FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Co-funded by the European Union

TUATHA SOCIAL ENTERPRISE INTERNATIONAL

Sección 1.1 | Autoevaluación

Saber de ti mismo

Una sesión sobre tus fortalezas, necesidades y lo que te hace sentir respetado.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente los del autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni de la Agencia Ejecutiva de Educación, Cultura y Juventud (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser responsables de ellos. Este trabajo está licenciado bajo CC BY-SA 4.0.

Este trabajo está licenciado bajo CC BY-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visita https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

¿De qué trata esta sesión?

En esta sesión pensarás en ti mismo.

¿En qué soy bueno?
¿Con qué necesito apoyo?
¿Qué me hace sentir respetado?

Escribirás una breve tarjeta de "Mi Perfil".

Mis fortalezas | **Mis necesidades** | **Lo que me ayuda**

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

¿Qué harás hoy?

1

15–20 min

Bienvenida y calentamiento

Creamos un espacio seguro juntos.

Tú decides qué compartir.

Siempre puedes pasar.

2

40–45 min

Mi perfil

Llenas una tarjeta sobre ti mismo.

Usas el gráfico y las tarjetas de sentimientos.

Eliges 3–5 puntos clave.

3

20–25 min

Compartir en parejas

Te sientas con otra persona.

Dices dos cosas que valoras en ella.

Ella hace lo mismo contigo.

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Preguntas para guiarte



"¿En qué soy bueno en la vida diaria?"



"¿Con qué necesito apoyo?"



"¿Qué me ayuda a sentirme escuchado y respetado?"

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Al final de esta sesión,

podrás...

1. Nombrar tus fortalezas personales.
2. Decir qué apoyo necesitas.
3. Describir lo que te hace sentir respetado.
4. Completar tu propia tarjeta Mi Perfil.

Crearás tu propia tarjeta Mi Perfil para llevarte contigo.