

O arquivo en Word debe traballarse no ordenador, pois no móvil non se ven 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?

2. Xestión das emocións propias.

Recuperas o equilibrio facilmente nunha situación emocionalmente difícil?

3. Xestión das emocións dos usuarios/as.

Axúdalles a atopar equilibrio cando están nun momento emocionalmente difícil?

4. Equilibrio vital e benestar.

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

5. Coidado da saúde e do estado físico.

Pos atención á túa saúde e ao teu estado físico?

6. Obxectivos claros.

Márcaste obxectivos claros habitualmente ao longo do día?

7. Sentido da vida.

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

8. Orientación eficaz aos usuarios e usuarias.

Axúdaslles eficazmente na súa procura de emprego?.

9. Empatía cos usuarios e usuarias.

Se senten acollidos e acollidas cando lles atendes?

10. Comunicación.

Exprésaste con facilidade e eficacia?

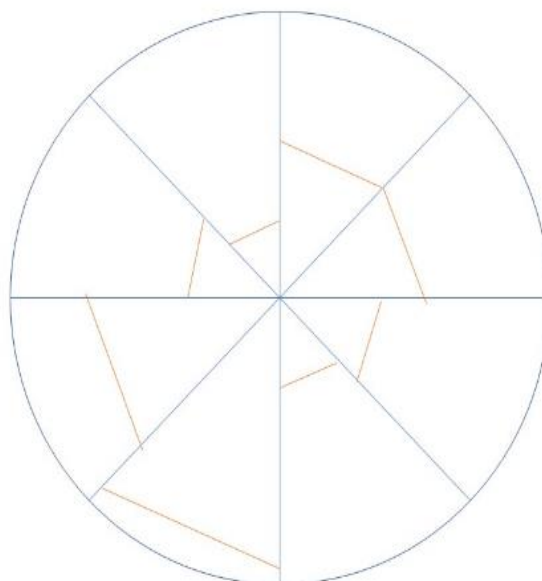
11. Escoita.

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

12. Xerar ambiente positivo.

Creas ao teu ao redor un ambiente agradable e produtivo?

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



A RODA DAS CAPACIDADES

