

EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO

¿Cuál es tu emoción dominante?

¿Qué te hace enfadar?

¿De qué estás orgulloso/a?

.....

.....

.....

¿Eres autoexigente contigo mismo/a?


0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cuál es tu proyecto de vida?

.....

.....

.....



Escribe 10 cosas buenas que tienes en tu vida.

●	●
●	●
●	●
●	●
●	●

¿Qué o quién son los pilares de tu vida?

.....

.....

.....

¿Qué querrías mejor de tu forma de ser?

.....

.....

.....

Ordena de más prioritario a menos:

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Familia | <input type="checkbox"/> Salud |
| <input type="checkbox"/> Amigos | <input type="checkbox"/> Ocio |
| <input type="checkbox"/> Trabajo | <input type="checkbox"/> Dinero |
| <input type="checkbox"/> Amor | <input type="checkbox"/> Crecimiento personal |

¿Te sientes autorrealizado/a en el trabajo?

Sí No

¿Cómo te hablas a ti mismo/a?

Bien Mal Nunca me lo había planteado

¿Qué te genera ansiedad o malestar?

Marca todo aquello que te genera malestar en el trabajo:

- Equipo desmotivado
- Falta de comunicación
- Rivalidad entre compañeros
- Falta de recursos
- Comunicar ERTe
- Presión de dirección
- Incertidumbre
- Inestabilidad económica
- Objetivos difíciles de conseguir

Marca todo lo que sentiste durante la pandemia:

- Tristeza
- Miedo
- Ansiedad
- Insomnio
- Oportunidad
- Desesperación
- Pérdida de la noción del tiempo
- Apatía
- Esperanza
- Rabia
- Frustración
- Culpa

¿Qué situaciones te hacen sentir inferior?

¿Cuáles son tus aficiones?

Con todo lo que has contestado anteriormente, ¿crees que cuidas de tu salud mental?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

EXERCICI D'AUTOCONEIXEMENT

Quina és la teva emoció dominant?

Què et fa enfadar?

De què estàs orgullós/a?

.....
.....
.....

Ets autoexigent amb tu mateix/a?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quin és el teu projecte de vida?

.....
.....
.....

Endreça de més prioritari a menys:

- | | |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Família | <input type="checkbox"/> Salut |
| <input type="checkbox"/> Amics | <input type="checkbox"/> Oci |
| <input type="checkbox"/> Feina | <input type="checkbox"/> Diners |
| <input type="checkbox"/> Amor | <input type="checkbox"/> Creixement personal |

1-8

Escriu 5 coses bones que tens a la teva vida.

-
-
-
-
-

Què o qui són els pilars de la teva vida?

.....
.....
.....
.....
.....

Què voldries millorar de la teva forma de ser?

.....
.....
.....

Et sentes autorrealitzat a la feina? Sí No

Com et parles a tu mateix/a?

Bé Malament Mai m'ho havia plantejat

Què et genera ansietat o malestar?

Marca tot allò que et genera malestar a la feina:

- Equip desmotivats
- Manca de comunicació
- Rivalitat entre companys
- Falta de recursos
- Comunicar ERTA
- Pressió de direcció
- Incertesa
- Inestabilitat econòmica
- Objectius difícils d'assolir

Marca tot allò que vas sentir durant la pandèmia:

- Tristesa
- Por
- Ansietat
- Insomni
- Oportunitat
- Desesperació
- Pèrdua de la noció del temps
- Apatia
- Esperança
- Ràbia
- Frustració
- Culpa

Quines situacions et fan sentir inferior?

Quines són les teves aficions?

Amb tot el que has contestat anteriorment, creus que cuides de la teva salut mental?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10