

Collage de punts forts

Categoria de competències: Habilitats d'autoconcepte positiu

Descripció:

Aquesta activitat creativa permet als participants expressar visualment els punts forts i les qualitats positives a través d'un collage, fomentant l'autoreflexió i l'autoestima.

Categories de l'activitat:

En grup o individual, presencial, fàcil de preparar, fàcil de posar en pràctica, sessió única, requereix material.

Principals competències desenvolupades:

Actitud positiva, Reflexió, Confiança en si mateix i Autoestima.

Altres competències (categoria diferent):

Creativitat.

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Revistes, diaris o imatges impreses, tisores, cola en barra, fulls grans de paper o cartolines, retoladors o bolígrafs, un lloc de treball tranquil i còmode.

Durada estimada:

60 minuts.

Descripció de l'activitat:

Pas 1: El monitor introdueix l'activitat explicant el concepte de collage i com es pot utilitzar per expressar els punts forts i les qualitats positives de cadascú. Anima els participants a pensar en allò que els fa únics i forts.

Pas 2: Els participants reben revistes, diaris o imatges impreses, juntament amb tisores, cola i grans fulls de paper. Han de trobar i retallar imatges, paraules o frases que representin els punts forts i les qualitats positives. A continuació, els col·loquen i enganxen al paper per crear un "Collage de punts forts". Els participants també poden afegir dibuixos, gargots o escriure les pròpies paraules per personalitzar encara més el seu collage.

Pas 3: Un cop completat els collages, els participants es divideixen en petits grups on comparteixen la seva feina, explicant les imatges i paraules que van triar i com aquestes reflecteixen els seus punts forts.



Preguntes de reflexió:

Quines qualitats has triat destacar al teu collage i per què creus que són importants per a tu?

Hi ha alguna qualitat que us hagi semblat sorprenent o difícil de representar visualment? Per què?

Va canviar la manera com perceps els teus punts forts en crear aquest collage?

Algú del teu grup va identificar un punt fort que no havies considerat abans?

Com creus que aquests punts forts t'ajuden a fer front als reptes de la teva vida?

Com pots utilitzar els coneixements adquirits en aquesta activitat a la teva vida diària o als teus objectius futurs?

Hi ha noves estratègies o enfocaments que pensis adoptar per aprofitar els teus punts forts de manera més eficaç?

