

A continuació et proposem altres activitats que et poden donar més informació per a la presa de decisions, nous elements per a la reflexió... Llegeix-les atentament i realitza les que creguis que et poden ser d'utilitat.

EN QUIN MOMENT ESTIC?

1

NOM ACTIVITAT: Visionat de pel·lícules

FINALITAT: Reflexionar sobre el moment en el que estàs a partir de les històries de les pel·lícules que se't proposen.

DESENVOLUPAMENT: En aquesta [web](#) hi trobaràs algunes pel·lícules que et poden ajudar a reflexionar i a prendre decisions en aquest moment del teu procés. Tria les que et semblin més adequades (pot ser una o més), entrant a l'apartat "Fichas dinámicas films".

Quan les miris, fixa't en els personatges, en allò que els passa i pensa si tenen alguna cosa a veure amb tu o amb el moment en què estàs. Després de veure les pel·lícules, torna a reflexionar sobre si creus que necessites o vols canvis en la teva vida. Es tracta de que pensis en tu mateix/a i comencis a prendre decisions. Per ajudar-te pots respondre de nou les preguntes de l'activitat 3 (reflexions) i/o les que hi ha al final de la fitxa de cada pel·lícula.

2

NOM ACTIVITAT: Referents positius

FINALITAT: Reflexionar sobre un/a mateix/a prenent com a referència les experiències positives de persones conegudes

DESENVOLUPAMENT: En ocasions és bo fixar-se en altres persones per, després, poder reflexionar sobre un/a mateix/a. Pensa en dos o tres companys i/o companyes que t'agradin i que creguis que els van bé les coses. Com és el seu dia a dia? Pots omplir de nou la taula de l'activitat 2 (el meu dia a dia), amb el que creus que fan aquestes persones i comparar-les amb la teva.

Després de fer aquest exercici hauries de poder respondre a les següents qüestions que t'ajudaran a prendre decisions:

- › Quines coses fan que t'agradaria poder fer a tu?
- › Creus que podries fer-les també? Per què?
- › Podries o voldries fer altres coses que et fessin sentir bé? Quines?
- › Quines conclusions treus?

3

NOM ACTIVITAT: Com em veuen les altres persones?

FINALITAT: Conèixer l'opinió que tenen de tu, de les teves inquietuds, de la teva activitat diària, etc. les persones del teu entorn, per a pensar sobre el moment en el que estàs i cap a on voldries anar. Prendre decisions al respecte.

DESENVOLUPAMENT: Parla amb tres persones que creguis que et coneixen prou bé (un amic o amiga, un membre de la teva família i un referent adult que no sigui un familiar: professor/a o tutor/a, monitor/a d'activitats de lleure, educador/a referent) i fes-los les següents preguntes:

- › Com creuen ells/es que et van les coses en general?
- › Pensen que podries fer alguns canvis que t'ajudarien a estar millor?
- › Com t'imaginen d'aquí a un any?

I ara pensa si hi estàs d'acord i si t'agrada la imatge que projecten de tu.

- › Ets sentit identificat/da amb el que t'han dit?
- › Han coincidit entre ells/es?
- › T'ha sorprès alguna de les aportacions que t'han fet?
- › Quines conclusions treus?

TREBALLAR ENTRA EN ELS MEUS PLANS?

1

NOM ACTIVITAT: Visionat de pel·lícules

FINALITAT: Reflexionar sobre el fet de treballar a partir de les històries de les pel·lícules que se't proposen.

DESENVOLUPAMENT: Et proposem que miris aquestes pel·lícules: **Full Monty** i **Los lunes al sol** (pots trobar la fitxa d'aquestes pel·lícules a la mateixa [web](#)). Quan ho facis, fixa't en els personatges, en el que els passa i pensa si tenen alguna cosa a veure amb tu o amb el moment en què estàs. Després respon a les següents preguntes:

- › Com era la vida dels personatges quan treballaven?
- › Com és la seva vida ara que estan a l'atur?
- › Per quins motius volen cadascun d'ells tornar a treballar?
- › Si et trobessis al seu lloc, què creus que faries? Com afrontaries la situació?
- › Quines conclusions en treus?

NOM ACTIVITAT: Diagrama del treball

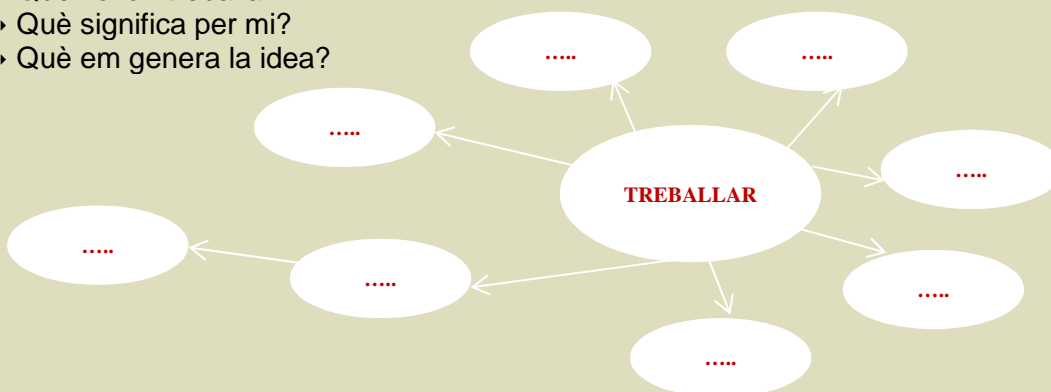
FINALITAT: Identificar els aspectes positius i negatius de treballar

DESENVOLUPAMENT: Si encara no tens prou clar què t'implicaria el fet de treballar, aquesta activitat et pot ajudar:

► En el centre d'un full en blanc dibuixa un cercle amb la paraula TREBALLAR, fes sortir línies i al final de cada una encercla les paraules que se t'acudeixen espontàniament. Aquestes paraules te'n poden suggerir de noves i així successivament. Pots iniciar l'exercici amb les següents preguntes:

- Què vol dir treballar?
- Què significa per mi?
- Què em genera la idea?

2



► Repassa tot allò que has escrit i separa en dues columnes les coses que fan referència a aspectes positius relacionats amb el treball i en una altra les coses que fan referència a aspectes negatius.

► Ara que ja has classificat les teves anotacions, torna-les a llegir fixant-te en quina columna les has col·locat i treu conclusions que t'ajudin a prendre decisions.