

Competent

Activitats de Verificació

— Manual —



Index

Introducció

Activitats de Verificació

Companys de responsabilitat
FIDO. Dades, Interpretació, Decisió, Resultat
El debat del Titànic
Mirall de fortaleces
Collage de punts forts
Diari de fortaleces
El repte de la innovació
Adaptar-se i resoldre
Seguiment diari de la productivitat
Peces de construcció
Repte de creixement personal
Em presento
Comunica sense mirar
Escoltar atentament
Comunicació bidireccional
Estratègies de gestió de l'estrès
Presentació sota pressió
El semàfor
Construccions d'edificis
Solucions innovadores
Simulacre de ràpida presa de decisions
Producte per al futur
Comprensió crítica de les notícies
Storyboard per l'èxit
Supervivència a l'illa
Cercle de feedback
Qui som?
Debat ètic sobre la presa de decisions
Mapes d'empatia per la ciutadania global
Decisions quotidianes

Formularis d'Observació

Taxonomia de Competències

Introducció

El rol de la validació de competències en les persones joves

La validació de competències amb *Competent* ofereix un procés estructurat però flexible per reconèixer i impulsar el desenvolupament de les competències transversals de les persones joves. Basat en els principis de l'educació no formal, aquest enfocament s'adapta a les necessitats individuals tot mantenint un marc sòlid per a l'avaluació.

El procés se centra en l'observació del comportament com a evidència de les competències i habilitats personals. A diferència de les avaluacions tradicionals, aquest enfocament permet captar qualitats dinàmiques i sovint intangibles que fonamenten la capacitat de les persones joves per tenir èxit en contextos personals, socials i professionals. Competències com la comunicació, la resolució de problemes o la resiliència - i d'altres menys visibles com l'autoregulació emocional o la construcció de relacions - no es poden mesurar adequadament mitjançant proves escrites, sinó que es revelen a través de l'observació de com actuen i reaccionen les persones en situacions reals o simulades.

L'observació com a metodologia per avaluar competències

Aquest manual se centra específicament en *les activitats de verificació*, les quals són tasques estructurades i pràctiques que donen a les persones joves l'oportunitat de demostrar les seves competències en acció. Aquestes activitats són essencials en el procés de validació, ja que generen situacions clares i observables en què els i les professionals (que actuen com a validadors o entrenadors de competències) poden avaluar tant els aspectes conductuals com disposicionals de la competència. Les observacions conductuals es basen en accions visibles davant contextos concrets, mentre que les observacions disposicionals pretenen identificar factors interns com la motivació, la persistència i l'actitud. Combinades, aquestes dues perspectives permeten obtenir una visió més profunda i acurada dels punts forts i les àrees de millora de cada jove.

Aquesta doble perspectiva - què fan les persones joves i *per què* ho fan - és clau en el procés. Permet a les persones validadores oferir comentaris significatius, guiar la reflexió i donar suport al creixement continu. Les observacions es realitzen de manera sistemàtica per garantir l'equitat i la fiabilitat, i es fonamenten en marcs educatius com la



taxonomia de Bloom. Aquest marc ajuda a estructurar la complexitat dels comportaments observats en diferents nivells de compromís cognitiu, des dels coneixements bàsics fins a les habilitats de pensament d'ordre superior com l'anàlisi i l'avaluació.

Ús d'activitats de verificació per reconèixer i donar suport al creixement

El procés de validació de competències té molt de valor per a les persones joves que, sovint, no han vist reconeguts els seus punts forts en els sistemes educatius tradicionals, especialment si es troben en entorns desfavorables o en situació de vulnerabilitat. Aquest procés proporciona una ruta alternativa cap al reconeixement, ajudant-les a identificar i expressar les seves capacitats, alhora que es reforça la confiança en el propi potencial.

Aquest manual ofereix una llista indexada i categoritzada d'activitats de verificació, dissenyades per facilitar la validació de competències específiques. Les activitats estan llestes per ser aplicades i compten amb plantilles i documents de suport que guien als i les professionals en la implementació i el registre del procés de validació de manera eficient.

Mitjançant l'ús d'aquest recurs, els entrenadors de competències estaran millor preparats per observar, avaluar i acompanyar el creixement de les persones joves mitjançant mètodes pràctics, centrats en la persona i sensibles a les seves experiències vitals i al seu potencial únic.



Activitats de Verificació



COMPETENCY
COACH

Companys de responsabilitat

Categoria de competències: Habilitats d'intel·ligència social

Descripció:

Al llarg d'una setmana, els participants treballen en parelles com a “companys de rendició de comptes”, fixant objectius personals o d'equip i comprovant-ne periòdicament els avenços. Aquesta activitat fomenta la responsabilitat, la creació de relacions i el sentit de la responsabilitat mitjançant el suport mutu.

Categories de l'activitat:

Individual, per parelles, basat en la reflexió, continu

Principals competències desenvolupades:

Capacitat de liderar i inspirar, Rendició de comptes, Inspirar els altres, Motivar els altres i Establir relacions.

Altres competències (categoria diferent):

Catalitzar el canvi, Coaching, Disg d'aprendre, Determinació, Ensenyar als altres, Responsabilitat i Automotivació.

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Fulls per fixar objectius o un únic full de seguiment per anotar els progressos, diaris o notes per a la reflexió personal, espai per a les reunions de control presencials o en línia.

Opcional: Per augmentar el compromís, els socis poden crear un registre compartit o un diari en línia on registrin el seu progrés visualment (per exemple, mitjançant caselles o fotos), cosa que facilita la reflexió sobre els seus èxits al final de la setmana.

Durada estimada:

Continua durant 1 setmana, amb controls diaris (5-10 minuts/dia)

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Comença explicant el propòsit de la rendició de comptes per fomentar la confiança i la responsabilitat. Informa els participants que treballaran amb un company de metes per establir, seguir i comentar el progrés d'un objectiu personal o equip durant la setmana que ve.

Pas 2: Aparella els participants en funció dels seus interessos o objectius comuns (per exemple, aprendre una nova habilitat, completar un petit projecte personal o crear un



hàbit saludable). Cada participant tria un objectiu personal en què vol treballar durant la setmana, i tots dos es posen d'acord sobre l'hora a la qual es reuniran cada dia.

Pas 3: Lliurar als participants fulls d'objectius perquè anotin les metes i les estratègies per assolir-les. Animeu-los que els vostres objectius siguin realistes i mesurables (per exemple, “Dedicar 15 minuts al dia a practicar la guitarra” o “Llegir un capítol d'un llibre cada nit”).

Pas 4: Les parelles es reuneixen diàriament entre 5 i 10 minuts, ja sigui en persona, mitjançant una aplicació de missatgeria o per telèfon. Durant les reunions:

- Comparteixen els progressos realitzats en els seus objectius
- Parlen dels reptes a què s'enfronten
- Ofereixen suport i ànim
- Ajusten els objectius o les estratègies si cal.

Pas 5: Al final de la setmana, organitza una sessió de reflexió en què cada parella analitzi:

- Com els ha ajudat tenir un col·lega de metes a ser-ne responsables
- Si han aconseguit els seus objectius i si han canviat els seus hàbits.
- El que van aprendre sobre com recolzar els altres i ser responsables amb ells mateixos.

Preguntes de reflexió:

Com et vas sentir en tenir un company amb qui rendir comptes?

Tenir un company et va fer sentir més responsable d'assolir el teu objectiu?

Quines dificultats vas trobar i com et va ajudar el teu company?

Com va influir en la teva motivació el fet de donar suport a una altra persona?

Com podries fer servir les associacions de responsabilització en altres àmbits de la teva vida?



FIDO: Dades, Interpretació, Decisió, Resultat

Categoria de competències: Habilitats d'intel·ligència social

Descripció:

Una exploració de com interpretem les diferents situacions i com aquestes interpretacions influeixen en la nostra presa de decisions i les nostres accions.

Categories de l'activitat:

En grup, presencial, fàcil de preparar, sessió única, poc o cap material requerit.

Principals competències desenvolupades:

Resolució de conflictes, Gestió de conflictes, Diplomàcia, Intel·ligència emocional, Empatia, Autocontrol, Consciència social i Comprensió del comportament humà.

Altres competències (categoria diferent):

Reflexió, Presa de decisions, Raonament, Avaluació.

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Paper de rodafoli, quatre targetes d'escenaris (vegeu els materials per imprimir més avall); mida mínima del grup: quatre participants.

Durada estimada:

40 minuts.

Descripció de l'activitat:

Pas 1: El monitor demana a una persona, companya o voluntària, que es quedi quieta en una cadira amb el cap entre les mans sense informar el grup. Demana al grup que comparteixi el que creu que està passant, per exemple, que la persona està pensant o té mal de cap. Anota les respostes al rodafoli.

Pas 2: Quan s'hagin donat diverses respostes, pregunta al grup pels fets observables de la situació, per exemple, la persona està asseguda amb el cap entre les mans.

Pas 3: Explica que, a banda dels fets en si mateixos, les respostes del grup són interpretacions influenciades per les seves experiències passades. Destaca que, encara que les interpretacions afegeixen significat, potser no reflecteixen la situació real.



Pas 4: Dibuixa una taula al rodafoli amb les categories següents com a títols: fet; interpretació; decisió; resultat

Pas 5: Comparteix un exemple personal, desglossant-ho en fet, interpretació, decisió i resultat:

- **Fet:** El meu amic no m'ha retut la trucada a dos dies.
- **Interpretació:** M'estan ignorant.
- **Decisió:** No tornar-li la trucada.
- **Resultat:** No parlem durant setmanes, cosa que pot danyar l'amistat.

Pas 6: Fes èmfasi en què les decisions i accions es deriven d'interpretacions més que de fets. Explica que, mentre que els fets són fixos, les interpretacions es poden modificar, cosa que influeix en els resultats.

Pas 7: Divideix el grup en quatre. Reparteix a cada grup paper de rodafoli i set targetes amb situacions hipotètiques (un fet, dues interpretacions, dues decisions, dos resultats).

Pas 8: Cada grup ha de recrear el quadre i organitzar les targetes per formar dues històries diferents basades en interpretacions diferents.

Pas 9: Després de formar dues històries, els grups han de crear una tercera història amb noves interpretacions, decisions i resultats per presentar-la.

Preguntes de reflexió:

Podem canviar els fets d'una situació?

Com pot afectar la nostra interpretació al resultat?

Què ens impedeix canviar la nostra interpretació?

Com seria prendre decisions basades únicament en els fets?

Quins són els avantatges de considerar múltiples interpretacions?

Com podem esbrinar què està passant realment?



Targetes d'escenaris

Fet: Un policia et para i et pregunta si portes DNI	
Interpretació: M'aturen perquè soc jove.	Interpretació: La policia busca algú que s'assembla a mi.
Decisió: Digues-li a l'agent que es fiqui en els seus assumptes.	Decisió: Ensenya a l'agent qualsevol document d'identitat que tinguis.
Resultat: T'aturen.	Resultat: Et donen les gràcies i segueixes el camí.

Fet: Estàs en un restaurant de menjar ràpid i serveixen primer un adult que ha arribat després que tu.	
Interpretació: Es creu que millori que jo.	Interpretació: No es va adonar que jo anava abans.
Decisió: Insultar-lo i exigir-li que esperi el seu torn.	Decisió: Assenyalar-li amablement que tu eres primer a la cua.
Resultat: T'embranques en una discussió i no et serveixen.	Resultat: Et demanen disculpes i t'atenen de seguida.



Fet: Al teu amic li sobra una entrada per a un concert i convida a un altre amic.	
Interpretació: prefereix l'altra persona abans que a mi.	Interpretació: No sabia que m'agradava aquell artista.
Decisió: Digue's-li al teu amic que està fora de lloc.	Decisió: Esmenta que t'hauria agradat anar-hi, però entens per què no et va convidar.
Resultat: La vostra amistat es veu malmesa.	Resultat: El teu amic et convida la propera vegada que tingui una entrada extra.

Fet: El teu amic et diu que algú està difonent una remor sobre tu.	
Interpretació: Tothom riu de mi.	Interpretació: La persona que ha iniciat la remor intenta provocar-me.
Decisió: Enfrontat a la persona que ha iniciat la remor.	Decisió: Digue's-li al teu amic que no vols involucrar-te en rumors.
Resultat: Els peleáis.	Resultat: Ja no sents rumors sobre tu.



Fet:	
Interpretació:	Interpretació:
Decisió:	Decisió:
Resultat:	Resultat:

Fet:	
Interpretació:	Interpretació:
Decisió:	Decisió:
Resultat:	Resultat:



El debat del Titànic

Categoria de competències: Habilitats d'intel·ligència social

Descripció:

Una activitat interactiva de grup que explora l'estatus social i com es pot guanyar o perdre.

Categories de l'activitat:

En grup, presencial, fàcil de preparar, sessió única, poc o cap material requerit.

Principals competències desenvolupades:

Assertivitat, Gestió de conflictes, Resolució de conflictes, Cooperació, Diplomàcia, Empatia, Influir en els altres, Mediació, Negociació i Consciència social.

Altres competències (categoria diferent):

Capacitat de compromís, Eficàcia del grup, Capacitat d'escolta, Comunicació no verbal i Raonament.

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Cadires/espai, targetes de personatge; grup mínim de sis participants.

Durada estimada:

30 minuts.

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Els participants s'asseuen en cercle, amb cinc seients disposats en forma de vaixell a un costat del grup.

Pas 2: A cada membre del grup se li dona una targeta de personatge amb el paper que exercirà i se li indica que no comparteixi aquesta informació.

Pas 3: El monitor revela el grup que està a bord del Titanic 2, que s'enfonsarà en 15 minuts. Només queda un bot salvavides amb espai per a 5 persones. El grup ha de decidir els que mereixen aquests seients.

Pas 4: Cada membre del grup revela la primera dada de la seva targeta de personatge i explica per què creu que s'hauria de salvar. Cada pocs minuts, sota la direcció del monitor, els participants poden revelar una altra dada de la targeta si ho desitgen. A mesura que el grup pren decisions, les persones seleccionades han d'asseure's al bot salvavides. Les decisions es poden invertir a mesura que es revela més informació. Al



final dels 15 minuts, el grup s'ha d'haver posat d'acord sobre qui ocuparà els seients del bot salvavides.

Pas 5: Si, transcorreguts 15 minuts, el grup no ha arribat a una decisió sobre tots els seients, els participants revelen tota la informació de les targetes de personatge i voten qui puja al bot salvavides.

Preguntes de reflexió:

Et va resultar fàcil o difícil prendre una decisió?

Qui et va semblar més important al començament de la tasca?

Qui tenia l'estatus més baix al començament de la tasca?

Va canviar l'estatus d'algú en obtenir més informació?

Què va ser més important per a tu: l'estatus, les aptituds o les habilitats a l'hora de prendre una decisió?

Algú va amagar alguna informació a l'hora d'argumentar? En cas afirmatiu, per què?

Creus que aquesta activitat reflecteix la vida real?



Targetes de personatge

Metgessa, 61 anys 1. Casada amb 3 fills 2. 7 néts 3. Aficions: jugar a golf i viatjar Cantant de rap, 24 1. Solter, sense fills 2. Dos discs musicals número 1 3. Patrocinador d'una organització benèfica per a joves de barris pobres de la ciutat Dependent, 33 anys 1. Soltera, 2 fills 2. La seva música preferida és el R&B 3. Estudia infermeria Treballador juvenil, 27 anys 1. Casat, 1 fill 2. Té diverses medalles de natació 3. Usuari de cadira de rodes Expert en supervivència, 42 anys 1. Casat, sense fills 2. Vol emigrar a Austràlia 3. Es va trencar un braç durant una col·lisió Capitana del vaixell, 38 1. Soltera, sense fills 2. Interessada a l'astronomia 3. Socialitzava amb convidats quan es va produir la col·lisió Jutge, 70 anys 1. Vidu amb 4 fills 2. 13 néts 3. Li agrada tastar whisky	Eurodiputat, 51 anys 1. Viu amb la parella 2. No té fills 3. Defensor de la igualtat de drets Artista, 56 anys 1. Soltera, sense fills 2. Lluita contra la crueltat cap als animals 3. Consumidor de drogues recreatives Xef, 36 anys 1. Solter, sense fills 2. Personalitat de la televisió 3. S'especialitza en peix Home en atur, 18 anys 1. Solter, sense fills 2. Li agrada passar temps amb els amics 3. Cuida la seva mare malalta Boxejador, 28 1. Solter, 3 fills 2. Li agraden les festes 3. Aspirant al títol Agent de policia, dona 26 1. Soltera, sense fills 2. Voluntària dels guardacostes 3. Remera professional Professora, 64 anys 1. Casada, 1 fill 2. Senderista experimentada 3. Socorrista qualificada
---	---

Mirall de fortaleeses

Categoria de competències: Habilitats d'autoconcepte positiu.

Descripció:

Aquesta activitat fomenta l'autoreflexió i la retroalimentació entre companys per ajudar els participants a identificar i articular els punts forts individuals.

Categories de l'activitat:

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

Principals competències desenvolupades:

Autoavaluació precisa, Empatia, Reflexió i Autoestima.

Altres competències (categoria diferent):

Comprensió del comportament humà.

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Un mirall gran (si es disposa) o una superfície reflectora, notes adhesives o targetes, bolígrafs, una sala tranquil·la per a l'activitat, una llista de qualitats/fortaleeses (per orientar la reflexió).

Durada estimada:

60 minuts.

Descripció de l'activitat:

Pas 1: El monitor introdueix la idea “d'autoconcepte” i la importància de comprendre i valorar els punts forts de cadascú. Anima els participants a reflexionar sobre les qualitats pròpies que creuen que contribueixen positivament a la seva vida i la dels altres.

Pas 2: Cada participant rep un full amb la llista de qualitats o punts forts (per exemple, empatia, resiliència, creativitat i integritat). Se'ls hi demana que es posin davant d'un mirall o que s'ho imaginin. Utilitzant la llista com a guia, seleccionen les qualitats que més els criden l'atenció, les escriuen en una nota adhesiva i les enganxen al mirall o a la paret. Aquest pas posa l'accent en l'autoavaluació i l'autoestima.

Pas 3: Quan els participants han identificat els seus punts forts, escriuen o expliquen exemples concrets de com han demostrat aquestes competències en situacions de la vida real. Per exemple, si un participant esmenta la «resiliència» com un dels seus



punts forts, pot donar un exemple d'una ocasió en què va superar un repte important a l'escola o a la feina. Aquests exemples es poden escriure en notes adhesives addicionals o es poden compartir verbalment amb el grup.

