



## PRIMERA PART

***Escriu aquelles coses que per a tu són importants per a tenir una bona vida.***

*No importa si ens allunyem una mica del que podem aconseguir després. Aquí podem ser ambiciosos amb el que ens agradaria.*

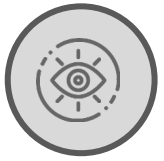
*Escriu aquelles coses que et fan sentir bé, aquelles coses que et fan riure... Pots pensar també amb aquelles persones amb les que t'agrada compartir el que fas, amb aquells llocs on t'hi passaries hores i hores, també amb aquella feina o projecte que en que t'agradaria participar...*



*La meva visió d'una bona vida...*

Per exemple, "Viure al camp"





SEGONA PART

*Escriu aquelles coses que NO vols que passin a la teva vida, que et fan sentir malament o no t'agraden.*



*La meva visió del que NO forma part d'una bona vida...*





# ELS TEUS OBJECTIUS EN RELACIÓ A DIFERENTS ÀREES VITALS

PÀGINA 1 DE 2

## PRIMERA PART

Ara que saps què és bo per a tu i que no és bo anem a escriure els teus objectius què vols aconseguir, què vols que passi...relacionats amb cada dimensió de qualitat de vida. No cal omplir-les totes.

### Autodeterminació

Fer eleccions basades en les meves preferències i interessos.  
Exemple: "Vull decidir què fer en el meu temps lliure"



### Drets

Exercici dels meus drets.  
Exemple: "Participar en el meu pla de treball"



### Desenvolupament personal

Oportunitats d'aprenentatge al llarg de la vida en base a les meves preferències i habilitats.  
Exemple: "Fer un curs de perruqueria"



### Relacions interpersonals

Relacions familiars, social, sexuals-afectives.  
Exemple: "Vull conèixer persones noves amb qui sortir a la muntanya els caps de setmana"





# ELS TEUS OBJECTIUS EN RELACIÓ A DIFERENTS ÀREES VITALS

PÀGINA 2 DE 2

## SEGONA PART

Ara que saps què és bo per a tu i que no és bo anem a escriure els teus objectius, què vols aconseguir, què vols que passi... No cal omplir-les totes.

### *Inclusió social*

Participació, contribució, suports  
Exemple "Participar en la festa major del poble en la colla dels gegants"



### *Benestar emocional*

Satisfacció, absència d'estrès.  
Exemple: "Llegir el diari en un lloc tranquil".



### *Benestar material*

Ingressos, condicions de vivenda, condicions del lloc de treball; accés a la informació; possessions; serveis.

Exemple: "Anar al banc a treure els meus diners setmanals"



### *Benestar físic*

Activitats físiques, descans, atenció mèdica, nutrició..

Exemple: "Fer una dieta en base a les meves preferències alimentàries"





# EL MEU PERFIL PERSONAL

## PÀGINA 1 DE 2

### PRIMERA PART

Una eina visual en la que, d'un cop d'ull, podràs saber què és important per tu, quines fortaleses tens i com t'agrada que t'ajudin, entre d'altres coses importants. Algunes preguntes com les que et deixem per aquí ens poden ajudar a conversar. Anima a participar-hi aquelles persones que et coneixen bé!

#### Qui sóc?

- X Quina és la meva història de vida?
- X On he viscut?
- X Què em fa ser qui sóc?
- X Quin és el meu tret principal? Allò que al llarg dels anys no canvia.
- X De quins èxits em sento orgullosa?



#### Què és el més important per mi?

- X Què fa que tingui un bon dia?
- X Quines persones m'agrada tenir a prop?
- X Quines preferències tinc d'oci, de feina, de viatges, de formació, de música, de llibres, de plantes...?
- X Quines són les meves rutines?
- X A quins llocs del meu barri m'agrada anar?
- X Què m'agrada fer quan estic sola?



#### Com m'agrada que em donis suport

- X En quins àmbits necessito suports?
- X Tinc els suports que necessito?
- X Com m'agrada que em donin suport?
- X Amb quins suports naturals compto? I tecnològics?
- X Què necessito per estar sana i segura?



#### Sento curiositat per...

- X Quines coses m'agradaria aprendre?
- X Quines coses m'agradaria provar / viure?



#### Les meves habilitats i talents són...

- X En què sóc bona? Quines habilitats i talents tinc?
- X Què puc aportar als altres?
- X Què els agrada als altres de mi? Quines habilitats tinc a la meva feina? I a casa?





# EL MEU PERFIL PERSONAL

PÀGINA 2 DE 2

## SEGONA PART

*Qui sóc?*



*Què és el més important per mi?*



*Com m'agrada que em donis suport*



*Sento curiositat per...*



*Les meves habilitats i talents són...*

