

Treball: “Descobreix-te! El viatge cap a tu mateix/a”

Objectius del treball

- Identificar les **fortaleses, debilitats, interessos i valors personals**.
- Reflexionar sobre les pròpies **motivacions i habilitats**.
- Elaborar un **anàlisi personal (DAFO)** per orientar el futur acadèmic i professional.
- Millorar la **comunicació oral i escrita** mitjançant la presentació del treball.

Estructura del treball

Part 1: L'autoconeixement

- Explica amb les teves paraules què vol dir conèixer-se un/a mateix/a.
- Escribe tres coses que **t'agradin fer** i tres que **no t'agradin**.
- **Què t'ajuda a sentir-te bé amb tu mateix/a?**

Exemple de reflexió:

M'agrada ajudar els altres i parlar amb la gent, però em costa mantenir l'ordre a la feina. Em sent bé quan faig alguna cosa útil.

- Indica tres **valors personals** importants per a tu i explica per què.

Exemple:

Valors: respecte, responsabilitat i amistat.

Són importants perquè m'agrada que la gent confiï en mi i em tracti bé.

Part 2: Les meves habilitats

- Llegeix la llista d'habilitats del material i marca les que tens.
- Tria:
 - 2 habilitats que **domines** i vols mantenir.
 - 2 habilitats que **vols millorar**.
 - Escribe com ho podries fer.

Exemple:

Vull millorar parlar en públic → Practicar llegint en veu alta o parlant davant dels companys.

Part 3: El meu DAFO personal

- Crea la teva pròpia **matriu DAFO**:
 - **Fortaleses**: 5 coses què fas bé
 - **Debilitats**: 5 coses què pots millorar
 - **Oportunitats**: 5 coses del teu entorn que et poden ajudar
 - **Amenaces**: 5 dificultats que poden aparèixer

Exemple:

Fortaleses	Debilitats
Soc responsable	Em costa organitzar-me
M'agrada ajudar	Soc tímid/a
Oportunitats	Amenaces
Tinc professors que m'ajuden	Hi ha molta competència laboral

Part 4: Presentació oral

L'alumnat haurà de fer una **exposició (5-10 minuts)** amb tota la informació anterior i, afegir, al final:

- Una reflexió sobre què ha descobert de si mateix/a.
- Una meta o propòsit per aquest curs.

Criteris d'avaluació

Aspecte	Puntuació
Completa totes les parts del treball	3 punts
Reflexions personals i sinceres	3 punts
Presentació clara i ordenada	2 punts
Expressió oral	2 punts
Total	10 punts