Pas 4: Els participants s'agrupen en parelles o en petits grups (màxim 4 persones). Intercanvien les seves notes adhesives i cada persona del grup aporta els punts forts addicionals que percep als altres participants. Aquestes notes adhesives noves s'afegeixen al conjunt original de cada participant. Aquest pas se centra en l'empatia, la reflexió i la millora de l'autoconcepte a través de la perspectiva dels altres.

Pas 5: El grup torna a reunir-se per comentar l'experiència. Els participants comparteixen com els va fer sentir l'activitat i com van influir els comentaris dels companys en la seva autopercepció.



Llista de qualitats i punts forts personals

Instruccions: Revisa la llista de qualitats següent. Reflexiona sobre quines qualitats creus que són els teus punts forts. Podeu seleccionar diverses qualitats que s'ajustin a tu. També pots afegir altres qualitats si ho desitges. Escribeu cada qualitat seleccionada en una nota adhesiva, idealment incloent un exemple de com es relaciona amb tu o com l'utilitzes, i fes-les servir per guiar la teva reflexió davant del mirall.

- **Autoconsciència i autoreflexió**

- Autoavaluació precisa: Comprendre els teus propis punts forts i febles.
- Reflexió: Considerar detingudament les teves experiències i com et modelen.

- **Intel·ligència emocional**

- Empatia: Capacitat de comprendre i compartir els sentiments dels altres.
- Autoregulació emocional: Gestió saludable de les emocions.
- Optimisme: tenir una visió positiva de la vida i esperar-ne els millors resultats.
- Resiliència: Recuperar-se de l'adversitat i mantenir-se fort en situacions difícils.
- Autocontrol: Exercir moderació i domini sobre les teves accions i sentiments.

- **Creixement personal**

- Desitjo aprendre: Un fort impuls per adquirir nous coneixements i habilitats.
- Automotivació: Iniciar accions i perseguir objectius sense estímul extern.
- Confiança en un mateix: Confiar en les capacitats pròpies i en el propi judici.
- Autodirecció: Establir i assolir els teus propis objectius de manera independent.

- **Integritat i valors**

- Integritat: Respectar els principis morals i ètics, ser honest i just.
- Actitud positiva: abordar les situacions amb una mentalitat esperançadora i constructiva.
- Autoestima: Valorar-se a si mateix i tenir una impressió favorable del que un és.

- **Habilitats interpersonals**

- Assertivitat: Expressar les teves necessitats i opinions amb claredat i confiança.
- Empatia: ser capaç de comprendre els sentiments dels altres i relacionar-s'hi.



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?



Diari de fortaleces

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 fortaleces. 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 fortaleces.

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

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



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

Què és el Diari de fortaleces?

El diari de fortaleces 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 fortaleces?

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 forteses

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 forteses 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 fortlesa en futurs reptes.
- **Dia 6: Automotivació**
 - *Pregunta:* Identifica una tasca que hagis completat avui sense estímul extern. En quines forteses 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.



El repte de la innovació

Categoria de competències: Habilitats de productivitat

Descripció:

Aquesta activitat desafia els participants a desenvolupar una solució creativa a un problema del món real, fomentant les habilitats de creativitat, innovació i presa de decisions.

Categories de l'activitat:

En grup, presencial o en línia, requereix molta preparació, fàcil de posar en pràctica, sessió única, requereix material.

Principals competències desenvolupades:

Creativitat, Innovació, Lideratge

Altres competències (categoria diferent):

Resolució de problemes, Treball en equip, Presa de decisions

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Un problema o escenari del món real rellevant per als participants, materials per a la pluja d'idees i la creació de prototips (per exemple, paper, retoladors, cartolina, eines digitals), accés a materials de recerca o Internet, un cronòmetre, llista de problemes/escenaris del món real (annex).

Durada estimada:

90 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: El monitor presenta un problema o escenari del món real (vegeu l'annex) que requereix una solució innovadora. Els participants es divideixen en grups petits de 4-6 persones i se'ls encarrega que desenvolupin una solució creativa en un termini determinat.

Pas 2: Els grups realitzen una pluja d'idees sobre possibles solucions, recorrent a la seva creativitat i capacitats d'innovació. Poden utilitzar Internet o altres recursos per investigar solucions existents i generar idees noves. Se'ls anima a pensar amb originalitat i a considerar diversos enfocaments.

Pas 3: Cada grup selecciona la seva millor idea i comença a crear un prototip o un pla detallat. En aquesta fase es posa èmfasi en la presa de decisions, ja que els



participants han de triar quines idees perseguir i com assignar-ne el temps i els recursos.

Pas 4: Els grups presenten les seves solucions al grup en conjunt oa un jurat. Expliquen el procés de presa de decisions, la innovació que hi ha darrere de la seva solució i com han gestionat el seu temps i els seus recursos. La sessió conclou amb comentaris i debats sobre els punts forts i febles de cada solució.

Preguntes de reflexió:

Quins van ser els principals reptes què es van enfrontar durant el procés d'innovació? Com els va superar el teu grup?

Com va decidir al teu grup la idea final a desenvolupar? Quins factors van influir en el procés de presa de decisions?

De quina manera demostra la solució del teu grup, la creativitat i la innovació? Hi ha aspectes de la teva solució que t'agradaria millorar o desenvolupar-ne més?

Com va gestionar el teu grup el lideratge i col·laboració durant l'activitat? Hi va haver moments en què el lideratge va ser especialment important?

Com es poden aplicar les habilitats que has practicat durant aquest repte a situacions de la vida real o futurs projectes? Què has après sobre els teus punts forts en aquestes àrees?

Com van influir els comentaris de la presentació a la teva comprensió dels punts forts i febles de la teva solució?



Escenaris

1. Sostenibilitat mediambiental

- *Problema:* Els residus plàstics estan saturant el planeta, contaminant els oceans i danyant la biodiversitat.
- *Tasca:* Dissenya una solució innovadora per reduir els residus plàstics a la teva comunitat local.

2. Salut mental dels joves

- *Problema:* La salut mental dels joves és una preocupació creixent, amb problemes com l'ansietat, la depressió i l'estrès cada cop més freqüents.
- *Tasca:* Crea una campanya, eina o recurs per promoure el benestar mental entre els joves de la teva escola o comunitat.

3. Alfabetització digital i ciberassetjament

- *Problema:* Molts joves s'enfronten al ciberassetjament i a l'abús en línia.
- *Tasca:* Crea una iniciativa o plataforma educativa per ajudar els teus companys a navegar per Internet de manera segura, millorar l'alfabetització digital i combatre el ciberassetjament.

4. Preparació per al canvi climàtic

- *Problema:* El canvi climàtic està provocant fenòmens meteorològics més freqüents i greus. La vostra comunitat encara no s'ha preparat per a aquests canvis.
- *Tasca:* Idea un projecte o estratègia per ajudar la teva comunitat a ser més resistent als efectes del canvi climàtic.

5. Accés a l'educació

- *Problema:* Molts estudiants de tot el món no tenen accés a una educació de qualitat a causa de barreres financeres, ubicació geogràfica o altres problemes.
- *Tasca:* Desenvolupa una solució per ajudar a garantir que més joves tinguin accés a recursos i oportunitats educatives.



Adaptar-se i resoldre

Categoria de competències: Habilitats de productivitat

Descripció:

Aquesta simulació permet als participants experimentar entorns de treball canviants on s'han d'adaptar a noves tasques i responsabilitats. L'activitat està dissenyada per desenvolupar habilitats per treballar de manera independent, adaptar-se als canvis i resoldre problemes en diferents situacions laborals.

Categories de l'activitat:

Individual, en grup, presencial o en línia, necessita molta preparació, fàcil de posar en pràctica, diverses sessions, requereix material

Principals competències desenvolupades:

Presa de decisions, Eficàcia, Lideratge, Motivar els altres, Orientació cap als resultats, Proactivitat

Altres competències (categoria diferent):

Flexibilitat, Pensament independent, Iniciativa, Treball en equip

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Simulació de reptes predissenyats (situacions senzilles que canvien a mesura que avança l'activitat), descripció de rols per als participants, materials per a la comunicació (digitals o en paper), un espai tranquil per concentrar-se a la feina i als debats.

Durada estimada:

60 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: El monitor introdueix les habilitats de treballar de forma independent i adaptar-se al canvi, explicant com aquestes habilitats són importants a qualsevol treball. Informa els participants que se'ls situarà en una simulació de treball on les seves funcions, tasques i condicions del projecte poden canviar inesperadament. El monitor explica que els participants han de continuar sent productius, gestionar-se a si mateixos i treballar bé amb els altres, fins i tot sota pressió.

Pas 2: Als participants se'ls assignen rols senzills en una situació laboral concreta. Cada participant rep una breu descripció del seu rol i un esquema de les seves responsabilitats al projecte. El monitor explica que es produiran canvis inesperats a



mesura que avanci la simulació i que els participants s'hauran d'adaptar i mostrar independència.

Pas 3: Els participants s'enfronten a la simulació, treballant en les tasques i funcions que se'ls han assignat. Durant l'activitat, el monitor introdueix reptes senzills i inesperats basats a l'escenari escollit. Els participants s'han d'adaptar ràpidament, mantenir la productivitat, treballar de manera independent i gestionar el seu temps, ajudant-se mútuament quan sigui necessari.

Pas 4: Després de les simulacions, el monitor dirigeix una sessió de reflexió. Anima els participants a compartir les seves reflexions i es donin feedback mútuament. El monitor dirigeix un debat de suport per reforçar les habilitats apreses durant la simulació.

Preguntes de reflexió:

Com has fet front als canvis de situació? Què et va ajudar a adaptar-te?

Quan vas treballar pel teu compte i com et va ajudar això a acabar les tasques?

Com van afectar els canvis inesperats als teus nivells d'estrès i al teu procés de presa de decisions?

Què faries diferent la propera vegada per millorar la teva flexibilitat i iniciativa?



(Els reptes es plantegen gradualment durant el Pas 3)

Escenari 1: Esdeveniment comunitari - Planificació d'una reunió local

Context: Formes part d'un petit equip que planifica un esdeveniment comunitari com un mercat local o un petit festival. L'equip és responsable de muntar els llocs, convidar els assistents i promocionar l'esdeveniment a la comunitat.

Desafiaments:

- Un dels llocs de menjar es retira a l'últim moment, cosa que obliga a buscar un substitut.
- Un membre de l'equip cau malalt i la resta de l'equip ha de cobrir tasques addicionals.
- L'hora d'inici de l'esdeveniment s'avança, cosa que augmenta la pressió per completar els preparatius amb més rapidesa.

Escenari 2: Treball de venda al detall - Preparació del llançament d'un nou producte

Context: Estàs treballant en una botiga, preparant el llançament d'una nova línia de productes. El teu equip ha d'organitzar les prestatgeries, muntar els expositors i preparar l'atenció al client.

Desafiaments:

- Un retard en el lliurament significa que alguns articles no arribaran a temps, cosa que obliga l'equip a modificar els expositors.
- Un membre de l'equip no està disponible, i altres s'ha d'encarregar de l'atenció al client.
- Un grup nombrós de clients arriba inesperadament, cosa que exigeix que l'equip s'adapti ràpidament i reposi els prestatges.

Escenari 3: Activitat del Centre Juvenil - Organització d'una nit de jocs

Context: Formes part de l'equip d'un centre juvenil que organitza una nit de jocs per als joves de la localitat. El teu equip ha d'organitzar els jocs, gestionar els refrigeris i promocionar l'esdeveniment entre altres joves.

Desafiaments:

- Alguns dels jocs falten o estan trencats, cosa que requereix solucions creatives.
- Hi ha menys voluntaris dels esperats, i per això els membres de l'equip assumeixen més tasques.
- Es produeix un canvi de seu a l'últim minut, la qual cosa requereix una ràpida reorganització al nou espai.



Descripció de rols

Rol 1: Líder de l'equip

Responsable de guiar l'equip, prendre decisions clau i garantir el progrés malgrat els reptes. Haureu de controlar l'estrès, assignar tasques i mantenir l'equip centrat.

Rol 2: Membre de l'equip (general)

El seu treball consisteix a completar les tasques assignades i donar suport a l'equip. Haurà de gestionar la càrrega de treball, mantenir-se adaptable i assumir noves responsabilitats a mesura que sorgeixin reptes.

Rol 3: Ajudant/ Conciliador

Responsable d'ajudar a resoldre qualsevol desacord al grup per garantir que tots es mantinguin ben encaminats i treballin en equip.

Rol 4: Ajudant tècnic

S'encarrega de qualsevol problema tècnic o d'equipament que sorgeixi durant el projecte, de resoldre'l i aportar solucions perquè tot transcorri segons allò previst.

Rol 5: Organitzador

Doneu suport a l'equip ajudant a organitzar les tasques i proporcionant informació quan és necessari, assegurant-vos que tots comprenen les seves tasques i terminis.



Seguiment diari de la productivitat

Categoria de competències: Habilitats de productivitat

Descripció:

Aquest exercici en línia anima els participants a fer un seguiment de la seva productivitat diària i reflexionar, centrant-se en com gestionen el seu temps, prioritzen les tasques i s'adapten als reptes.

Categories de l'activitat:

Individual, en línia, fàcil de preparar, fàcil de posar en pràctica, diverses sessions, cal poc material

Principals competències desenvolupades:

Adaptabilitat, Autonomia, Consciència, Organització, Prioritzar tasques, Gestió del temps

Altres competències (categoria diferent):

Autoavaluació precisa, Reflexió, Automotivació

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Accés a una plataforma d'escriptura de diaris en línia (per exemple, Google Docs, Evernote o qualsevol diari digital).

Opcional: Plantilla de seguiment impresa per a la versió manuscrita

Durada estimada:

10–15 minuts cada dia durant una setmana

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Els participants reben un correu electrònic o un missatge introductori on se'ls explica el concepte de seguiment de la productivitat diària. Se'ls anima a dedicar entre 10 i 15 minuts al final de cada dia a reflexionar sobre la seva productivitat, com han gestionat el seu temps i quines estratègies han utilitzat per seguir pel bon camí.

Correu electrònic introductori:

Assumpte: Benvingut al Seguiment diari de la productivitat

Benvolgut [Nom del participant],



Ens plau presentar-te el Seguiment diari de la productivitat. Aquesta senzilla, però potent eina us ajudarà a reflexionar sobre la seva productivitat diària, a desenvolupar millors habilitats de gestió del temps i a descobrir formes de millorar la seva eficàcia en la tasca d'assolir els seus objectius personals i professionals.

¿ Què és el Seguiment diari de la productivitat?

El Seguiment de la Productivitat és un exercici diari que us anima a controlar i reflexionar sobre la vostra productivitat diària. Dedicant tan sols 10-15 minuts al dia, podràs:

- **Analitzar com gestionen el teu temps:** Identificar a què dones prioritat, com gestionen les tasques i fins a quin punt utilitzes el teu temps de manera eficaç.
- **Reflexionar sobre els teus progressos:** Comprendràs els teus punts forts en matèria de productivitat, on pots millorar i com aplicar aquests coneixements per continuar avançant.
- **Adaptar-se i créixer:** Aprendre a ajustar els teus hàbits i estratègies diàries en funció del que descobreixis a través de la reflexió.

Per què és important controlar la productivitat?

El seguiment de la productivitat t'ajuda a centrar-te en els teus objectius i proporciona informació sobre com optimitzar les teves activitats diàries. En reflexionar sobre les teves tasques, pots identificar on destaquen i on pots estar perdent un temps valuós. Durant aquest exercici de seguiment diari, crearàs hàbits que t'ajudaran a

- Millorar la gestió del temps
- Prioritzar les tasques de manera més eficaç
- Millorar la presa de decisions sota pressió
- Desenvolupar l'autonomia i l'adaptabilitat en la gestió de la càrrega de treball.

¿ Com funciona?

Cada dia rebràs instruccions breus per guiar el diari. Aquestes indicacions us ajudaran a reflexionar sobre les activitats del dia, a identificar el que ha funcionat bé i a descobrir àrees de millora. Se t'animarà a pensar com has gestionat les teves tasques, has administrat el teu temps i has afrontat els reptes.



Instruccions diàries

Rebràs un missatge cada dia per ajudar-te a estructurar la teva reflexió. Per exemple

- Quines han estat les tres tasques més importants que has fet avui i com les has prioritzat?
- T'has enfrontat avui a algun repte inesperat? Com t'hi has adaptat?

Al final de la setmana, revisaràs les entrades i reflexionaràs sobre els patrons o coneixements que hakis adquirit sobre els teus hàbits de productivitat. Aquesta reflexió setmanal us ajudarà a establir nous objectius i estratègies per a la setmana següent.

Què necessito per començar?

Tot el que necessites és

- Un diari (digital o físic) on escriure les teves reflexions
- 10-15 minuts de temps ininterromput cada dia
- Comprometre's a millorar.

Intercanvi i feedback opcionals

Si us sentiu còmodes, no dubteu a compartir les vostres reflexions setmanals amb un mentor, un monitor juvenil o un company per rebre comentaris addicionals. Això et pot donar suport i ajudar-te a perfeccionar encara més les teves estratègies de productivitat.

Sincerament,

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

Pas 2: Als participants se'ls faciliten indicacions diàries per orientar-ne les reflexions (vegeu l'annex).

Pas 3: Al final de la setmana, els participants revisen les anotacions diàries i reflexionen sobre els patrons o percepcions que hagin observat. Se'ls demana que escriguin un resum que reculli allò que han après sobre els seus hàbits de productivitat i com pensen millorar-los.

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, afavorint més desenvolupament i suport.



