

# Diari de fortaleeses

**Categoria de competències:** Habilitats d'autoconcepte positiu

**Descripció:**

Aquest diari en línia anima als participants a reflexionar cada dia sobre els seus punts forts i explorar com aquestes qualitats els ajuden a superar reptes i aconseguir el creixement personal.

**Categories de l'activitat:**

Individual, en línia, fàcil de preparar, fàcil de posar en pràctica, diverses sessions, poc o cap material requerit.

**Principals competències desenvolupades:**

Intel·ligència Emocional, Actitud positiva, Reflexió, Autoestima, Automotivació.

**Altres competències (categoria diferent):**

Resiliència.

**Recursos necessaris i consideracions pràctiques:**

Accés a una plataforma de diari en línia (per exemple Google Docs, Evernote o qualsevol diari digital), guies imprimibles per al diari.

**Durada estimada:**

10–15 minuts al dia durant una setmana.

**Descripció de l'activitat:**

Pas 1: Els participants reben un correu electrònic o un missatge introductori on s'explica el concepte de diari de fortaleeses. Se'ls anima a dedicar entre 10 i 15 minuts al dia a reflexionar sobre els seus punts forts i com han influït aquestes qualitats en les accions i decisions al llarg del dia.

Correu electrònic introductori:

*Assumpte:* Benvingut a l'experiència del diari de fortaleeses.

Benvolgut/da [Nom del/de la participant],

Ens plau convidar-te a començar la teva experiència amb el diari de fortaleeses. Aquesta pràctica està dissenyada per ajudar-te a reflexionar sobre les teves fortaleeses



personals, com les utilitzes a la teva vida diària i com contribueixen al teu creixement i benestar.

### *Què és el Diari de fortaleeses?*

El diari de fortaleeses és una eina senzilla però poderosa per a l'autoreflexió i el creixement personal. Cada dia dedicaràs uns minuts a reflexionar sobre els punts forts que has demostrat en diferents situacions i com t'han ajudat a superar reptes, mantenir-te motivat o assolir els teus objectius. Aquesta pràctica t'ajudarà a

- Reconèixer els punts forts: Identificar les qualitats que et fan únic i eficaç.
- Reflexionar sobre les teves experiències: Pensar com els teus punts forts han contribuït als teus èxits i moments d'aprenentatge.

### *Per què és important portar un diari de fortaleeses?*

Dedicar temps a reconèixer i reflexionar sobre els teus punts forts t'ajuda a augmentar la confiança en tu mateix i la resiliència. Et permet deixar de centrar-te en allò que perceps com a debilitats i centrar-te en allò que ja saps fer bé, allò que et proporciona una base positiva per afrontar els reptes amb claredat i confiança.

### *Com funciona?*

Durant la setmana que ve (o dues setmanes), dedicaràs entre 10 i 15 minuts diaris a escriure al teu diari com utilitzes els teus punts forts en diferents situacions. Rebràs indicacions diàries per guiar les reflexions i ajudar-te a pensar més profundament sobre els teus punts forts. Al final de cada setmana, revisaràs les entrades i resumiràs el que has après sobre tu mateix.

### *Què necessito per començar?*

Tot allò que necessites és un diari (digital o físic) i uns 10-15 minuts al dia. Demà rebràs el teu primer suggeriment per al diari!

### *Posada en comú opcional*

Si et sents còmode, no dubtis a compartir algunes de les teves reflexions amb un mentor, un monitor juvenil o un company. Això et pot proporcionar informació valuosa i suport perquè segueixis desenvolupant els teus punts forts.

Estem impacients per veure quines perspectives obtens d'aquesta pràctica. No dubtis a posar-te en contacte amb nosaltres si tens alguna pregunta.



Sincerament,

(Nom de la persona i organització que envia el correu electrònic)

Pas 2: Als participants se'ls faciliten unes pautes diàries per guiar-ne les reflexions. (Vegeu el material imprès).

Pas 3: Al final de la setmana, els participants revisen les anotacions del seu diari i reflexionen sobre les pautes o percepcions que hagin observat. Se'ls demana que escriguin un resum del que han après sobre els seus punts forts i com els han aplicat.

Pas 4: Els participants tenen l'opció de compartir les seves reflexions amb un mentor, un monitor juvenil o un company perquè els doni la seva opinió. Això es pot fer a través d'un fòrum de debat en línia o de reunions virtuals individuals, cosa que fomenta un desenvolupament i suport més grans.



## Suggeriments per al diari de fortalezes

*Instruccions:* Dedica entre 10 i 15 minuts al dia a reflexionar sobre les preguntes següents. Utilitza aquestes preguntes com a guia per al teu diari i explora el paper que exerceixen els teus punts forts a la teva vida diària.

- **Dia 1: Identificar els punts forts**
  - *Pregunta:* Assenyala un moment del dia en què t'hagis sentit orgullós de les teves accions. Quins dels teus punts forts han intervingut?
  - *Reflexió:* Pensa com et va ajudar aquest punt fort en la situació i per què et va fer sentir orgullós.
- **Dia 2: Gestió de desafiaments**
  - *Pregunta:* Descriu un repte a què t'hagis enfrontat avui. Com vas fer servir l'autocontrol o la resiliència per afrontar-lo?
  - *Reflexió:* Pensa en quin va ser el desafiament, com vas respondre i com els teus punts forts van contribuir a la teva capacitat per superar-lo.
- **Dia 3: Motivació i acció**
  - *Pregunta:* Reflexiona sobre un moment en què t'hagis sentit especialment motivat avui. Què va despertar aquesta motivació i en quines fortalezes et vas recolzar?
  - *Reflexió:* Analitza quines circumstàncies o pensaments et van portar a aquesta motivació i com van influir els teus punts forts.
- **Dia 4: Intel·ligència emocional**
  - *Pregunta:* Pensa en una conversa que hagis tingut avui. Com van influir l'empatia o la intel·ligència emocional a la teva interacció?
  - *Reflexió:* Reflexiona sobre com la comprensió i la gestió de les emocions van influir en la conversa i les teves relacions.
- **Dia 5: Superar obstacles**
  - *Pregunta:* Descriu una situació en què t'hagis enfrontat a un obstacle o contratemps avui. Com et va ajudar a superar-ho el teu optimisme o actitud positiva?
  - *Reflexió:* Pensa com va influir la teva actitud en el resultat i com pots aplicar aquesta fortaleza en futurs reptes.
- **Dia 6: Automotivació**
  - *Pregunta:* Identifica una tasca que hagis completat avui sense estímul extern. En quines fortalezes et vas basar per mantenir-te motivat?
  - *Reflexió:* Reflexiona sobre les teves motivacions internes i com les teves accions autodirigides van contribuir al teu èxit.



- **Dia 7: Creixement personal**

- *Pregunta*: Repassa la setmana passada. Quins patrons has observat als teus punts forts i com han contribuït al teu creixement personal?
- *Reflexió*: Resumeix la teva setmana de reflexions, considerant com han evolucionat els teus punts forts i com penses continuar desenvolupant-los.

