar quin hàbit o habilitat podria ser alhora agradable i beneficiós per al creixement personal.

Pas 3: Proporciona a cada participant un senzill full de seguiment o demana'ls que utilitzin un diari personal o una aplicació per registrar les seves activitats diàries. Cada dia, heu d'anotar:

- *Seguiment de l'hàbit:* Si van completar el seu hàbit diari i qualsevol reflexió sobre com va impactar al seu dia.
- *Seguiment del desenvolupament d'habilitats:* Una breu nota sobre el seu progrés amb la nova habilitat, els reptes a què s'ha enfrontat i el que ha après.

Pas 4: Realitza una breu sessió de control amb cada participant al final de la Setmana 1. Aquesta sessió us permetrà comentar.

- Constància en el desenvolupament de l'hàbit i l'habilitat
- Les dificultats trobades i les estratègies per mantenir la motivació
- Els ajustaments que hagin de fer per mantenir el rumb a la Setmana 2.

Pas 5: Al final de la Setmana 2, facilita una sessió de reflexió en què els participants revisin els seus fulls de seguiment o diaris amb el validador. Les preguntes de reflexió poden incloure

- Què has après sobre tu mateix en crear un hàbit durant dues setmanes?
- Com ha afectat la pràctica d'una nova habilitat a la vostra confiança o motivació?
- Hi ha hagut algun repte inesperat i com ho ha superat?
- Et veus a tu mateix continuant amb aquest hàbit o habilitat?