Exemples de pautes de seguiment

- **Dia 1: Priorització de tasques**
 - *Pregunta:* Enumera les tres tasques que has prioritzat avui. Quins criteris has fet servir per decidir-ne l'ordre?
 - *Reflexió:* Reflexiona sobre l'eficàcia de la teva estratègia de priorització i com ha influït la teva productivitat.
- **Dia 2: Adaptabilitat**
 - *Pregunta:* T'ha sorgit avui algun imprevist o desafiament? Com t'has adaptat per mantenir el ritme de feina?
 - *Reflexió:* Pensa com ha influït la teva capacitat d'adaptació a la teva productivitat i resultats generals.
- **Dia 3: Gestió del temps**
 - *Pregunta:* Avalua com has gestionat el teu temps avui. Hi ha hagut moments en què t'has sentit especialment eficient?
 - *Reflexió:* Reflexiona sobre quines estratègies t'han ajudat a gestionar el teu temps de manera eficaç i en quins aspectes podries necessitar millorar.
- **Dia 4: Autonomia**
 - *Pregunta:* Quines tasques has fet avui de manera autònoma? Com ha influït el treball autònom a la teva productivitat?
 - *Reflexió:* Reflexiona sobre com ha influït l'autonomia en la teva productivitat i què has après treballant de manera independent.
- **Dia 5: Eficàcia**
 - *Pregunta:* Quina tasca has realitzat avui amb més eficàcia? Quins factors han contribuït a la teva eficàcia?
 - *Reflexió:* Analitza què et va fer ser eficient en aquesta tasca i com pots aplicar aquests factors a altres àrees de la teva feina.
- **Dia 6: Superar la procrastinació**
 - *Pregunta:* Ha procrastinat avui? Com ho has superat, si és que ho has fet?
 - *Reflexió:* Reflexiona sobre les teves estratègies per superar la procrastinació i mantenir la productivitat.
- **Dia 7: Reflexió de la setmana**
 - *Pregunta:* Revisa les entrades de la setmana. Quins patrons o tendències observes a la teva productivitat? Com aplicaràs el que has après de cara al futur?



- *Reflexió*: Resumeix les teves reflexions de la setmana i estableix objectius per millorar la teva productivitat en el futur.



Peces de construcció

Categoria de competències: Habilitats professionals

Descripció:

Una activitat per explorar com el grup treballa junt per completar una tasca mentre es pren consciència dels diferents estils de lideratge dins d'aquest.

Categories de l'activitat:

En grup, divertit, interactiu, basat en tasques

Principals competències desenvolupades:

Acceptar feedback, Atenció al detall, Determinació, Pacència, Perseverança, Treball en equip

Altres competències (categoria diferent):

Capacitat per escoltar, Orientació cap als resultats, Raonament

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

2 o 3 jocs de peces de construcció octogonals o blocs de Lego

Abans de la sessió, construeix un model amb les peces de construcció o els blocs de Lego. Ha de ser força complex i incloure diferents colors. Assegureu-vos que cada grup té prou peces en els seus jocs per completar-lo i que tenen els colors exactes utilitzats en el model.

Nota: Si no es disposa de peces de construcció octogonals/blocs de Lego, aquesta activitat es pot fer amb qualsevol tipus de material de construcció.

Durada estimada:

45 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Col·loca el model de peces de construcció octogonals/blocs de Lego fora de la sala (just a l'altra banda de la porta) sense que els participants el vegin.

Pas 2: Divideix els participants en grups de no més de 4 persones.

Pas 3: Explica que cada grup rebrà un joc de peces de construcció octogonals/blocs de Lego. El seu objectiu és construir una rèplica de la maqueta que es troba fora de la sala.



Pas 4: Explica que a cada grup hi ha els següents rols:

- **Observador:** Podeu anar a qualsevol part de la sala, però no podeu parlar ni ajudar de cap manera. El rol és observar com el grup treballa en equip.
- **Arquitecte:** Podeu mirar la maqueta que està fora i donar instruccions als constructors, però no pot tocar les peces. Només pot explicar verbalment com construir-ho i no pot assenyalar el model.
- **Constructor:** Podeu muntar la maqueta amb peces de construcció octogonals/blocs de Lego, però no podeu mirar el model original.

Pas 5: Explicar les regles:

- Quan algú ha vist el model, no pot convertir-se en constructor.
- Cada equip només pot tenir un arquitecte fora de la sala alhora. El paper d'arquitecte pot canviar, però un cop algú abandona aquest paper ja no pot participar en l'activitat.

Pas 6: Distribueix les peces de construcció octogonals/blocs de Lego a cada grup.

Pas 7: Demana a un voluntari de cada equip que faci d'observador. Si algun participant ja ha participat en aquesta activitat, suggereix-li que sigui l'observador.

Pas 8: Demana a cada equip que esculli el seu arquitecte. Els membres restants assumeixen el paper de constructors.

Pas 9: Concedeix als equips 15 minuts per crear la maqueta. Un cop finalitzat el temps, reuneix de nou tot el grup i porta el model original dins per comparar-lo amb la versió de cada equip.

Pas 10: Demana als observadors que comparteixin les seves impressions sobre com el grup va treballar en equip.

Preguntes de reflexió:

Han plantejat com treballar en equip o s'han posat fil a l'agulla?

Com van decidir qui miraria el model i qui el construiria?

Es va escoltar tothom?

Com pots aplicar allò que has après?



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?



Em presento

Categoria de competències: Habilitats professionals

Descripció:

Una activitat de tipus taller en què els participants preparen i fan una breu presentació de si mateixos, centrant-se en una habilitat o interès personal. L'activitat permet als participants reflexionar sobre els punts forts, practicar l'autopresentació i respondre observacions sobre com es presenten.

Categories de l'activitat:

Individual, interactiva, basada en presentació

Principals competències desenvolupades:

Acceptar feedback, Atenció al detall, Consciència, Honestetat, Integritat, Pacència, Presentació personal, Responsabilitat.

Altres competències (categoria diferent):

Eloqüència, Donar feedback, Confiança en si mateix

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Espai perquè els participants puguin presentar davant dels altres, paper i bolígrafs perquè anotin les idees i els comentaris.

Opcional: Dispositiu d'enregistrament d'àudio o vídeo per gravar les presentacions per tal de fer observacions i donar feedback (si escau).

Durada estimada:

40 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Explica el propòsit de l'activitat, destacant la importància de la presentació d'un mateix i de la responsabilitat personal en entorns professionals i socials. Indica que cada participant pronunciarà un breu «discurs de presentació» de dos minuts sobre si mateix, posant èmfasi en una habilitat personal, un punt fort o l'interès que consideri que representa millor qui és.

Pas 2: Doneu als participants entre 5 i 10 minuts per planificar la vostra presentació. Animeu-los a pensar en el següent:

- Un punt fort, una habilitat o un interès personal que vulguin destacar



- Com volen ser percebuts pels altres en un context professional o social
- Un exemple o anècdota que il·lustri aquesta qualitat o interès

Pas 3: Demana als participants que facin la presentació inicial al grup. Mentre cada persona parla, anima els altres a escoltar respectuosament i observar aspectes específics del seu estil de presentació, com la claredat, la confiança i el contacte amb el públic.

Pas 4: Després de cada presentació, convida el grup a fer comentaris positius i suggeriments constructius. Preguntes suggerides:

- Quin aspecte de la presentació va resultar més atractiu?
- En quina mesura ha transmès el presentador l'habilitat o la qualitat que ha triat?
- Què podria millorar la claredat o l'impacte de la presentació?

Pas 5: Deixeu que els participants reflexionin durant uns minuts i modifiquin la seva presentació si ho desitgen. Si el temps ho permet, convida'ls a fer una versió millorada de la presentació, incorporant els comentaris que els hagin resultat útils.

Preguntes de reflexió:

Com has decidit quina fortalesa o qualitat personal presentar?

T'ha sorprès algun comentari o t'ha donat idees noves sobre com et perceben els altres?

Quins canvis vas fer després de rebre comentaris i per què?

Com et vas sentir en presentar-te davant dels altres? Què vas aprendre sobre l'autopresentació?

Ús: Si disposeu de dispositius d'enregistrament, els participants poden gravar les vostres presentacions per revisar-les. Assegureu-vos que els participants se sentin còmodes amb aquesta opció i entenguin que és només per a reflexió personal.



Comunica sense mirar

Categoria de competències: Habilitats de comunicació

Descripció:

Una activitat breu per demostrar la importància del contacte visual i el llenguatge corporal a la comunicació eficaç. Els participants reconeixeran com aquests elements no verbals influeixen en la comprensió i l'interès.

Categories de l'activitat:

Talla, treball en parelles, fàcil de preparar

Principals competències desenvolupades:

Atenció, Enfocament comunicatiu, Dicció, Comunicació no verbal

Altres competències (categoria diferent):

Adaptabilitat, Xarxa de contactes

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Cap

Durada estimada:

10 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Dividiu el grup per parelles i feu que cadascuna se senti d'esquena per evitar el contacte visual i limitar el llenguatge corporal. Presenta l'activitat explicant que primer mantindran una conversa breu sense veure's.

Pas 2: Demana a cada parella que parli d'un tema divertit i desenfadat mentre estan d'esquena.

- “Quina és la teva assignatura preferida?”
- “Si tinguessis 5000 euros, en què te'ls gastaries?”
- "Si et quedessis atrapat en una illa deserta, què t'enduries i per què?"
- "Si poguessis ser qualsevol animal, quin series i per què?"

Deixa que cada parella parli durant un minut sobre un tema d'esquena.



Pas 3: Després d'un minut, demana a cada parella que es faci la volta per seure cara a cara. Demana'ls que parlin d'un tema nou o que tornin a parlar del mateix tema mantenint el contacte visual. Alguns temes suggerits són:

- “Haurien de les escoles ensenyar habilitats per a la vida com a assignatures troncal·ls o centrar-se només en allò acadèmic?”
- "Els exàmens reflecteixen amb exactitud la intel·ligència d'un alumne?"
- “Són les xarxes socials més positives o negatives per als joves?”
- “Els governs haurien de proporcionar habitatge gratuït a tots els ciutadans?”

Deixa'ls un altre minut per conversar sobre aquest tema, observant com canvia la seva interacció.

Pas 4: Digues-los que se senten en semicercle. A continuació, demana a cada parella que comparteixi les seves impressions sobre la seva experiència, centrant-se en com cada conversa els ha semblat diferent. Anima els participants a reflexionar sobre la importància del contacte visual i del llenguatge corporal. comunicació.

Preguntes de reflexió:

Com va ser parlar amb algú sense contacte visual?

La conversa va ser diferent quan estàveu cara a cara? En quin sentit?

Com van influir el contacte visual i el llenguatge corporal en la comprensió mutu?

Quins creus que són els avantatges de parlar cara a cara?



Escoltar atentament

Categoria de competències: Habilitats de comunicació

Descripció:

Una activitat per posar en relleu la importància de l'escolta i l'ús del llenguatge corporal en la comunicació.

Categories de l'activitat:

A grupo, sessió única

Principals competències desenvolupades:

Enfocament comunicatiu, Capacitat d'escolta, Comunicació no verbal

Altres competències (categoria diferent):

Autoregulació emocional, Participació

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Cadires per al grup, rodafolis i retoladors, targetes de jocs de rol, cronòmetre

Durada estimada:

20 minuts

Descripció de l'activitat:

Part A

Pas 1: Dividiu el grup en parelles i assigneu a cada parella el paper A o el paper B.

Pas 2: Distribuiu el joc de rol 1 a tots els participants assignats com a rol A, explicant que han de mantenir la informació en secret.

Pas 3: Indica als participants assignats al paper B que parlin durant un minut sobre un tema positiu/feliç de la seva elecció. Els temes suggerits poden ser

- El meu equip esportiu favorit...
- El meu programa de televisió favorit...
- La meva afició favorita...

Preguntes de reflexió per a la Part A:

Què vas observar en el comportament del company A?

Com se sentia B quan no se l'escoltava?



Què feia B quan no se l'escoltava?

Part B

Pas 4: Distribueix el joc de rol 2 a la parella B i demana als del rol A que parlin durant un minut sobre un tema de la seva elecció.

Pas 5: Després del joc de rol, deixa temps als participants per comentar la seva experiència.

Preguntes de reflexió per a la Part B:

Què va observar en el comportament de l'interlocutor B?

Com es va sentir A quan el van escoltar?

Què va fer A quan el van escoltar?

Què més pots fer per demostrar que escoltes algú?

Part C

Pas 6: Distribueix el joc de rol 3 a l'interlocutor A i demana als del rol B que parlin durant un minut sobre un tema diferent de la seva elecció.

Pas 7: Després del joc de rol, deixa temps als participants perquè comentin la seva experiència.

Preguntes de reflexió per a la Part C:

Què va ser diferent aquesta vegada?

Van sentir els B que se'ls escoltava?

Quin és el valor de ser escoltat?

Què podem fer per demostrar que escoltem activament?



Targetes de joc de rol

Joc de rol 1

- No estàs escoltant el que diu el teu company i ho demostres movent-te inquiet, mirant per la finestra o per l'habitació, traient alguna cosa de la bossa, mirant el telèfon, badallant, etc.
- No mantens el contacte visual amb el teu company.
- **No has de parlar**

Joc de rol 2

- Escoltes atentament el que diu el teu company i ho demostres mantenint un bon contacte visual (sense mirar-lo fixament). T'inclines lleugerament endavant a la cadira i estàs relaxat.
- Demostres al teu interlocutor que t'interessa allò que diu amb gestos com assentir amb el cap i somriure.
- **No has de parlar**

Joc de rol 3

- Estàs escoltant atentament el que diu el teu interlocutor i ho demostres mantenint un bon contacte visual (sense mirar-lo fixament). T'inclines lleugerament endavant a la cadira i estàs relaxat.
- Demostres al teu interlocutor que t'interessa allò que diu amb gestos com assentir amb el cap i somriure.
- **Has de parlar**, fer preguntes i transmetre al teu interlocutor allò que has sentit.



Comunicació bidireccional

Categoria de competències: Habilitats de comunicació

Descripció:

Activitat de grup que ofereix als participants l'oportunitat d'explorar de manera pràctica les dificultats i les virtuts de la comunicació.

Categories de l'activitat:

A group, interactiva

Principals competències desenvolupades:

Enfocament comunicatiu, Concisió, Eloqüència, Capacitat d'escolta, Comunicació no verbal, Pacència

Altres competències (categoria diferent):

Atenció al detall, Lideratge, Ensenyar a altres

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Paper, llapis, diagrames preparats de dibuixos lineals senzills, cadires

Durada estimada:

20 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Lliura a tots els participants un full de paper en blanc i un llapis.

Pas 2: Demaneu un voluntari i doneu-li una còpia del diagrama preparat per endavant, indicant-li que mantingui el diagrama ocult i que se senti d'esquena al grup.

Pas 3: Demana al voluntari que expliqui al grup com dibuixar la imatge utilitzant només la veu. No podeu respondre a cap pregunta del grup ni repetir les instruccions si us les demanen.

Pas 4: El grup ha d'intentar dibuixar el diagrama basant-se únicament en les instruccions donades pel voluntari.

Pas 5: Repeteix l'activitat amb el voluntari ara de cara al grup i proporciona-li un diagrama diferent.

Pas 6: Deixa que el grup faci preguntes i que demani que es repeteixi la informació si cal.



Pas 7: El voluntari ha de respondre les preguntes del grup.

Preguntes de reflexió:

Pots descriure amb una paraula què vas sentir durant l'activitat?

Vas aconseguir completar la tasca? Si no, per què?

Què vas sentir en comunicar-te sense contacte visual amb un grup?

És important poder fer preguntes i que et responguin?

És important veure l'expressió facial de la persona quan s'està comunicant? Per què?

Com aplicaries allò que has après sobre comunicació a un lloc de treball?



Estratègies de gestió de l'estrès

Categoria de competències: Habilitats de gestió de l'estrès

Descripció:

Aquesta activitat col·laborativa anima els participants a compartir i aprendre tècniques de gestió de l'estrès, debatent estratègies que es poden utilitzar en diverses situacions estressants.

Categories de l'activitat:

En grup, presencial, fàcil de preparar, fàcil de posar en pràctica, sessió única, poc o cap material requerit

Principals competències desenvolupades:

Capacitat per afrontar la pressió, Afrontar la complexitat, Resolució de problemes

Altres competències (categoria diferent):

Autocontrol

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Fulls grans de paper o una pissarra (si és presencial), eines digitals de col·laboració com Google Docs o una pissarra virtual (si és en línia), retoladors, bolígrafs o eines digitals per prendre notes.

Durada estimada:

45 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: El monitor introdueix el concepte de gestió de l'estrès, explicant que l'estrès és comú i que es pot gestionar amb estratègies eficaces. Informa els participants que treballaran junts per debatre i organitzar tècniques que puguin utilitzar en diferents situacions estressants.

Pas 2: Els participants es divideixen en petits grups. Cada grup rep una llista de tècniques de gestió de l'estrès i se'ls anima a debatre quines tècniques els semblen útils i per què. Cada grup pot afegir qualsevol tècnica que els hagi funcionat.

Pas 3: Els grups presenten les tècniques addicionals que han debatut. En gran grup, els participants organitzen aquestes tècniques per categories, com per exemple.

- Solucions ràpides: Tècniques per alleujar l'estrès de manera immediata.



- Estratègies a llarg termini: tècniques per gestionar l'estrès constant.
- Tècniques físiques: Estratègies que impliquen moviment físic.
- Tècniques mentals/emocionals: Estratègies per gestionar els pensaments i les emocions.

Pas 4: El monitor conclou amb un debat en grup, formulant preguntes com les següents

Quines tècniques et semblen més útils?

Com pots incorporar aquestes estratègies a la teva rutina?

Hi ha alguna tècnica nova que penses provar?



Tècniques de gestió de l'estrès

1. Respiració profunda

Descripció: Respirar lentament i profundament pot ajudar a calmar la ment i el cos.

2. Relaxació muscular progressiva

Descripció: Contreu i relaxa diferents grups musculars per alliberar la tensió física.

3. Exercici físic

Descripció: Realitzar una activitat física com a caminar, estirar-se o practicar un esport, allibera endorfines i redueix l'estrès.

4. Escoltar música

Descripció: La música relaxant o animada pot canviar el vostre estat d'ànim i relaxar la vostra ment.

5. Fer pauses

Descripció: Apartar-se d'una tasca durant 5-10 minuts podeu refrescar la concentració i reduir els nivells d'estrès.

6. Visualització

Descripció: Imaginar un lloc tranquil (com ara una platja o un bosc) redueix l'ansietat i calma la ment.

7. Parlar amb un amic

Descripció: Parlar dels sentiments amb un amic de confiança proporciona suport emocional i ajuda a alleujar l'estrès.

8. Escriure en un diari

Descripció: Escriure els pensaments i els sentiments ajuda a processar les emocions i redueix l'estrès.

9. Autoafirmació positiva

Descripció: Substituir els pensaments negatius per afirmacions positives augmenta la confiança i redueix l'estrès.

10. Establir objectius realistes

Descripció: Dividir les tasques en passos més petits i manejables evita sentir-se aclaparat.

11. Gestió del temps

Descripció: Planificar el dia i prioritzar les tasques evita les presses de darrera hora i redueix l'estrès.

