FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Piensa en un momento en el que alguien te dio esperanza o fuerza.

Cada participante comparte un breve recuerdo positivo (de aproximadamente 5 minutos cada uno).

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Esta obra está bajo la licencia CC BY-SA 4.0.

Esta obra está bajo la licencia CC BY-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Vías motivacionales

¿Qué ayuda a las personas a sentirse más fuertes?

hablar con los demás, pasatiempos

movimiento

grupos de apoyo, voluntariado

pequeños objetivos

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Cadena de motivación

A veces, una palabra amable puede darle fuerza a alguien para todo el día.

Cada participante le da un breve mensaje positivo a la persona que tiene al lado.

Algo que notaron durante el entrenamiento.

Una cualidad positiva que aprecian.

Aliento para el futuro

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Cadena de motivación

Frases para empezar:

Aprecio la franqueza con la que lo compartiste hoy.

Hoy he notado tu valentía.

Me gusta lo considerado que eres.

Aportas tranquilidad al grupo.

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Cadena de motivación

Estímulo:

Eres más fuerte de lo que crees.

Tu voz importa.

Ya has recorrido un largo camino.

Los pequeños pasos son suficientes.

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Cadena de motivación

Pertenencia:

Usted no está solo.

Otros pueden comprender lo que sientes.

Es bueno que estés aquí.

Podemos apoyarnos mutuamente.