O arquivo en Word debe traballarse no ordenador, pois no móvil non se ve ben. Podes completar as ferramentas no ordenador ou imprimilas, completalas a man e escanealas para **devolverllas por correo electrónico ó teu coach antes do día 13/09**.

**A RODA DAS CAPACIDADES**

Ao longo deste programa, traballaremos diferentes capacidades clave, para o cal é fundamental profundizar no noso auto-coñecemento e xestionar adecuadamente as nosas emocións. Isto permitiranos avanzar cara o noso benestar profesional e persoal, mellorar a comunicación cos nosos compañeiros e compañeiras de traballo, e por suposto, cos usuarios e usuarias.

Para eso, traballaremos ca **roda das capacidades**, unha ferramenta que busca que poidas ser consciente das túas habilidades neste momento actual.

**Como te valorarías neste momento en cada unha destas 12 capacidades? puntúa de 0 a 10. E traslada a puntuación a roda que está máis abaixo.**

1. **Serenidade e paciencia.**

Es capaz de manter a calma ante situacións de tensión?

1. **Xestión das emocións propias.**

Recuperas o equilibrio facilmente nunha situación emocionalmente difícil?

1. **Xestión das emocións dos usuarios/as.**

Axúdaslles a atopar equilibrio cando están nun momento emocionalmente difícil?

1. **Equilibrio vital e benestar.**

Pos atención ao teu equilibrio e o teu benestar e conséguelo?

1. **Coidado da saúde e do estado físico**.

Pos atención á túa saúde e ao teu estado físico?

1. **Obxectivos claros.**

Márcaste obxectivos claros habitualmente ao longo do día?

1. **Sentido da vida.**

Sentes que a túa vida ten un propósito? (sexa laboral ou doutro tipo).

1. **Orientación eficaz aos usuarios e usuarias.**

Axúdaslles eficazmente na súa procura de emprego?.

1. **Empatía cos usuarios e usuarias.**

Se senten acollidos e acollidas cando lles atendes?

1. **Comunicación.**

Exprésaste con facilidade e eficacia?

1. **Escoita.**

Es capaz de escoitar sen diálogo interno e comprender sen prexuízo?

1. **Xerar ambiente positivo.**

Creas ao teu ao redor un ambiente agradable e produtivo?

Sinala en cada apartado desta roda o nivel de cada habilidade, cunha liña transversal ao longo do “quesito” como no exemplo:



**A RODA DAS CAPACIDADES**

**12º Ambiente positivo**

**11º Escoita**

**10º Comunicación**

**9º Empatía**

**8º Orientación a usuarios/as**

**7º Sentido da vida**

**6º Obxectivos claros**

**5º Estado físico**

**4º Benestar**

**3º Emocións usuarios/as**

**2º Emocións propias**

**1º Paciencia**