12. Meditació

Descripció: Practicar l'atenció plena o la meditació focalitzada augmenta la calma i la claredat.

13. Priorització

Descripció: Centrar-se primer en les tasques de més impacte ajuda a gestionar la càrrega de treball i reduir l'estrès.



14. **Relaxació progressiva**

Descripció: Relaxar lentament cada part del cos alleuja l'estrès i la tensió.



Presentació sota pressió

Categoria de competències: Habilitats de gestió de l'estrès

Descripció:

Breu exercici de presentació dissenyat per ajudar els participants a practicar l'autoregulació emocional, l'habilitat per a compartimentar i el maneig de la pressió en condicions simulades d'alt estrès.

Categories de l'activitat:

Individual, presencial, curta, fàcil de preparar, sessió única

Principals competències desenvolupades:

Capacitat per afrontar la pressió, Resiliència

Altres competències (categoria diferent):

Enfocament comunicatiu, Eloqüència, Confiança en si mateix

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Una llista de temes de presentació variats, cronòmetre

Durada estimada:

15 minuts per participant

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Presenta l'activitat explicant que cada participant farà una presentació breu i improvisada sobre un tema assignat a l'atzar en condicions de gran pressió.

Assigneu un tema a cada participant i doneu-los 5 minuts per preparar-lo. Anima'ls que esbossin ràpidament els seus punts principals, ja que no tindran temps per a un pla en profunditat.

Pas 2: Cada participant fa una presentació de 2-3 minuts. Durant la presentació, introduïu interrupcions o desafiaments aleatoris per simular condicions d'alta pressió. Aquesta pressió afegida posa a prova la seva capacitat per mantenir la concentració, regular les emocions i compartimentar les reaccions per continuar la presentació sense problemes.

Pas 3: Després de cada presentació, demana al grup que proporcioni comentaris de suport, centrant-se en la manera com el participant va gestionar les interrupcions i va



manejar la pressió. Fes un seguiment amb preguntes de reflexió que ajudin els participants a analitzar la seva actuació i a identificar les àrees on poden millorar.

Preguntes de reflexió:

Què vas sentir en fer la presentació amb més interrupcions o limitacions de temps?

Vas poder centrar-te en el tema malgrat les dificultats?

Com vas gestionar els sentiments d'estrès o de frustració durant la presentació?

Vas utilitzar alguna estratègia que t'ajuda a mantenir la calma sota pressió?

Què faries diferent la propera vegada per afrontar situacions similars?



Temes de presentació

La importància d'aprendre un segon idioma	Com gestionar l'estrès a la vida quotidiana
Els beneficis de passar temps a l'aire lliure	Per què tothom hauria d'aprendre a cuinar
Com influeixen les xarxes socials a l'autoestima	La importància de pressupostar i estalviar diners
Avantatges i inconvenients de treballar o estudiar a distància	Consells per forjar amistats sòlides
L'impacte de la música a l'estat d'ànim i les emocions	Els beneficis d'un horari de son regular
Per què l'exercici és essencial per a la salut mental	Els efectes del canvi climàtic a la vida quotidiana
Per què és important la creativitat en la resolució de problemes	En què consisteix un bon líder?
Els beneficis del voluntariat a la teva comunitat	Com la tecnologia canvia l'educació



Preguntes i interrupcions durant les presentacions

Resumeix la teva presentació en tres punts clau	Et queden 30 segons per acabar la teva presentació
Resumeix els seus punts principals en els propers 10 segons	Canvia de tema. Ara parla'ns del costat oposat del teu argument
Si us plau canvia el teu discurs cap als beneficis o reptes del teu tema	Si haguessis d'explicar això a un públic més jove, com ho faries?
Fes una pausa de 5 segons i continua amb un nou exemple	Pren-te un moment per tornar a començar des del darrer punt
Aixeca't i continua amb la presentació	Mou-te a un altre lloc de la sala mantenint la fluïdesa de la presentació
Parla més alt com si t'adressessis a un públic més nombrós	Si només tinguessis una frase per convèncer-nos, quina seria?
Podeu detallar per què és important?	Fes gestos amb les mans per emfatitzar els teus punts
Imagina que un amic et repta. Com respondries?	Què diries a algú que no està d'acord amb tu en aquest tema?
Pots donar un exemple de contraargument?	Fes una pregunta a l'audiència per implicar-la al tema
Aclareix el teu argument principal en termes més senzills	Pots tornar a resumir el seu argument per a més claredat?



El semàfor

Categoria de competències: Habilitats de gestió de l'estrès

Descripció:

L'activitat del Semàfor està dissenyada per ajudar els participants a gestionar l'estrès mitjançant una tècnica que utilitza tres passos: identificar les emocions (vermell), reflexionar sobre les possibles respostes (groc) i actuar de manera constructiva (verda).

Categories de l'activitat:

En grup o individual, fàcil de preparar

Principals competències desenvolupades:

Afrontar la complexitat, Presa de decisions, Autoregulació emocional, Perseverança, Resolució de problemes

Altres competències (categoria diferent):

Adaptabilitat, Assertivitat, Creació d'entorns d'aprenentatge

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Llista de situacions estressants específiques (presentades en targetes o diapositives), fulls de paper o en format digital per a les respostes.

Opcional: En un format de grup, es pot fomentar un debat sobre cada escenari per analitzar diverses estratègies i perspectives de gestió de l'estrès.

Durada estimada:

25 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Presenta la tècnica del Semàfor, explicant cada pas.

- **Vermell:** Per identificar i identificar l'emoció que sents.
- **Groc:** Reflexiona sobre les respostes possibles a la situació.
- **Verd:** Tria la millor opció per gestionar la situació de manera constructiva i actua en conseqüència.

Anima els participants a fer preguntes per assegurar-se que entenen la tècnica.



Pas 2: Explica als participants que trobaran una sèrie de situacions estressants, cadascuna de les quals els brindarà l'oportunitat de practicar la tècnica del semàfor. Esmenta que seguiran els passos de cada situació per identificar, reflexionar i actuar.

Pas 3: Presenta cada escenari d'un en un, deixant els participants aproximadament 3 minuts per escenari per completar cada pas de la tècnica del Semàfor. Els participants han d'anotar les respostes per a cada etapa (vermell, groc, verd) de cada situació.

Pas 4: Després de treballar amb els escenaris, deixa temps perquè els participants reflexionin sobre l'eficàcia amb què han gestionat cada situació. Avaluja si van poder identificar les seves emocions amb precisió i respondre de manera constructiva. Si es treballa en grup, analitza les estratègies de cada participant i com van passar de la fase vermella a la verda.



Explicació de la tècnica del semàfor

"La tècnica del semàfor emocional ajuda les persones a gestionar les seves emocions en situacions d'estrès mitjançant tres passos: vermell per aturar i identificar l'emoció, groc per reflexionar sobre les possibles respostes i verd per actuar triant la millor opció."

Vermell: Identifica l'emoció.

Quan sentis una emoció forta, para. Pren-te un moment per identificar quina emoció estàs experimentant (per exemple, ira, ansietat, frustració).

Groc: Pensa en possibles respostes.

Reflexiona sobre la situació i pensa com es pot gestionar l'emoció. Pregunta't: "Què està causant aquesta emoció?" i "Quines opcions tinc per respondre?".

Verd: Trieu la millor manera d'actuar.

Actua basant-te en la teva reflexió. Trieu una resposta constructiva que us ajudi a gestionar la situació eficaçment.



Exemples de situacions estressants		Possibles respostes
1	Reps una avaluació negativa d'un superior	Vermell: Sentir-se enfadat/trist/insegur
		Groc: Reflexiona sobre la crítica i valora si és vàlida/Pregunta't què pots aprendre de l'experiència/Considera si la crítica es basa en una percepció errònia
		Verd: Agraeix la crítica i demana exemples concrets/Estableix un pla per treballar a les àrees esmentades/Consulta un col·lega per obtenir una segona opinió
2	Diversos terminis que vencen el mateix dia	Vermell: Sentir-se ansiós/aclaparat/frustrat
		Groc: Fes una llista de tasques i prioritzar-les/Reflexiona sobre com gestionar el temps de manera més eficaç/Considera demanar ajuda a un company de feina.
		Verd: Crea un horari realista amb franges horàries/Divideix les tasques en passos més petits/Informa un supervisor sobre la càrrega de treball i discutiu les prioritats.
3	Conflicte amb un company de feina	Vermell: Sentir frustració/Ressentiment/Desconfiança.
		Groc: Reflexiona sobre com va sorgir el conflicte/Considera la perspectiva del company de treball i per què podria actuar així/Pensa en com la situació afecta l'entorn de treball.
		Verd: Apropa't al company amb calma per parlar el problema/Proposa-li una



		solució que beneficiï a tots dos/Sol·licita la mediació d'un supervisor si cal.
4	Un canvi inesperat en un projecte	Vermell: Sentir ansietat/Frustració/Indefensió.
		Groc: Reflexiona sobre les raons del canvi i el seu impacte/Considera les alternatives que es poden implementar/Avalua la reacció de l'equip davant del canvi.
		Verd: Comunica el canvi a l'equip i ajustar junts el pla/ Identifica els recursos addicionals necessaris/ Estableix nous terminis i objectius realistes.
5	Que els altres companys t'ignorin	Vermell: Sentir frustració/inseguretat/desenganxament.
		Groc: Reflexiona sobre si ser ignorat va ser intencionat o accidental/Pensa com respondre assertivament/Considera la dinàmica del grup i les millors formes de connectar amb els altres.
		Verd: Troba un moment adequat per expressar com et sents/Acosta't a un company per parlar de la situació i buscar suport/Suggereix activitats d'equip per reforçar la comunicació.
6	No rebre reconeixement per part de l'equip de treball	Vermell: Sentir-se desmotivats/desil·lusionats/frustrats.
		Groc: Reflexiona sobre les expectatives de reconeixement/Considera les diferents raons de la manca de reconeixement/Pensa com expressar una necessitat de retroalimentació.
		Verd: Parla amb el cap d'equip per compartir sentiments i demanar feedback/



		Expressa respectuosament als companys la importància de reconèixer els esforços col·lectius/Proposa una reunió de feedback per millorar la comunicació de l'equip.
--	--	--



Construccions d'edificis

Categoria de competències: Habilitats per aconseguir un canvi positiu

Descripció:

Un joc pràctic dissenyat per millorar la comprensió de les habilitats de lideratge i escolta.

Categories de l'activitat:

En grup, presencial, fàcil de preparar, requereix material

Principals competències desenvolupades:

Lideratge, Capacitat d'escolta, Afrontar la complexitat

Altres competències (categoria diferent):

Atenció al detall, Cooperació, Gestió del temps

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Blocs o maons (per exemple, de LEGO o similars), fulls A4 de paper tècnic, retoladors, espai suficient per construir i moure's entre els grups. Els dissenys dels edificis es poden imprimir o dibuixar pel grup o el monitor.

Durada estimada:

60 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Divideix el grup en petits equips de 4-6 persones cadascun.

Pas 2: Mostra els blocs a cada equip i demana que dibuixin el disseny d'un edifici que es pugui construir amb aquests blocs. Una altra possibilitat és crear els dissenys dels edificis amb antelació i no mostrar-los als participants.

Pas 3: Tria a cada grup un o dos membres perquè actuïn com a líders de l'estructura. Els altres participants seran els constructors.

Pas 4: Tots els líders d'estructura es reuneixen al centre de la sala per intercanviar entre ells els seus dissenys.

Pas 5: Cada grup disposa d'un temps determinat (per exemple, 10-15 minuts) per construir l'edifici. Només els constructors poden manipular físicament els blocs i construir l'edifici, mentre que només els líders en poden veure el disseny. Els líders han



de comunicar-se eficaçment amb el seu equip per assegurar-se que l'estructura es construeix amb precisió.

Pas 6: Un cop finalitzat el temps, pots:

- a) Intercanviar els dissenys i els papers (líder i constructor).
- b) Introduir una nova regla (per exemple, els constructors no poden parlar, o alguns constructors només poden manejar colors específics, com ara blocs verds o vermells).

Pas 7: Organitza un debat amb els participants per avaluar l'exercici. Demana tant als líders com als constructors que comparteixin com es van sentir als seus papers i si els líders es van comunicar eficaçment. Reflexiona sobre els reptes a què es van enfrontar, com es van adaptar els equips i què es podria millorar.



Solucions innovadores

Categoria de competències: Habilitats per aconseguir un canvi positiu

Descripció:

Dinàmica de pluja d'idees per animar els participants a generar i presentar solucions creatives a un problema comú.

Categories de l'activitat:

En grup, en presencial o en línia, fàcil de preparar, sessió única, poc o cap material requerit

Principals competències desenvolupades:

Creativitat, Flexibilitat, Iniciativa, Innovació

Altres competències (categoria diferent):

Eficàcia del grup

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Fulls de paper, pissarra o eines de col·laboració digital (per exemple, Google Jamboard o pissarra virtual), marcadors o eines digitals per prendre notes, cronòmetre

Durada estimada:

30 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Introdueix l'activitat explicant als participants que faran una pluja d'idees per trobar solucions creatives a un problema concret.

Pas 2: Presenta un problema comú i proper (consulteu la llista d'exemples a continuació). Assegureu-vos que el problema és rellevant i prou ampli per permetre múltiples solucions creatives.

Pas 3: Divideix els participants en petits grups o demana'ls que facin una pluja d'idees individualment. Dóna-li a cada grup/participant 15 minuts per fer una pluja d'idees amb tantes solucions innovadores com sigui possible. Animeu-los a utilitzar ajudes visuals, esbossos o llistes per organitzar les vostres idees.

Pas 4: Cada grup/participant presenta les seves idees més singulars o prometedores al grup en conjunt. Anima que les presentacions siguin concises i se centrin en la innovació i la viabilitat de cada idea.



Pas 5: Anima tot el grup a fer comentaris constructius sobre cada idea, centrant-se en la creativitat, l'originalitat i l'impacte potencial. Demana als participants que reflexionin sobre el seu procés i allò que els va permetre pensar creativament durant l'activitat.

Exemples de problemes

Com podem fer que els espais públics (com els parcs) siguin més acollidors per als joves?

Com aconseguir que els joves es mantinguin motivats mentre busquen feina?

Què podem fer perquè l'aprenentatge en línia sigui més atractiu i accessible?

Com poden els joves trobar maneres més assequibles de mantenir-se actius i sans?

Quines estratègies poden ajudar a crear un sentiment de comunitat als barris?

Com poden accedir els joves a informació fiable sobre l'actualitat?

Com podem crear més xarxes de suport entre iguals per als joves que s'enfronten a dificultats?

Com podem fer que el transport sigui més accessible i assequible?

Com podem reduir l'estigma sobre demanar ajuda o cercar suport?

Què podria animar els joves a participar més en activitats comunitàries?



Simulacre de ràpida presa de decisions

Categoria de competències: Habilitats per aconseguir un canvi positiu

Descripció:

Un simulacre dissenyat per posar a prova la rapidesa mental i la presa de decisions en situacions d'escassetat de temps.

Categories de l'activitat:

Individual o en grups petits, presencial o en línia, fàcil de preparar, sessió única, poc o cap material requerit

Principals competències desenvolupades:

Adaptabilitat, Presa de decisions, Flexibilitat, Iniciativa, Resolució de problemes

Altres competències (categoria diferent):

Pensament analític, Pensament conceptual, Pensament crític, Decisió, Pragmatisme

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Fitxes preparades per endavant amb diferents escenaris de presa de decisions estressants o urgents, cronòmetre

Durada estimada:

20 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Explica als participants que es trobaran amb diversos escenaris que requereixen una presa de decisions ràpida. Fes èmfasi que l'objectiu és respondre eficaçment en poc temps, simulant situacions del món real en què cal prendre decisions de forma ràpida.

Pas 2: Presenta a cada participant un escenari diferent (vegeu el material). Deixa que cada participant pensi durant 3 minuts i decideixi una acció, centrant-se en la claredat i l'adaptabilitat de la resposta.

Pas 3: Després de cada escenari, demana als participants que expliquin breument el procés de presa de decisions. Aquesta reflexió ha de centrar-se en quins factors van tenir en compte i com van prioritzar les accions sota pressió.

Pas 4: Si es treballa en grup, demana als participants que analitzin les decisions dels altres i que donin la seva opinió sobre la claredat, fermesa i capacitat d'adaptació. Les



preguntes de reflexió podrien incloure: “Com vas prioritzar?” o “Què faries diferent si tinguessis més temps?”.

Escenaris per a la presa de decisions

Arribes tard a una entrevista a causa d'un retard al transport. Com ho gestiones?

Un amic t'envia un missatge demanant-te ajuda urgent quan ets a punt de començar una activitat programada. Què fas?

Estàs programat per a un torn de voluntariat, però et trobes malament. Com afrontes la situació?

Un grup et demana que presentis una idea que no haves preparat. Quin és el teu pla?

El teu supervisor et demana que et quedis fins tard amb poca antelació, però tens altres plans. Quina és la teva resposta?

T'assabentes a l'últim moment que un amic necessita que el portis a una cita important. Com ho gestiones?

T'assignen de sobte l'organització d'un acte que comença d'aquí a una hora. Com ho afrontes?

Sorgeix un malentès amb un company d'equip que genera frustració. Com ho soluciones ràpidament?

El telèfon s'apaga durant una trucada important en què s'està parlant d'una oportunitat de treball. Quin és el teu pla alternatiu?

Un estudiant més jove us demana consell sobre un problema que us resulta familiar. Com respons?

Reps un comentari negatiu sobre un projecte en què has treballat de valent. Com reacciones de manera constructiva?



Producte per al futur

Categoria de competències: Habilitats de pensament superior

Descripció:

Exercici de disseny creatiu en què els participants imaginin i esbossen un producte que resolgui un problema actual en el futur.

Categories de l'activitat:

En grup o individual, presencial o en línia, una única sessió

Principals competències desenvolupades:

Pensament conceptual, Creativitat, Planificació de futur, Iniciativa, Resolució de problemes, Raonament

Altres competències (categoria diferent):

Gestió del canvi

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Paper en blanc o fulles de disseny, retoladors o llapis de colors

Opcional: Materials per a la creació de prototips (per exemple, plastilina, blocs de construcció)

Durada estimada:

45 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Explica als participants que dissenyaran un producte destinat a resoldre un problema actual en un context futur. Doneu-los exemples de problemes que podrien abordar, com “Com podem millorar el transport públic?” o “Què podria ajudar els joves a accedir més fàcilment als serveis de salut mental?”.

