

PAM (Pla d'Acció i Millora)

Unes preguntes...

1. Com ha estat la teva educació emocional fins ara?
2. Quins són els teus punts forts?
3. Quines coses et fan sentir feliç?
4. Amb quina emoció entres a la feina? (por, tranquil·litat, alegria, il·lusió...)
5. Com et relaciones amb cada persona? (amb proximitat, de forma defensiva,...)
6. Quines qualitats, habilitats, actituds... tenen les persones que consideres felices?
7. Quines d'aquestes qualitats tens TU?
8. Quines pots incorporar, millorar?
9. Per quin motiu no ho fas?
10. Quines estratègies de gestió emocional utilitzes?
11. Què és el que més t'agrada que els altres vegin en tu?
12. Què creus que els teus amics, fills, alumnes... Imiten de tu?
13. Què hauries d'aprendre o millorar per donar millor exemple?
14. Què és el que millor saps fer en el procés de comunicació? Quin és el teu punt fort (escoltar, entendre, empatitzar, no jutjar, transmetre...)?
15. Què és allò que has d'aprendre per tal de millorar la comunicació amb els alumnes, fills, companys...?
16. Com et comuniqués amb tu?
17. Quines frases et dius de forma automàtica que podries canviar?
18. Quines són les cinc persones que més et relaciones durant el dia? Quines emocions et transmeten?
19. Quines emocions creus que contagies a les persones del teu entorn?
20. Quines són les teves principals pors?
21. Quines són les creences que hi ha darrera d'aquestes pors? Reflexiona-hi.
22. Reflexiona sobre cinc coses que desitges i que creus que no podries viure sense elles. Diferencia entre desig i necessitat.
23. Reflexiona sobre com avalues les coses de la vida, aquelles coses que et passen cada dia...

Genial

Molt bo

Bo

Normal

Dolent

Molt dolent

Terrible