Pas 2: En petits grups o individualment, demana als participants que aportin idees per al seu producte. Animeu-los a pensar de forma creativa sobre com podria ser útil el seu producte i quin problema concret resoldria.

Pas 3: Quan hagin decidit un concepte, demana a cada participant o grup que faci un esbós del seu producte, incloent detalls sobre el seu funcionament, les seves característiques i els beneficis que aportaria. Els participants poden etiquetar les parts del disseny per aclarir la funció i el propòsit.



Pas 4: Cada participant o grup presenta el seu producte a la resta del grup. Després de cada presentació, el grup comenta la viabilitat i el potencial impacte del producte. Les preguntes de reflexió podrien incloure: “Quin problema futur aborda aquest producte?” i “Com beneficia aquest producte a la comunitat?”.



Comprensió crítica de les notícies

Categoria de competències: Habilitats de pensament superior

Descripció:

Activitat d'anàlisi crítica en què els participants avaluen un article periodístic, identificant-ne els punts forts, els punts febles i qualsevol possible biaix.

Categories de l'activitat:

Individual, presencial o en línia, fàcil de preparar, sessió única

Principals competències desenvolupades:

Pensament analític, Pensament crític, Avaluació, Pensament independent

Altres competències (categoria diferent): Atenció al detall, Habilitats de lectura, Habilitats de redacció

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Notícies impreses o accés digital als articles (esculli articles sobre temes coneguts), bolígrafs i paper per prendre notes

Durada estimada:

40 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: explica la importància d'avaluar la precisió, parcialitat i credibilitat de les notícies. Proporciona als participants una breu guia per a l'avaluació crítica, que inclogui preguntes com ara “Quins són els punts principals? ?” i “En cas d'haver-hi, quins biaixos podrien estar presents?”.

Pas 2: Reparteix els articles de notícies seleccionats i concedeix 10 minuts als participants perquè els llegeixin. Demana als participants que ressaltin o subratllen els punts clau que considerin qüestionables, tendenciosos o bé fonamentats.

Pas 3: A continuació, els participants escriuen una breu avaluació de l'article, tenint en compte punts com la credibilitat, qualsevol biaix visible, la solidesa de les proves aportades i la claredat general. Animeu-los a utilitzar exemples del text per donar suport a les vostres avaluacions.



Pas 4: Reuneix el grup per debatre. Convideu els participants a compartir les vostres avaluacions, debateu punts de vista divergents i reflexionar sobre la importància de la capacitat d'anàlisi i el pensament independent a l'hora d'interpretar les notícies.



Storyboard per a l'èxit

Categoria de competències: Habilitats de pensament superior

Descripció:

Una activitat de planificació d'objectius on els participants defineixen els passos necessaris per assolir un objectiu personal o professional, identificant els reptes i desenvolupant solucions al llarg del procés.

Categories de l'activitat:

Individual o en grup, presencial o en línia, fàcil de preparar, sessió única

Principals competències desenvolupades:

Pensament analític, Presa de decisions, Planificació de futur, Pensament independent

Altres competències (categoria diferent):

Responsabilitat, Autonomia, Iniciativa empresarial, Optimisme, Gestió de riscos, Autodirecció, Planificació estratègica

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Plantilles de guions gràfics en blanc o fulls grans de paper, bolígrafs, retoladors o llapis de colors

Opcional: exemples impresos de guions gràfics com a guia

Durada estimada:

40 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Explica als participants que crearan un “Storyboard per a l'èxit” per a un objectiu personal o professional que vulguin assolir. Pot ser un objectiu a curt termini (per exemple, aconseguir una feina a temps parcial, acabar un curs) oa llarg termini (per exemple, posar en marxa un petit negoci, anar a la universitat). Fes èmfasi que aquesta activitat els ajuda a pensar en cada pas del procés, a identificar els reptes a què podrien enfrontar-se i aportar solucions mitjançant una pluja d'idees.

Pas 2: Demana als participants que dediquin uns minuts a triar i escriure el seu objectiu, centrant-se en resultats específics i mesurables (per exemple, “Aconseguir una feina en un comerç minorista en un termini de tres mesos” o “Estalviar prou diners per viatjar el proper estiu”).



Pas 3: Lliurament a cada participant una plantilla de storyboard o un full de paper gran dividit en 6-8 seccions, que representin els diferents passos per aconseguir el seu objectiu. Digueu-los que esbossen cada pas necessari per aconseguir el seu objectiu, omplint cada secció amb:

- L'acció que cal emprendre
- Els possibles reptes o obstacles a què poden enfrontar-se en aquesta etapa
- Una estratègia o solució per superar cada repte

Anima els participants a utilitzar paraules, símbols o dibuixos senzills per il·lustrar cada part del seu guió gràfic. Recordeu-los que pensin de manera crítica sobre els possibles obstacles i que desenvolupin solucions realistes per abordar cada repte, fomentant tant la resolució de problemes com les habilitats de planificació futura.

Pas 4: Quan els participants hagin acabat els seus guions gràfics, convida'ls a compartir els seus objectius i passos clau amb el grup. Deixa temps perquè el grup faci comentaris positius, animant els altres a suggerir solucions addicionals o enfocaments alternatius a qualsevol repte presentat.

Pas 5: Duu a terme una activitat de reflexió sobre el poder de la planificació per al futur.

Preguntes de reflexió:

Com us ha ajudat la fragmentació del vostre objectiu en passos més petits a comprendre el procés global?

T'ha sorprès una mica dels passos necessaris per assolir el teu objectiu?

Fins a quin punt et sents segur de seguir els passos que has marcat?

Quin repte creus que podria ser el més difícil de superar i per què?

Com va afectar l'elaboració de solucions per a cada obstacle a la teva confiança a assolir l'objectiu?

Ha canviat aquesta activitat la teva manera de veure l'elaboració d'objectius o la planificació per al futur?

Què has après sobre els teus punts forts i les àrees de millora en la planificació?



Supervivència a l'illa

Categoria de competències: Habilitats de col·laboració

Descripció:

Els participants treballen en grups per prioritzar els elements de supervivència després de quedar encallats en una illa, posant a prova la seva capacitat de debat, arribar a acords i cooperar.

Categories de l'activitat:

En grup, fàcil d'implementar

Principals competències desenvolupades:

Capacitat de compromís, Cooperació, Delegació, Treball en equip

Altres competències (categoria diferent):

Pensament conceptual, Negociació, Organització

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Una llista de 15 a 20 articles de supervivència (veure annex), bolígraf i paper per a cada grup.

Durada estimada:

60 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Presenta l'escenari: El grup està encallat en una illa deshabitada amb una llista d'articles de supervivència. Només es poden quedar amb 10 objectes. Explica que han de treballar junts per decidir quins articles conservar, posant èmfasi en la importància d'arribar a un consens.

Pas 2: Divideix els participants en petits grups de 4-6 persones. Distribueix la llista d'articles de supervivència a cada grup i els dóna temps per debatre i aprovar les seves preferències. Anima'ls a considerar diversos escenaris de supervivència i a justificar-ne la selecció.

Pas 3: Cada grup presenta la llista final i explica el raonament a la resta del grup. Els monitors han d'observar el procés de presa de decisions i assenyalar els casos d'acord i cooperació.



Preguntes de reflexió:

Com es va decidir la llista final?

Tots estan d'acord amb la decisió final?

Com van resoldre els desacords?

Llista d'articles de supervivència

Ganivet	Brúixola
llumins	Ser
Botiga	Mirall de senyals
Pastilles potabilitzadores d'aigua	Xiulet
Corda	Protector solar
Material de pesca	Llibre sobre plantes comestibles
Farmaciola de primers auxilis	Ampolla d'aigua
Llanterna	Destral
Oblida't	Quadern i bolígraf
Mapa de l'illa	El seu



Cercle de feedback

Categoria de competències: Habilitats de col·laboració

Descripció:

Aquesta activitat ajuda els participants a practicar com donar i rebre comentaris constructius basats en les seves contribucions a una tasca de resolució de problemes en grup.

Categories de l'activitat:

En grup, presencial, fàcil de preparar, sessió única, poc o cap material requerit

Principals competències desenvolupades:

Acceptar feedback, Adaptabilitat, Cooperació, Donar feedback, Resolució de problemes

Altres competències (categoria diferent):

Diplomàcia, Avaluació, Mediació, Establir relacions, Gestió de relacions

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Cadires disposades en cercle/s, cronòmetre, bolígrafs i paper per prendre notes

Durada estimada:

60 minuts

Descripció de l'activitat:

Part A - Resolució de problemes

Pas 1: Explica que la primera part de la sessió consistirà en una activitat de resolució de problemes, que després utilitzaran per reflexionar durant el cercle de feedback. L'activitat de resolució de problemes es pot crear per al context específic del grup. suport).

Pas 2: Divideix els participants en equips de 4-5 membres. Cada grup disposarà de 15 minuts per col·laborar en una solució. Els equips podrien assignar rols, com ara un encarregat de cronometrar, un anotador d'idees i un presentador. Anima els equips a repartir-se les responsabilitats de forma equitativa i a comunicar-se eficaçment.

Pas 3: Cada grup presenta la seva solució a tot el grup, explicant el seu enfocament del problema, com van dividir les responsabilitats i com van treballar junts com a equip.

Part B - Cercle de feedback



Pas 4: Presenta l'objectiu del cercle de feedback: aprendre a donar i rebre feedback constructiu basat en els rols i les contribucions fetes durant la tasca de resolució de problemes. Repassa les regles bàsiques, posant èmfasi en la necessitat de respecte i escolta activa.

Pas 5: Els participants es faran comentaris els uns als altres sobre les seves contribucions al repte de resolució de problemes. Cada participant disposa de 2 a 3 minuts per donar la seva opinió a un altre membre del grup, utilitzant les indicacions per fer-ho. Els comentaris han de centrar-se en aspectes específics de la col·laboració, el treball en equip, la comunicació i adaptabilitat.

En rebre comentaris, els participants han d'escoltar activament sense interrompre. Poden demanar aclariments, però no han de defensar les accions. Anima els participants a prendre notes sobre els comentaris que reben.

Pas 6: Després de totes les rondes de feedback, fes una sessió de reflexió en gran grup.

Com et vas sentir en donar la teva opinió? Va ser difícil o fàcil?

Què vas sentir en rebre el feedback? Hi va haver sorpreses?

Què podem aprendre de la manera com vam donar o rebem feedback avui?

Com podem aplicar aquestes habilitats de feedback a futurs entorns d'equip?



Tasca 1: Planificació d'esdeveniments comunitaris

Instruccions:

El teu equip ha estat contractat per organitzar un acte de participació juvenil al centre comunitari local. L'objectiu és atraure i implicar el nombre més gran possible de joves. Tens 15 minuts per crear un pla que inclogui:

- Tema i activitats de l'acte
- Com promocionaràs l'acte entre els joves de la localitat
- Un resum bàsic del pressupost (considera el lloc, els materials, el menjar, etc.)

Cada membre de l'equip ha d'assumir un paper diferent (per exemple, gestor del pressupost, planificador de l'acte, promotor). Prepara't per presentar el teu pla i explicar com heu treballat junts.

Tasca 2: Resoldre un conflicte de grup

Instruccions:

El teu equip ha estat cridat per intervenir en un conflicte entre dos departaments d'una petita empresa. L'equip de vendes creu que l'equip de màrqueting no els està donant suport prou, mentre que l'equip de màrqueting pensa que l'equip de vendes no està fent un seguiment adequat dels clients potencials. Tens 15 minuts per idear una estratègia de mediació que ajudi a resoldre el problema. La teva solució ha d'incloure:

- Com facilitaràs una reunió entre tots dos equips.
- Quins compromisos o canvis haurà de fer cada equip?
- Com garantiràs una cooperació contínua després de la reunió

Designa els membres de l'equip com a mediadors i prepara't per presentar el teu pla de mediació.



Tasca 3: Repte de màrqueting creatiu

Instruccions:

El teu equip ha rebut l'encàrrec de crear una campanya de màrqueting creatiu per a un nou producte ecològic adreçat als joves.

- Un eslògan enganxós
- Una idea per a un anunci (en xarxes socials, vídeo o cartell)
- Un pla per arribar al públic destinatari

Cada membre de l'equip ha d'aportar idees i ajudar a dissenyar el concepte final de la campanya. Prepara't per explicar la teva estratègia i com heu col·laborat.

Tasca 4: Simulació de resposta davant d'emergències

Instruccions:

El teu equip forma part d'una unitat de resposta davant de catàstrofes, i una ciutat propera ha estat afectada per una inundació. Tens 15 minuts per desenvolupar un pla per:

- Com evacuar els residents de forma segura
- Com prioritzar qui rescatar primer (per exemple, gent gran, famílies, persones en zones d'alt risc)
- Com establir refugis d'emergència i distribuir subministraments

Cada membre de l'equip ha de responsabilitzar-se d'un aspecte de la resposta (per exemple, evacuació, refugi, distribució de subministraments). Has d'estar preparat per explicar el teu pla i explicar com heu treballat en equip per resoldre la crisi.



Qui som?

Categoria de competències: Habilitats de col·laboració

Descripció:

Dinàmica de treball en equip que fomenta la col·laboració, la comunicació i l'enteniment mutu mitjançant la creació d'un mural compartit que reflecteixi els valors i els objectius del grup.

Categories de l'activitat:

En grup, presencial, fàcil de preparar, sessió única

Principals competències desenvolupades:

Cooperació, Habilitats per a reunions efectives, Eficàcia de grup, Habilitats de foment de l'esperit d'equip, Treball en equip

Altres competències (categoria diferent):

Assertivitat, Capacitat d'escolta, Participació, Resolució de problemes

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Grups de 4 a 10 participants, fulles de rodafoli o cartolina gran, materials artístics diversos (per exemple, retoladors, pintures, adhesius)

Durada estimada:

60 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Explica al grup que els valors són principis que ajuden les persones a determinar allò que creuen que està bé o malament. Descriu que tothom té valors personals, però els grups solen tenir també valors compartits, que poden orientar la presa de decisions. i fomentar la unitat. Fes èmfasi que comprendre els valors dels altres és important per al treball en equip i per a la col·laboració.

Pas 2: Dóna-li a cada grup un full gran de paper, llenç o cartolina i diversos materials artístics. Explica'ls que utilitzaran aquests materials per crear un mural que representi els valors i objectius comuns del seu grup.

Pas 3: Explica que el grup ha de col·laborar per crear un mural que reflecteixi el que és més significatiu per a ells com a equip. Animeu-los a pensar en els seus valors individuals i compartits, així com en el propòsit o els objectius generals del grup.



Pas 4: Demana a cada membre del grup que contribueixi al mural, compartint idees i col·laborant en el disseny. Dedica uns 35-40 minuts a completar el mural i proporciona material addicional si cal. Recorda al grup que s'ha de comunicar obertament i donar suport a les contribucions dels altres.

Pas 5: Utilitza les preguntes següents per fomentar la reflexió i el debat a mesura que es desenvolupa el mural:

Què és el que més t'agrada a la vida?

Quins han estat els teus moments de més orgull fins ara?

Què és veritablement important per a tu?

Quins problemes de la teva vida, de la teva comunitat o del món et frustren?
(Podrien estar relacionats amb valors que no es respecten).

Pas 6: Un cop acabats els murals, convida cada grup a presentar el seu mural i a compartir els valors que representen. Anima els altres membres del grup a donar la seva opinió i deixa temps perquè el grup parli del seu procés creatiu i del que han après els uns dels altres.

Preguntes de reflexió:

En quina mesura vas treballar en equip durant la creació del mural?

Algú va assumir naturalment un paper de lideratge i com va afectar això el grup?

Es va escoltar la veu de tothom en el procés?

Hi va haver algun conflicte entre els vostres valors? Si és així, com ho vas resoldre?

Quina importància té per a un equip compartir valors comuns?

Què has après sobre tu mateix en aquesta activitat? (Per exemple, cal ser més comunicatiu, millorar la teva capacitat d'escolta i estar més obert a les idees dels altres?)



Debat ètic sobre la presa de decisions

Categoria de competències: Habilitats d'ètica i de diversitat

Descripció:

Aquest debat repta els participants a explorar i defensar perspectives ètiques sobre un tema controvertit, potenciant-ne el judici ètic i la comprensió de diversos punts de vista.

Categories de l'activitat:

En grup, debat, fàcil de preparar

Principals competències desenvolupades:

Consciència dels valors ètics, Criteri ètic, Responsabilitat ètica, Inclusió

Altres competències (categoria diferent):

Adaptabilitat, Empatia, Concisió, Enfocament comunicatiu, Eloquència, Treball en equip, Tolerància

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Una llista de dilemes ètics o temes controvertits (vegeu exemples més avall), cronòmetre, guia opcional de format de debat (exemple: al·legats inicials, rèpliques, al·legats finals), full opcional de criteris d'avaluació per als moderadors.

Durada estimada:

45 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Divideix els participants en dos grups, cadascun dels quals representarà costats oposats d'un dilema ètic. Assigna a cada grup una banda del debat.

Pas 2: Dóna temps a cada grup per preparar els seus arguments, centrant-se en els principis ètics en qüestió (per exemple, honestedat, integritat, responsabilitat).

Pas 3: Inicia el debat, amb cada grup presentant els seus al·legats inicials, seguits de les rèpliques i, a continuació, els al·legats finals. Anima els participants a considerar les implicacions ètiques dels seus arguments i a qüestionar la part contrària per aquests motius.

Pas 4: Després del debat, organitza una sessió de reflexió en què els participants comenten com es van sentir defensant les posicions que se'ls van assignar, què van



aprendre sobre el judici ètic i com la responsabilitat ètica juga un paper en la presa de decisions.

Temes de debat

Xarxes socials i privadesa

Tema de debat: "Hauria de permetre a les empreses de xarxes socials recopilar i vendre les dades personals dels usuaris?"

- **Posició A:** Sí, les empreses de xarxes socials haurien d'estar autoritzades a recopilar i vendre dades.
 - Ajuda a proporcionar serveis gratuïts als usuaris.
 - Millora l'experiència de l'usuari mitjançant continguts personalitzats.
- **Posició B:** No, no s'hauria de permetre a les empreses de xarxes socials recopilar i vendre dades personals.
 - Viola la privadesa dels usuaris i els exposa a riscos com el robatori d'identitat.
 - Utilitza informació personal sense consentiment.

Fer trampes per guanyar avantatge

Tema de debat: "És acceptable fer trampes per assolir l'èxit?"

- **Posició A:** Sí, pot ser acceptable fer trampes en determinades situacions.
 - De vegades és l'única manera d'assegurar oportunitats en un sistema injust.
 - Es pot considerar necessari quan no hi ha altres opcions per assolir l'èxit.
- **Posició B:** No, fer trampes mai no és acceptable.
 - Socava la confiança i fomenta la deshonestedat.
 - Dóna mal exemple i erosiona la integritat personal.

Ajudar un amic amb problemes

Tema de debat: "Hauries d'ajudar un amic a encobrir un error, encara que això signifiqui mentir o saltar-se les normes?"

- **Posició A:** Sí, has d'ajudar el teu amic.
 - La lleialtat i amistat són valors importants.



- Donar suport a un amic pot reforçar la vostra relació i demostrar que t'importa.
- **Posició B:** No, no has d'ajudar a encobrir un error.
 - És deshonest i podria comportar problemes més grans més endavant.
 - Encobrir un error pot fer que el teu amic eviti assumir-ne la responsabilitat.



Mapes d'empatia per la ciutadania global

Categoria de competències: Habilitats d'ètica i de diversitat

Descripció:

Aquesta activitat anima els participants a explorar un problema mundial des de la perspectiva de persones de diferents països. En crear un mapa d'empatia, els participants examinen les perspectives, les emocions i els reptes a què s'enfronten les persones directament afectades per problemes com el canvi climàtic o l'accés a l'educació.

Categories de l'activitat:

Individual o en grup, interactiva

Principals competències desenvolupades:

Consciència cultural, Ciutadania global, Treballar amb la diversitat

Altres competències (categoria diferent):

Pensament conceptual, Pensament crític, Empatia

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Plantilles de mapes d'empatia (diverses en línia) o fulls de paper en blanc per dibuixar el mapa, retoladors, bolígrafs i llapis de colors per a la representació visual.

Opcional: Accés a articles o vídeos en línia per investigar sobre els temes globals seleccionats

Durada estimada:

60 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Introdueix el concepte de ciutadania global, explicant la importància d'entendre els problemes globals des de diverses perspectives culturals. Explica que els participants triaran un problema mundial i crearan un “mapa d'empatia” que representi les experiències, els reptes i les emocions de les persones afectades per aquest problema.

Pas 2: Presenta diversos problemes globals perquè els participants triïn, com per exemple:



- Impactes del canvi climàtic a regions vulnerables
- Accés a l'educació en comunitats desfavorides
- Escassetat d'aigua potable als països en desenvolupament
- Disparitats en matèria de salut associades a la pobresa
- Desafiaments relacionats amb els refugiats i la migració

Pas 3: Demana a cada participant (o grup, si es realitza com a activitat de grup) que seleccioneu un tema i una regió o país on aquest tema sigui especialment rellevant. Anima els participants a dedicar uns minuts a buscar informació bàsica sobre els reptes a què s'enfronta la població d'aquest lloc.

Pas 4: Proporciona a cada participant una plantilla de mapa d'empatia, dividida en seccions per a “Veure”, “Sentir”, “Pensar/Sentir” i “Dir/Fer”. Demaneu-los que completin el mapa basant-se en la perspectiva d'algú afectat pel problema a la regió triada.

Veure: Què hi veuen al seu voltant?

Sentir: Quins missatges o opinions escolten dels altres?

Pensar/Sentir: Quines emocions o preocupacions poden tenir?

Dir/fer: Com podrien expressar o respondre a la situació?

Pas 5: Després de completar els mapes, demana als participants que presentin els mapes d'empatia al grup, compartint les seves percepcions sobre com el tema triat afecta la vida quotidiana de les persones a la regió. Anima els participants a reflexionar sobre com aquesta activitat ha influït en la comprensió del problema global i en el sentit de l'empatia cap a persones de diferents orígens.

Preguntes de reflexió:

Què has après sobre les experiències i els reptes de la gent a altres parts del món?

T'ha sorprès alguna cosa sobre com afecta aquest problema les persones dels diferents països?

Com ha canviat la teva visió del problema en imaginar aquestes perspectives?

Com pot influir el desenvolupament de l'empatia i la consciència cultural en les teves pròpies accions i responsabilitats com a ciutadà del món?

Quines accions podem emprendre per ajudar a abordar o conscienciar sobre aquest problema?



Decisions quotidianes

Categoria de competències: Habilitats d'ètica i de diversitat

Descripció:

Una activitat de reflexió en què els participants consideren i debaten situacions de la vida real que posen a prova la seva honradesa i integritat, animant-los a demostrar i articular els seus valors.

Categories de l'activitat:

Individual o en grup, presencial o en línia, fàcil de preparar, sessió única

Principals competències desenvolupades:

Honestedat, Integritat, Criteri ètic, Responsabilitat ètica, Transparència, Fiabilitat

Altres competències (categoria diferent):

Presa de decisions

Recursos necessaris i consideracions pràctiques:

Targetes d'escenaris impreses o manuscrites (o versions digitals per a les sessions en línia), Bolígrafs i paper perquè els participants escriuen les respostes

Durada estimada:

30 minuts

Descripció de l'activitat:

Pas 1: Comença parlant de la importància de l'honestedat i la integritat per generar confiança, mantenir normes ètiques i fomentar relacions sanes. Comparteix exemples de com l'honestedat té un paper a la vida diària, com admetre errors o ser sincer en situacions difícils. Anima els participants a reflexionar sobre com els afecta l'honestedat a ells mateixos i als altres, i compartir les seves pròpies experiències.

Pas 2: Reparteix o presenta una sèrie d'escenaris ètics que posin a prova l'honestedat. Deixa temps als participants perquè pensin individualment a cada escenari i escriguin les seves respostes, tenint en compte les raons que hi ha darrere de les seves eleccions.

Pas 3: Agrupeu els participants en parelles o en petits grups. Demana'ls que comparteixin les respostes i expliquin el seu raonament. Anima'ls que debatin com van influir els seus valors en les seves decisions i quines dificultats podrien trobar per actuar honestament en aquests escenaris.



Pas 4: Reuneix de nou a tots i demana voluntaris que exposin el més destacat dels seus debats.

Preguntes de reflexió:

Quina situació et va resultar més difícil de resoldre i per què?

Com creus que els altres percebrien les teves accions a cada escenari?

Quins valors personals van guiar les decisions?

Com contribueixen l'honradesa i la integritat a la confiança a la vida diària?

Què pots fer per ser honrat de manera més sistemàtica?



Situacions quotidianes

Trobes al carrer una cartera amb 50 euros i un carnet d'identitat a dins. No hi ha ningú que et vegi arreplegar-la. Què fas?	Un company de classe et demana les respostes durant un examen, prometent-te que després t'ajudarà amb els deures. Com respons?
Un caixer et dona accidentalment massa canvi després d'una compra. Ningú més se n'adona. Què fas?	T'assabentes per casualitat que algú està difonent rumors falsos sobre un amic. El teu amic no està al corrent de la situació. Intervens?
Arribes tard a una reunió i algú suposa que es deu al trànsit. Els corregeixes?	Durant un projecte de grup, el teu company s'atribueix el mèrit d'una idea que era teva. Què fas?
Durant un partit, l'àrbitre concedeix per error un punt al teu equip tot i que la pilota estava fora. Corregeixes a l'àrbitre?	T'oblides de fer els deures i el professor et pregunta si els has acabat. Reconeixes que no els has fet o t'inventes una excusa?
Accidentalment, colpeges i trenques el gerro preferit d'un familiar. Encara no se n'han adonat. Què fas?	Et pregunten a la feina si has acabat una tasca que vas oblidar acabar. El termini venç en unes hores. Què respons?



Formularis d'Observació



COMPETENCY
COACH

Formulari d'observació de les activitats de verificació

Data: ____/____/____

Hora: ____:____

Ubicació: _____

Institució: _____

Instructor: _____

Participant(s):

Informació sobre l'activitat

Nom de l'activitat: _____.

Objectiu de l'activitat:

Describeu les principals tasques de l'activitat:

Competències observades i comportaments associats

Competència
Nom. _____. Descripció. <i>Proporcioneu una breu explicació de la competència que s'observa.</i> _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____.
Comportament observat: <i>Describeu accions/comportaments específics que han demostrat aquesta competència</i> _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____.
Context. <i>Detalleu la situació o tasca on s'ha observat la competència.</i> _____ _____ _____ _____ _____ _____.
Freqüència. <i>Observeu la freqüència amb què es va observar el comportament durant l'activitat.</i> _____ _____ _____ _____ _____ _____.

Efectivitat. *Avaluar l'eficàcia del comportament per assolir l'objectiu de l'activitat.*

Comentaris addicionals

Observacions generals. *Resumeix les observacions generals sobre el compromís dels participants, qualsevol interacció notable o altres punts rellevants.*

Suggeriments de millora. *Proporcionar recomanacions per a activitats futures basades en les competències i comportaments observats.*

Nivell de competència

- **Nivell 1: Consciència.** El participant mostra familiaritat amb la competència però encara no l'ha aplicat durant l'activitat observada o en tasques prèvies.
- **Nivell 2: Aplicació bàsica.** El participant demostra la capacitat d'aplicar la competència quan se li demana o en situacions específiques, però pot requerir orientació o suport estructurat.
- **Nivell 3: Aplicació regular.** El participant utilitza regularment la competència durant l'activitat observada o en tasques rellevants, mostrant una independència i confiança creixents en l'aplicació.
- **Nivell 4: Domini.** El participant aplica la competència de manera coherent en totes les tasques rellevants o durant l'activitat observada, demostrant plena competència i autonomia.

Formulari d'observació de les activitats de verificació

Data: ____/____/____ **Hora:** ____:____ **Ubicació:** _____

Institució: _____

Instructor: _____

Participant(s):

Informació sobre l'activitat

Nom de l'activitat: _____.

Competències dirigides:

Observacions de l'activitat:

_____.

Nivell de competència

- **Nivell 1: Consciència.** El participant mostra familiaritat amb la competència però encara no l'ha aplicat durant l'activitat observada o en tasques prèvies.
- **Nivell 2: Aplicació bàsica.** El participant demostra la capacitat d'aplicar la competència quan se li demana o en situacions específiques, però pot requerir orientació o suport estructurat.
- **Nivell 3: Aplicació regular.** El participant utilitza regularment la competència durant l'activitat observada o en tasques rellevants, mostrant una independència i confiança creixents en l'aplicació.
- **Nivell 4: Domini.** El participant aplica la competència de manera coherent en totes les tasques rellevants o durant l'activitat observada, demostrant plena competència i autonomia.

Taxonomia de Competències



1. Habilitats d'intel·ligència social	<i>Reconèixer els sentiments de les altres persones i saber utilitzar-los per influir-hi i ajudar-les</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Assertivitat	Una persona que és assertiva exposa les seves necessitats i opinions amb claredat perquè la gent ho tingui en compte.	Mantens la teva posició fins i tot quan la gent qüestiona les teves idees.	En situacions de grup, no tens problemes per expressar les teves necessitats i opinions.
Capacitat de liderar i inspirar	Una persona que és capaç de liderar i inspirar proporciona a les altres persones entusiasme i idees noves i creatives.	Ets una influència positiva per als que t'envolten i motives a les altres persones cap a l'èxit.	Ets capaç de prendre la decisió final en una situació difícil i explicar el curs d'acció que has triat.
Rendició de comptes	Una persona que rendeix comptes a les altres persones, n'és responsable i està preparat per justificar les seves accions.	Assumeix la responsabilitat de les tasques que ha de s'ha de fer i t'assegura que les acaben a temps.	Quan es comet un error, ets capaç d'admetre'l i prendre mesures al respecte.
Gestió de conflictes	Una persona que és capaç de gestionar els conflictes supera els desacords i les discussions greus per assolir l'èxit.	Durant un conflicte, ets capaç de manejar opinions oposades i garantir que el diàleg és a civilitzat.	Quan sorgeix un conflicte entre dues persones pots fer els primers passos per calmar la situació
Resolució de conflictes	Una persona que és capaç de resoldre conflictes troba una solució als desacords i les discussions greus per assolir l'èxit.	Ets capaç de trobar un terreny comú i solucions quan dues o més parts estan en desacord.	Ets capaç de trobar un espai i una estratègia entre dos treballadors/es que s'han esbronat en una disputa pública.
Cooperació	Una persona que és cooperativa està disposada i és capaç de treballar bé amb les altres persones.	Treballes amb èxit cap a un objectiu comú amb les altres persones.	Quan treballes en un grup, ets capaç d'assumir un paper que serveixi millor als seus interessos en comptes de centrar-te en els teus propis
Diplomàcia	Una persona diplomàtica és hàbil i té tacte per tractar assumptes o persones delicades.	En assumptes delicats, tractes a les altres persones amb respecte i tacte.	Si dos amics/gues o companys/es de feina tenen una discussió, ets capaç de mantenir-te imparcial en el conflicte.
Intel·ligència emocional	Una persona amb intel·ligència emocional és capaç de percebre, comprendre i gestionar les seves emocions i els seus sentiments.	Comprends i gestionar les teves pròpies emocions de diverses formes positives (per exemple, per alleujar l'estrès, per empatitzar amb les altres persones, per solucionar conflictes, etc.).	Quan els esdeveniments negatius tenen lloc a la teva vida, ets capaç de comprendre'ls i acceptar-los, i no et sents aclaparat/da.
Empatia	Una persona que és empàtica s'identifica amb les emocions, els pensaments o les actituds dels altres.	Mostres a les altres persones que comprens els seus problemes i et pots relacionar amb les seves circumstàncies.	No tendeixes a jutjar o condemnar a ningú per les seves accions negatives, sinó que busques comprendre'n l'arrel.
Influir en els altres	Una persona que és capaç d'influir en els altres és capaç de moure's o d'influir-los cap a alguna acció.	Quan parles o actues, les altres persones solen seguir el teu exemple.	En una situació de grup, sols convèncer a les altres persones que el que creus és la decisió correcta.
Inspirar els altres	Una persona que és capaç d'inspirar a les altres, les mou o les fa actuar, en general, despertant sentiments i pensaments positius.	Afectes a les altres persones de manera que els porta a fer passos o accions positives a la seva vida, o a adoptar noves actituds i opinions.	Els amics i amigues solen prendre decisions en funció del que has dit o del que has fet.
Integritat	Una persona íntegra atén els principis morals i ètics i té un caràcter moral sòlid.	Encara que ningú estigui a prop o se n'assabenti, segueixes demostrant un comportament ètic.	No deixaries mai que una altra persona carregués amb la culpa d'una de les teves accions o errors.
Mediació	Una persona que actua com a mediadora aconsegueix un acord i un compromís com a intermediària entre les parts.	En una situació de confrontació, ets capaç de trobar un punt de trobada entre dues parts.	Si dos dels teus/es amics/gues es barallen, intervens activament perquè tractin el tema en qüestió.
Motivar els altres	Una persona que és capaç de motivar a les altres, els proporciona una causa o raó de pes per actuar.	Si dirigeixes una activitat, mostres amb èxit als altres els beneficis i resultats generals del seu treball dur.	
Negociació	Una persona que és capaç de negociar eficaçment tractes o regateigs amb altres persones per obtenir resultats positius.	Saps com arribar a un compromís entre dues parts i permetre que totes dues sentin que han guanyat alguna cosa.	En comprar un article, saps acordar un preu inferior al que t'han ofert al principi.
Creació de relacions	Una persona que és capaç de construir relacions de manera efectiva fa connexions personals i associacions amb les altres persones.	T'agrada iniciar relacions amb les altres persones i desenvolupar-les de manera que hi hagi un benefici mutu.	En una relació d'amistat o de treball, et comuniqués oberta i adequadament amb les altres persones.
Gestió de les relacions	Una persona que gestiona les relacions de manera eficaç realitza connexions personals i associacions amb les altres persones per tal d'obtenir resultats positius.	Prens mesures per mantenir les teves relacions i abordar els malentesos o problemes quan és necessari.	Estàs atent a les bones i males notícies a la vida dels teus amics i amigues, i respons en conseqüència.
Resiliència	Una persona que té la capacitat de fer front a l'adversitat i a les circumstàncies difícils.	Quan et trobes en situacions difícils, trobes en tu mateix/a la força per afrontar el problema o ets capaç de cercar l'ajuda adequada.	Et recuperes a temps després d'un contratemps personal o professional.
Autocontrol	Una persona que és capaç d'exercir l'autocontrol de manera efectiva té contenció i domini sobre les pròpies accions i sentiments.	Ets receptiu a les situacions en lloc de reaccionar-hi precipitadament.	No explotes d'ira immediatament quan alguna cosa no surt com havies planejat.
Consciència social	Una persona que és socialment conscient coneix el seu entorn social.	Comprends les diferents dinàmiques, necessitats i processos de pensament dins dels grups.	Afrontes les situacions en què veus que altres persones són tractades injustament.
Tolerància	Una persona tolerant és justa i permissiva amb aquelles opinions, creences i identitats que difereixen de les seves.	Consideres que tota persona ha de ser respectada, independentment de la seva identitat o procedència.	En un debat acalorat, dones espai a una varietat de creences i idees, fins i tot si són oposades a les teves.
Comprensió del comportament humà	Una persona que és capaç de comprendre eficaçment el comportament humà té una visió i un coneixement de la manera com els altres actuen i viuen les seves vides.	Comprends que les persones es comporten i actuen de manera diferent en diverses situacions segons les seves emocions i pensaments.	Ets capaç d'identificar petites senyals que deixen entreveure que una persona passa per un moment difícil.

2. Habilitats d'autoconcepte positiu	<i>Mostrar una percepció clara del jo que ajudi a afrontar els esdeveniments de la vida, a assolir el creixement personal i a tenir un impacte positiu a la vida de les altres persones.</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Autoavaluació	Una persona que s'autoavalua amb precisió és capaç d'avaluar-ne bé les capacitats i els defectes.	Ets capaç d'identificar les teves capacitats i limitacions a l'hora de fer una tasca determinada.	Dones informació realista sobre tu mateix/a quan et trobes amb algú per primer cop.
Assertivitat	Una persona que és assertiva exposa les seves necessitats i opinions amb claredat perquè la gent ho tingui en compte.	Mantens la teva posició fins i tot quan la gent qüestiona les teves idees.	En situacions de grup, no tens problemes per expressar les teves necessitats i opinions.
Desig d'aprendre	Una persona amb ganes d'aprendre gaudeix i es beneficia de l'adquisició de coneixements i habilitats noves.	Utilitzes el teu temps lliure per trobar noves maneres de millorar o adquirir noves habilitats.	Amb freqüència, adoptes nous passatemps o activitats educatives.
Intel·ligència emocional	Una persona amb intel·ligència emocional és capaç de percebre, comprendre i gestionar les seves emocions i els seus sentiments.	Comprends i gestiones les teves pròpies emocions de diverses maneres positives (per exemple, per alleujar l'estrès, per empatitzar amb els altres, per resoldre conflictes, etc.)	Quan els esdeveniments negatius tenen lloc a la teva vida, ets capaç de comprendre'ls i acceptar-los, i no et sents aclaparat.
Empatia	Una persona que és empàtica s'identifica amb les emocions, els pensaments o les actituds de les altres persones.	Mostres a les altres persones que comprens els seus problemes i et pots relacionar amb les seves circumstàncies.	No tendeixes a jutjar o condemnar a ningú per les seves accions negatives, sinó que busques comprendre'n l'arrel.
Integritat	Una persona íntegra atén els principis morals i ètics i té un caràcter moral sòlid.	Encara que ningú estigui a prop o se n'assabenti, segueixes demostrant un comportament ètic.	No deixaries mai que una altra persona carregués amb la culpa d'una de les teves accions o errors.
Optimisme	Una persona optimista està disposada a tenir una visió favorable dels esdeveniments o condicions i esperar el resultat més favorable.	Veus el món com un lloc (generalment) positiu per viure.	Quan penses en el futur, no tendeixes a pensar que les coses aniran malament.
Actitud positiva	Una persona que té una actitud positiva té una disposició positiva cap a les experiències i tasques.	Estàs disposat a noves experiències vitals i tens ganes de descobrir coses noves.	Quan et passa alguna cosa negativa, busques ràpidament solucions per veure el costat positiu.
Reflexió	Una persona que és reflexiva delibera sovint sobre les seves experiències i tasques.	Tendeixes a avaluar les teves experiències per millorar.	T'asseus al final del dia i avalues el que ha passat.
Resiliència	Una persona resilient es recupera bé de l'adversitat i les circumstàncies difícils.	Quan et trobes en situacions difícils, trobes en tu mateix la força per afrontar el problema o cercar l'ajuda adequada	Et recuperes a temps després d'un contratemps personal o professional
Confiança a sí mateix	Una persona que té confiança en ell o ella mateix/a té una confiança realista en el propi judici, capacitat i accions.	Ets conscient dels teus punts forts i saps com utilitzar-los per presentar-te de manera positiva.	Sap que és capaç de desenvolupar una tasca específica basada en els teus punts forts i capacitats.
Autocontrol	Una persona que és capaç d'exercir l'autocontrol de manera efectiva té contenció i domini sobre les pròpies accions i sentiments.	Ets receptiu a les situacions en lloc de reaccionar-hi.	No explotes d'ira immediatament quan alguna cosa no surt com ho havies plantejat.
Autodirecció	Una persona autodirigida és capaç de regular la pròpia conducta i establir els seus propis objectius sense ajuda externa.	Tens la capacitat de marcar-te un camí i seguir-lo per aconseguir els teus objectius.	Quan estudies, tens la capacitat de gestionar les tasques d'aprenentatge sense que siguin dirigides per altres.
Autoestima	Una persona que té autoestima és realista en quant a tenir una impressió favorable de un/a mateix/a.	No es passa gaire temps pensant en les crítiques.	Quan alguna cosa va malament, no et culpes immediatament, sinó que sopeses les veritables raons del problema.
Automotivació	Una persona automotivada té la iniciativa d'emprendre activitats sense motivació externa.	En general, no necessites que els altres t'empenyin a passar a l'acció per assolir els teus objectius; ho fas per tu mateix.	No et distreus fàcilment d'una tasca.

3. Habilitats de productivitat	<i>La voluntat d'aprendre, millorar i invertir constantment en habilitats diferents sense deixar de proporcionar el mateix nivell d'eficàcia en termes de qualitat i quantitat en diversos entorns.</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Autonomia	Una persona autònoma és capaç de treballar amb èxit amb poca o cap ajuda o intervenció d'altres persones.	Completes les tasques per tu mateix sense necessitat que ningú revisi cada part de la teva feina.	No tens por de viatjar sol.
Adaptabilitat	Una persona adaptable és capaç d'ajustar-se fàcilment a diferents condicions i circumstàncies.	Canvies les teves accions ràpidament en entorns de ritme ràpid, responent als nous reptes que es presenten.	Si una tasca de treball canvia, ràpidament saps com dur-la a terme amb èxit.
Pensament analític	Qui és capaç de fer servir el pensament analític és capaç d'abordar i resoldre problemes mitjançant processos de pensament complexos i hàbils.	Ets capaç de veure un problema de diferents maneres i arribar a una solució lògica.	Estableixes enllaços entre coses que no estan òbviament connectades.
Consciència	Una persona conscient realitza les tasques amb cura i meticulositat.	Planifiques amb antelació i segueixes un horari en completar les tasques.	Pares atenció als petits detalls, fins i tot en activitats complicades.
Creativitat	Una persona creativa mostra imaginació i originalitat de pensament i expressió.	T'encanta crear coses noves i trobar múltiples usos.	Trobes maneres de divertir-te o expressar-te en contextos avorrits.
Presa de decisions	Una persona que pren bé les decisions és capaç d'escollir un grup de persones, especialment en situacions de pressió.	Ets capaç de pensar amb rapidesa i claredat per triar la millor solució possible als problemes difícils	Ets/pots ser bo per contractar algú per a una nova feina.
Eficiència	Una persona que és eficient fa les seves funcions de la millor manera possible amb la millor gestió del temps i esforç.	Quan se t'assigna una tasca tens facilitat per a destinar energia i recursos per dur-la a terme ràpidament i bé.	Els projectes els divideixes en tasques i aquestes en d'altres més petites.
Entusiasme	Una persona que és entusiasta mostra un interès viu o passió per les tasques que realitza i les experiències que viu.	Aportes una actitud positiva a les coses que fas.	A la teva feina, arribes a temps, mostres interès per les noves tasques i demostres una bona disposició per escoltar, aprendre i provar coses noves.
Iniciativa empresarial	Una persona emprenedora té les qualitats i habilitats necessàries per triomfar als negocis i als entorns competitiu.	Veu àrees potencials per crear noves oportunitats de negoci.	Saps mesurar el risc i els possibles beneficis i prens les mesures que t'aporten a tu i a la teva empresa els beneficis més grans.
Innovació	Una persona innovadora és capaç de fer servir nous mètodes i idees per assolir els seus objectius.	Se't dona bé utilitzar els recursos disponibles per crear coses noves o trobar solucions als problemes.	T'interessa la manera com les noves tecnologies poden millorar la qualitat de vida de les persones.
Lideratge	Una persona líder és capaç de guiar o dirigir un grup cap als objectius comuns.	Saps motivar i donar suport a les persones, i donar un bon exemple a les altres persones.	En dirigir un grup, tens la capacitat de compartir missatges clars i fer que les idees complexes siguin fàcils d'entendre per a tothom.
Motivar a les altres persones	Una persona que és capaç de motivar a les altres els proporciona una causa o raó de pes per actuar.	Si dirigeixes una activitat, mostres amb èxit a les altres persones els beneficis i resultats generals del seu treball dur.	
Gestió de xarxes	Una persona capaç de treballar en xarxa es desenvolupa amb èxit en un grup que té un interès o propòsit comú.	Quan coneixes diferents grups de persones, ets capaç de trobar les connexions i interessos comuns dins del grup.	Participes en activitats presencials o en línia per conèixer gent nova.
Organització	Una persona organitzada és capaç de fer front a la complexitat fent servir sistemes i processos adequats.	Realitzes les tasques de forma puntual i organitzada.	Ets capaç de gestionar la teva càrrega de treball per no sentir-se aclaparat/da en cap moment.
Orientat/da als resultats	Una persona orientada als resultats centra els seus esforços a garantir els millors resultats possibles en les tasques.	Quan treballes tens una visió clara del resultat final que es vol aconseguir.	Tens la disciplina de concentrar-te al 100% en 1 o 2 tasques clau i no distreure't amb qualsevol altra cosa.
Pragmatisme	Qui és pragmàtic intenta trobar la solució més pràctica als problemes que sorgeixen en una activitat determinada.	Et centres en la situació actual i prens decisions per a l'aquí i ara.	Tries una feina ben remunerada en lloc d'una feina idealista si la teva situació ho requereix.
Prioritzar les tasques	La persona que sap prioritzar les tasques és capaç d'avaluar i ordenar la importància relativa d'una sèrie d'activitats que cal realitzar.	Quan treballes en moltes feines se't dóna bé organitzar-les per ordre d'importància.	Fes servir llistes per organitzar el teu treball.
Proactivitat	Una persona proactiva és capaç de preparar-se o intervenir davant d'esdeveniments no esperats, especialment els negatius o desafiadors.	Actues amb rapidesa i reflexió quan t'enfrontes a un repte inesperat.	Realitzes feines extracurriculars per augmentar les teves possibilitats d'entrar a una universitat.
Gestió de riscos	Una persona capaç de gestionar el risc és experta a avaluar i minimitzar els resultats negatius i les pèrdues en situacions difícils.	Et prens un temps per predir les possibles conseqüències d'un curs d'acció per preparar plans i respostes per a situacions específiques que puguin aparèixer.	Se't dóna bé detectar possibles perills en un espai físic i pensar com es poden prevenir.
Planificació estratègica	Una persona experta en planificació estratègica és capaç de fer previsions per al futur per tal de garantir l'èxit dels resultats.	Ets capaç d'establir prioritats, utilitzar els recursos i assegurar-te que el teu equip treballa darrere d'un objectiu o meta comú.	Quan planifiques un aniversari, preveus i et prepares per a diversos resultats o problemes que puguin sorgir.
Treball amb equip	Una persona que mostra un fort treball en equip coopera en situacions de grup de manera efectiva cap a resultats desitjables.	Ets capaç de comunicar-te i cooperar dins un grup per assolir un objectiu comú.	T'agrada dedicar temps a donar consells o proporcionar recursos a un company/a de feina o de classe.
Gestió del temps	Una persona capaç de gestionar el temps amb èxit és capaç d'avaluar i prioritzar les tasques per optimitzar l'eficiència.	Utilitzes calendaris i plans de treball per assegurar-te que podeu dur a terme les tasques en un període determinat.	Ets capaç d'eliminar les distraccions (com el telèfon i Internet) quan treballes.

4. Habilitats professionals	<i>L'alt rendiment de les tasques i funcions dins d'una organització i al lloc de treball</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Acceptar el <i>feedback</i>	Una persona que accepta el <i>feedback</i> sap com utilitzar la informació proporcionada per altres per millorar-ne les habilitats i el rendiment.	Aculls les aportacions dels altres sense sentir-les un atac personal.	Escoltes els consells de les altres persones i utilitzes els teus suggeriments per millorar la teva feina.
Adaptabilitat	Una persona adaptable és capaç d'ajustar-se fàcilment a diferents condicions i circumstàncies.	Canvies les teves accions ràpidament en entorns de ritme ràpid, responent als nous reptes que es presenten.	Si una tasca de treball canvia, ràpidament saps com dur-la a terme amb èxit.
Consciència	Una persona que té consciència realitza les tasques amb cura i meticulositat.	Planifiques amb antelació i segueixes un horari per completar les tasques.	Pares atenció als petits detalls, fins i tot en activitats complicades.
Determinació	Una persona decidida és ferma en els seus propòsits i decisions, i és capaç de superar les condicions adverses per assolir els objectius.	No et rendeixes fàcilment en les tasques que creus que valen la pena.	Has completat un curs o una fase de l'educació malgrat les dificultats financeres.
Flexibilitat	Una persona flexible està disposada i és capaç d'adaptar-ne la perspectiva i el comportament quan les circumstàncies canvien.	Pots actuar fora de la teva zona de confort.	T'adaptes fàcilment a un canvi a la rutina de l'aula o del lloc de treball, com ara un canvi de seient o una interrupció de l'horari.
Honestedat	Una persona que és honesta és veraç, ètica i justa en les interaccions amb les altres persones.	Admets quan t'has equivocat o t'equivoques.	No menteixes al teu CV.
Integritat	Una persona íntegra té principis morals i ètics i té un caràcter moral sòlid.	Encara que ningú estigui a prop o se n'assabenti, segueixes demostrant un comportament ètic.	No deixaries mai que una altra persona carregués amb la culpa d'una de les teves accions o errors.
Motivar els _ altres	Una persona que és capaç de motivar a les altres persones els proporciona una causa o raó de pes per actuar.	Si dirigeixes una activitat, mostres amb èxit a les altres persones els beneficis i resultats generals del seu treball dur.	
Participació	Una persona participativa duu a terme tasques i pren decisions de bona gana en un entorn de grup.	Ets proactiu/va en un grup en lloc d'esperar que les altres persones facin tota la feina pel seu compte.	Aixeques la mà i contribueixes a classe o en una reunió de treball.
Paciència	Una persona que és pacient és capaç de tolerar situacions i circumstàncies difícils amb força i tranquil·litat.	No et frustres quan has d'esperar per una cosa que porta molt de temps.	Ets capaç de mantenir les maneres fins i tot quan expliques alguna cosa repetidament a alguna persona.
Perseverança	Una persona que és perseverant persisteix en un curs d'acció fins i tot quan sorgeixen circumstàncies difícils.	Treballes per aconseguir el teu objectiu malgrat els reptes i contratemps.	Si decideixes fer una prova esportiva difícil, entrenes dur i arribes al final.
Presentació personal	Qui té una bona presentació personal projecta una impressió positiva en les altres persones, basada en l'aspecte i la forma de comunicar-se.	Saps com presentar-te per causar una impressió positiva a les altres persones.	Vesteixes adequadament per a una entrevista de treball.
Fiabilitat	Una persona fiable és digna de confiança i compleix les tasques amb precisió i honestedat.	Sigui quina sigui la tasca, la qualitat de la teva feina és constant.	Els teus amics i amigues acudeixen a tu per demanar consell o ajuda quan travessen situacions difícils.
Responsabilitat	Una persona que és responsable realitza les tasques de manera fiable i amb els nivells de maduresa esperats.	Quan comences una tasca, et compromets amb ella i la portes a terme.	Tens cura d'un nen/familiar/mascota, etc., amb cura i maduresa.
Organització	Una persona organitzada és capaç de fer front a la complexitat fent servir sistemes i processos adequats.	Realitza les tasques de forma puntual i organitzada.	És capaç de gestionar la seva càrrega de treball per no sentir-se aclaparat/da en cap moment.
Treball amb equip	Una persona que mostra un fort treball en equip coopera en situacions de grup de manera efectiva cap a resultats desitjables.	Ets capaç de comunicar-te i cooperar dins un grup per assolir un objectiu comú.	T'agrada dedicar temps a donar consells o proporcionar recursos a un company/a de feina o de classe.

5. Habilitats de comunicació	Comprendre i transferir la informació de manera eficaç mitjançant la comunicació verbal i no verbal		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Acceptar el <i>feedback</i>	Una persona que accepta el <i>feddback</i> sap com utilitzar la informació proporcionada per altres persones per millorar les pròpies habilitats i rendiment.	Acullis les aportacions de les altres persones sense sentir-ho com un atac personal.	Escoltes els consells de les altres persones i utilitzes els suggeriments per millorar la teva feina.
Assertivitat	Una persona que és assertiva exposa les seves necessitats i opinions amb claredat perquè la gent ho tingui en compte.	Mantens la teva posició fins i tot quan la gent qüestiona les teves idees.	En situacions de grup, no tens problemes per expressar les teves necessitats i opinions.
Atenció	Una persona que és atenta és hàbil per concentrar-se en una cosa i ser observadora.	Ets capaç de concentrar-te en una tasca sense deixar-te distreure fàcilment.	Quan escrius un correu electrònic o un informe cuides de no cometre petits errors.
Enfocament comunicatiu	Una persona que té un fort enfocament comunicatiu selecciona i transmet els aspectes importants de la informació que ha de transmetre a les altres persones.	Et centres en les frases i oracions que utilitzes i intentes que les altres persones t'entenguin.	Quan expliques una història o alguna cosa, t'assegures d'anar al gra i no avorrir a les persones que t'escolten.
Concisió	Una persona que és concisa expressa prou informació en poques i ben triades paraules.	Et comuniques de forma clara i breu, expressant el que cal transmetre sense fer servir moltes paraules.	En una entrevista, dones respostes curtes però eficaces.
Dicció	Una persona amb bona dicció té un bon estil en la parla, incloent-hi el seu accent, entonació i qualitat del discurs.	Tens una bona pronunciació, fins i tot de les paraules difícils.	Les persones d'altres països t'entenen quan parles.
Eloqüència	Una persona que és eloqüent té el poder de parlar amb fluïdesa, contundència i propietat.	Tens la capacitat de fer servir un llenguatge ric i creatiu en comunicar una idea.	No abuses de paraules de sense significat com " umm ", " hmm ", "bo" en parlar.
Empatia	Una persona que és empàtica s'identifica amb les emocions, els pensaments o les actituds de les altres persones.	Mostres a les altres persones que comprens els seus problemes i et pots identificar amb les seves circumstàncies.	Intentes no jutjar o condemnar algú per les seves accions negatives, sinó que busques comprendre'n l'arrel.
Donar <i>feedback</i>	Una persona que és experta en donar <i>feedback</i> proporciona informació d'alta qualitat a les altres persones per millorar les seves habilitats i el seu rendiment.	Pots proporcionar informació útil als altres de manera eficient, en base a la seva avaluació del treball.	Quan menges en un restaurant, t'allotges a un hotel, etc., escrius crítiques precises i constructives.
Capacitat d'escolta	Una persona amb una bona capacitat d'escolta és capaç de parar atenció a la informació externa i, sovint, de proporcionar <i>feedback</i> a mesura que aquesta es produeix.	Quan escoltes la gent tens un interès genuí pel que diuen.	Quan una persona està parlant, fas els senyals verbals i no verbals apropiats per mostrar que esteu seguint el que està dient.
Comunicació no verbal	Una persona que té una forta comunicació no verbal és capaç de transmetre el significat mitjançant expressions i moviments.	Tens la capacitat de donar <i>feedback</i> no verbal a una conversa en forma d'assentiments de cap, contacte visual i postura.	Mantens nivells adequats de contacte visual a les converses amb les altres persones.
Paciència	Una persona que és pacient és capaç de tolerar situacions i circumstàncies difícils amb força i tranquil·litat.	No et frustres quan has d'esperar per una cosa que porta molt de temps.	Ets capaç de mantenir les maneres fins i tot quan expliques alguna cosa repetidament a alguna persona.
Habilitats de lectura	Una persona amb bones habilitats de lectura és capaç de determinar el significat de la informació escrita.	Pots aplicar diferents estratègies i tècniques als textos per obtenir la informació que necessites.	Pots fullejar un text complex a la recerca d'informació rellevant.
Raonament	Una persona amb bona capacitat de raonament és capaç d'arribar a conclusions pensant en tots els fets.	Ets capaç de treure conclusions precises de les coses que observa.	Proporcionas explicacions lògiques per donar suport a les teves opinions i idees.
Capacitats d'escriptura	Una persona amb bones aptituds per a escriptura és capaç d'expressar el significat i transmetre la informació de forma eficaç a través de la paraula escrita.	Pots adaptar teu estil d'escriptura en funció del context (formal, no formal, etc.).	En escriure un correu electrònic, utilitzes una bona ortografia, puntuació i gramàtica.

6. Habilitats de gestió de l'estrès	<i>Tècniques, estratègies i eines que permeten gestionar eficaçment l'estrès</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Capacitat de compartimentació	Una persona capaç de compartimentar pot separar o apartar mentalment els aspectes que no l'ajuden a assolir un objectiu o a fer una tasca.	Pots separar els problemes de la teva vida i no deixar que afectin en altres.	No respons als correus electrònics de la feina en el teu temps lliure.
Capacitat per afrontar la pressió	Una persona que és capaç de gestionar la pressió s'enfronta a situacions difícils o d'alt risc per dur a terme tasques o assolir els objectius.	Treballes bé quan has de completar una tasca en un termini determinat.	T'agrada parlar en públic.
Gestió del canvi	Una persona que gestiona bé el canvi és capaç d'entendre i de prosperar en situacions noves o canviants.	És ràpid per centrar-se en els aspectes positius de les noves situacions.	Quan canvies de feina, ciutat, escola, etc., t'adaptes ràpidament a les rutines noves.
Gestió de conflictes	Una persona que és capaç de gestionar els conflictes supera els desacords i les discussions greus per assolir l'èxit.	Durant un conflicte, ets capaç de gestionar opinions oposades i garantir que el diàleg es mantingui de forma civilitzada.	Quan sorgeix un conflicte entre dues persones pots fer els primers passos per calmar la situació.
Com fer front a la complexitat	Una persona que fa servir bé la complexitat és capaç d'entendre i prosperar en situacions complicades.	No et sents fàcilment aclaparat per problemes o situacions complicades.	Quan coneixes un nou grup de persones, entens ràpidament la dinàmica social i l'estat de les relacions.
Presa de decisions	Una persona que pren bé les decisions és capaç de triar amb eficàcia, especialment en situacions de pressió.	Ets capaç de pensar amb rapidesa i claredat per triar la millor solució possible als problemes difícils.	Pots ser bo/bona per contractar una persona per a una nova feina.
Autoregulació emocional	Una persona que és capaç d'autoregular emocionalment és hàbil en la gestió de les emocions i els sentiments.	Gestiones les teves reaccions als sentiments i esdeveniments per actuar de manera positiva.	Quan estàs de mal humor, no et rescabales amb els teus amic/gues o companys/es de feina.
Perseverança	Una persona que és perseverant persisteix en un curs d'acció fins i tot quan sorgeixen circumstàncies difícils.	Treballes per aconseguir el teu objectiu malgrat els reptes i contratemps.	Si decideixes fer una prova esportiva difícil, entrenes dur i arribes al final.
Resolució de problemes	Una persona que soluciona bé els problemes és capaç d'utilitzar una sèrie d'habilitats de pensament analític i racional per fer front a situacions difícils.	Se't dona bé organitzar la informació clau al voltant d'un problema i identificar-ne les causes subjacents.	Se't dona bé arreglar els electrodomèstics.
Resiliència	Una persona amb capacitat de recuperació es recupera bé de l'adversitat i les circumstàncies difícils.	Quan et trobes en situacions difícils, trobes en tu mateix la força per afrontar el problema o cercar l'ajuda adequada.	Es recupera a temps després d'un contratemps personal o professional.
Gestió del temps	Una persona capaç de gestionar el temps amb èxit és capaç d'avaluar i prioritzar les tasques per optimitzar l'eficiència.	Utilitzes calendaris i plans de treball per assegurar-se que pot dur a terme les tasques en un període determinat.	Ets capaç d'eliminar les distraccions (com el telèfon i Internet) quan treballes.

7. Habilitats per aconseguir un canvi positiu	<i>Processos i habilitats per crear i perpetuar el canvi positiu.</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Adaptabilitat	Una persona adaptable és capaç d'ajustar-se fàcilment a diferents condicions i circumstàncies.	Canvies les teves accions ràpidament en entorns de ritme ràpid, responent als nous reptes que es presenten.	Si una tasca de treball canvia, ràpidament saps com dur-la a terme amb èxit.
Catalitzar el canvi	Una persona que és un catalitzadora del canvi crea un espai i una oportunitat per a la millora i la innovació.	Tendeixes a ser la persona d'un grup, equip o relació que inicia noves activitats o idees.	Ha contribuït a assolir un canvi polític o social mitjançant campanyes o activisme.
Creativitat	Una persona que és creativa mostra imaginació i originalitat de pensament i expressió.	T'encanta crear coses noves i trobar múltiples usos.	Trobes maneres de divertir-te o expressar-te en contextos avorrits.
Com fer front a la complexitat	Una persona que fa servir bé la complexitat és capaç d'entendre i prosperar en situacions complicades.	No et sents fàcilment aclaparat per problemes o situacions complicades.	Quan coneixes un nou grup de persones, entens ràpidament la dinàmica social i l'estat de les relacions.
Presa de decisions	Una persona que pren bé les decisions és capaç de triar amb eficàcia, especialment en situacions de pressió.	Ets capaç de pensar amb rapidesa i claredat per triar la millor solució possible als problemes difícils.	Pots ser bo/bona per contractar una altra persona per a una nova feina.
Flexibilitat	Una persona flexible està disposada i és capaç d'adaptar-ne la perspectiva i el comportament quan les circumstàncies canvien.	Pots actuar fora de la teva zona de confort.	T'adaptes fàcilment a un canvi a la rutina de l'aula o del lloc de treball, com ara un canvi de seient o una interrupció de l'horari.
Iniciativa	Una persona que té iniciativa mostra disposició i capacitat per iniciar l'acció i el canvi.	Ets proactiu quan realitzes una tasca sense que et diguin què has de fer.	T'ofereixes a fer feines extra a l'escola o a la feina.
Innovació	Una persona innovadora és capaç de fer servir nous mètodes i idees per assolir els seus objectius.	Se't dona bé utilitzar els recursos disponibles per crear coses noves o trobar solucions als problemes.	T'interessa la manera com les noves tecnologies poden millorar la qualitat de vida de les persones.
Lideratge	Una persona líder és capaç de guiar o dirigir un grup cap als objectius comuns.	Saps motivar i donar suport a les persones, i donar un bon exemple a les altres persones.	En dirigir un grup, tens la capacitat de compartir missatges clars i fer que les idees complexes siguin fàcils d'entendre per a tothom.
Capacitat d'escolta	Una persona amb una bona capacitat d'escolta és capaç de parar esment a la informació externa i, sovint, de proporcionar retroalimentació a mesura que aquesta es produeix.	Quan escoltes la gent tens un interès genuí pel que diuen.	Quan una altra persona està parlant, fas els senyals verbals i no verbals apropiats per mostrar que estàs seguint el que estan dient.
Perseverança	Una persona que és perseverant persisteix en un curs d'acció fins i tot quan sorgeixen circumstàncies difícils.	Treballes per aconseguir el teu objectiu malgrat els reptes i contratemps.	Si decideixes fer una prova esportiva difícil, entrenes dur i arribes al final.

8. Habilitats de pensament d'ordre superior	Els processos mentals utilitzats per donar sentit a les experiències i trobar solucions a problemes complexos.		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Pensament analític	Una persona capaç de fer servir el pensament analític és capaç d'abordar i resoldre problemes mitjançant processos de pensament complexos i hàbils.	Ets capaç de veure un problema de diferents maneres i arribar a una solució lògica	Estableixes enllaços entre coses que no estan òbviament connectades.
Pensament conceptual	Una persona amb pensament conceptual és capaç de connectar idees abstractes i complexes per aprofundir en la comprensió.	Apliques idees abstractes a situacions i problemes quotidians.	Ets capaç de veure els patrons i les causes dels comportaments problemàtics dels teus amics i amigues.
Pensament crític	Una persona amb un fort pensament crític mostra un pensament clar, racional, analític i basat en proves.	Se't dona bé resoldre problemes.	Ets bo/bona per decidir si un amic/ga o company/a de feina està dient la veritat o no.
Presa de decisions	Una persona que pren bé les decisions és capaç d'escollir un grup de persones, especialment en situacions de pressió.	Ets capaç de pensar amb rapidesa i claredat per triar la millor solució possible als problemes difícils.	Pots ser bo/na per contractar una persona per a una nova feina.
Decisió	Una persona que és decisiva és resolutiva, determinada en les seves accions i mostra poca variació en la presa de decisions.	No passes molt de temps pensant en les petites decisions.	Quan compra regals per a altres persones, t'afanyes a triar una bona opció i no canvies d'opinió.
Avaluació	La persona que avalua mostra la seva habilitat a l'hora de valorar una situació complexa.	Se't dona bé identificar els aspectes positius i negatius del rendiment d'un/a company/a de feina.	Se't dona bé decidir la nota que ha de tenir una redacció en un examen.
Planificació futura	Una persona que planifica bé el futur és capaç d'establir objectius i plans realistes, estructurats i assolibles.	Et fixes objectius i planifiques les teves accions en conseqüència.	Estalvies diners per a compres concretes.
Pensament independent	Una persona que pensa de manera independent és capaç de recórrer a la seva pròpia intel·ligència i judici per guiar-se.	Tendeixes a rebutjar els estereotips i prejudicis socials comuns sobre les persones i et formes opinions sobre les teves pròpies experiències personals.	En un debat entre amics/gues et sembla bé tenir opinions que no són majoritàries.
Resolució de problemes	Una persona que soluciona bé els problemes és capaç d'utilitzar una sèrie d'habilitats de pensament analític i racional per fer front a situacions difícils.	Se't dona bé organitzar la informació clau al voltant d'un problema i identificar-ne les causes subjacents.	Se't dona bé arreglar els electrodomèstics.
Raonament	Una persona amb bona capacitat de raonament és capaç d'arribar a conclusions pensant en tots els fets.	Ets capaç de treure conclusions precises de les coses que observes.	Dones explicacions lògiques per donar suport a les teves opinions i idees.

9. Habilitats de col·laboració	La capacitat de contribuir i esforçar-se per millorar la dinàmica de grup, els processos d'aprenentatge, les relacions i els resultats		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Capacitat de compromís	Una persona capaç de comprometre's és hàbil per superar les diferències i arribar a un acord en cas de desacord.	Ets flexible a l'hora de fixar una hora i un lloc per reunir-se amb una altra persona.	No t'enfades quan no et surts amb la teva en una relació.
Acceptar el <i>feedback</i>	Una persona que accepta el <i>feedback</i> sap com utilitzar la informació proporcionada per altres per millorar-ne les habilitats i el rendiment.	Aculls les aportacions de les altres persones sense sentir-te atacat personalment.	Escoltes els consells de les altres persones i utilitzes els seus suggeriments per millorar la teva feina.
Adaptabilitat	Una persona adaptable és capaç d'ajustar-se fàcilment a diferents condicions i circumstàncies.	Canvies les teves accions ràpidament en entorns de ritme ràpid, responent als nous reptes que es presenten.	Si una tasca de treball canvia, ràpidament saps com dur-la a terme amb èxit.
<i>Coaching</i>	Una persona <i>coach</i> és capaç de donar consells constructius i orientar a les altres persones per ajudar-los a assolir els seus objectius.	Se't dona bé ajudar els teus amics/gues a parlar de les seves habilitats i objectius	Encoratges a les altres persones quan cometten errors.
Cooperació	Una persona que és cooperativa està disposada i és capaç de treballar bé amb altres persones.	Treballes amb èxit cap a un objectiu comú amb les altres persones.	Quan treballes en un grup, ets capaç d'assumir un paper que serveixi millor als seus interessos en comptes de centrar-te en els teus propis.
Creació d'entorns positius d'aprenentatge	Una persona que és hàbil en la creació d'entorns d'aprenentatge positius crea espais i oportunitats perquè altres aprenguin i creixin.	Se't dona bé dividir la seva atenció de manera equitativa entre un grup.	Ets bo explicant clarament les tasques a altres persones.
Delegació	Una persona que sap delegar assigna i comunica tasques i responsabilitats als altres per assolir objectius comuns.	Saps com repartir les tasques entre les persones segons les seves habilitats i capacitats.	En organitzar una festa sorpresa, ets embla bé que es comparteixi la responsabilitat amb altres persones.
Potenciar a altres persones	Una persona que és hàbil en el desenvolupament dels altres guia i en facilita el creixement i l'aprenentatge dels altres.	Ets bo ensenyant als altres les habilitats específiques que tens.	Ets honest amb els teus amics sobre les coses que necessiten canviar a les seves vides.
Habilitats per a reunions efectives	Una persona amb habilitats efectives per a les reunions és capaç de dirigir o participar en reunions i esdeveniments d'equip en entorns formals o informals.	Animes tothom a contribuir activament en una activitat o reunió de grup.	Se't dona bé crear activitats divertides o interactives.
Donar informació de tornada	Una persona que és experta en donar <i>feedback</i> proporciona informació d'alta qualitat a les altres persones per millorar les seves habilitats i el seu rendiment.	Pots proporcionar informació útil a les altres persones de manera eficient, basant-vos en la seva avaluació del treball.	Quan menges en un restaurant, t'allotges a un hotel, etc., escrius crítiques precises i constructives.
Eficàcia del grup	Una persona que és eficaç en grups és capaç de col·laborar o liderar en entorns d'equip per assolir els resultats i els objectius desitjats.	Et relaciones bé amb diversos tipus de persones.	Se't dona bé explicar un problema a altres persones en situacions d'estrès.
Mediació	La persona que actua com a mediadora aconsegueix un acord i un compromís com a intermediària entre les parts.	En una situació de confrontació, ets capaç de trobar un punt de trobada entre dues parts.	Si dos dels teus amics/gues es barallen, intervens activament perquè tractin el tema en qüestió.
Ensenyar a altres	Una persona que és un mestre hàbil dels altres és capaç de col·laborar o dirigir l'aprenentatge dels altres de manera hàbil.	Podeu trobar analogies i exemples senzills a l'hora d'explicar alguna cosa complicada als altres.	En una relació, tries el moment adequat per dir alguna cosa que vols que la teva parella canviï.
Habilitats de creació d'equips	Una persona amb experiència en la creació d'equips és capaç de liderar la creació d'un grup cohesionat que treballi per objectius comuns.	Se't dona bé organitzar esdeveniments que permetin a un grup compartir experiències positives.	Quan una nova persona comença a la seva feina o escola, fas un esforç per incloure-la amb les altres persones.
Treball en equip	Una persona que mostra un fort treball en equip coopera en situacions de grup de manera efectiva cap a resultats desitjables.	Ets capaç de comunicar-te i cooperar dins un grup per assolir un objectiu comú.	T'agrada dedicar temps a donar consells o proporcionar recursos a un company/a de feina o de classe.

10. Habilitats d'ètica i de diversitat	<i>La capacitat de tractar amb la complexitat i la diferència ètica</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Consciència dels valors ètics	Qui és conscient dels valors ètics comprèn les qüestions morals i les normes que guien el comportament i les interaccions socials.	Has triat una carrera per tenir un impacte positiu a la societat.	Sovint penses en el que està bé i el que està malament.
Consciència cultural	Una persona amb consciència cultural comprèn els valors, els costums i les creences de les altres persones.	Pots parlar un altre idioma.	T'esforces per saber més sobre els antecedents familiars d'un/a nova company/a de classe.
Judici ètic	Una persona amb un bon judici ètic és capaç de prendre decisions morals i avaluar situacions difícils.	Penses en el medi ambient quan decideixes com gastar el teu temps i els teus diners.	
Responsabilitat ètica	Una persona èticament responsable reconeix els valors morals i els aplica en diversos aspectes de la seva vida.	Si trobes un telèfon mòbil al carrer et desvies per tornar-lo a la persona propietària.	Recicles a casa.
Ciutadania mundial	Una persona ciutadana del món pensa i actua de manera que reflecteix la seva posició a una comunitat global.	Segueixes l'actualitat de tot el món.	T'agrada viatjar.
Honestedat	Una persona que és honesta és veraç, ètica i justa en les interaccions amb les altres persones.	Admets quan t'has equivocat o t'equivoques.	No menteixes al teu CV.
Inclusió	Una persona que és inclusiva pretén incloure i integrar totes les persones a les activitats, organitzacions, institucions i a la societat en general.	Ets una persona proactiva a l'hora de desafiar la discriminació quan la troba.	Tens amics i amigues amb una gran varietat d'identitats i orígens.
Integritat	Una persona íntegra s'atén els principis morals i ètics i té un caràcter moral sòlid.	Encara que ningú estigui a prop o se n'assabenti, segueixes demostrant un comportament ètic.	No deixaries mai que una altra persona carregués amb la culpa d'una de les teves accions o errors.
Transparència	Una persona que és transparent és oberta i directa en les seves interaccions amb les altres persones.	No amagues informació personal important quan coneixes un nou grup.	Dius al teu/teva cap que no ets capaç de realitzar una tasca si consideres que no tens les habilitats necessàries per fer-la.
Fiabilitat	Una persona que és digna de confiança és fiable i mereix la confiança dels altres a causa del seu comportament honest.	Ets bo/bona guardant secrets.	No parles maliciosament a l'esquena dels teus companys i companyes.
Treballar amb la diversitat	Una persona experta a treballar amb la diversitat es desenvolupa bé amb individus i grups variats, independentment de la seva identitat.	Tens la ment oberta a persones de diferents orígens.	Tens experiència treballant amb persones de tot el món.