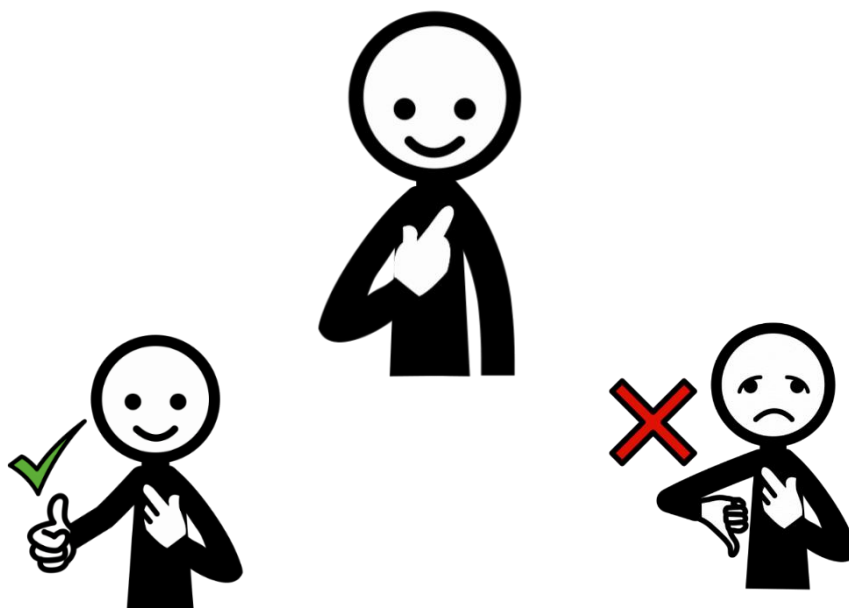
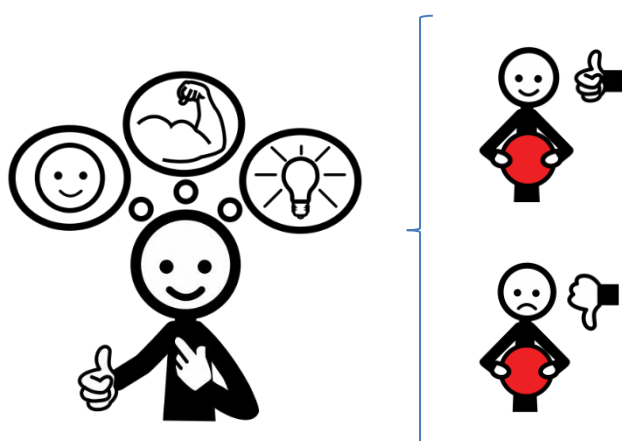


## AUTOCONEIXEMENT

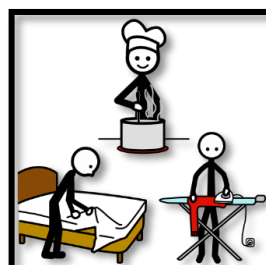
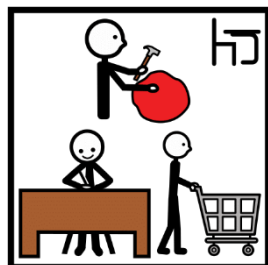
L'autoconeixement és el procés de reflexió sobre un mateix que ens permet entendre i obtenir una percepció personal



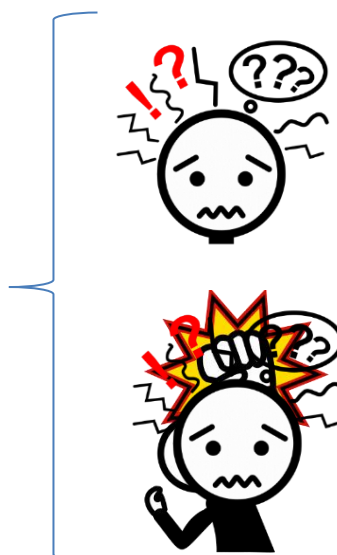
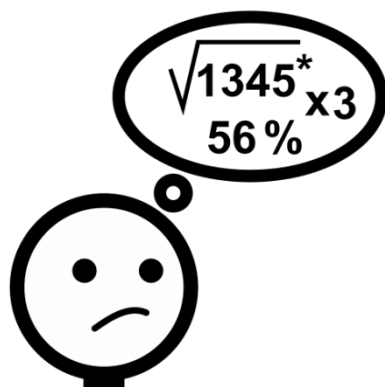
conèixer quines coses ens agraden i quines coses no,



quines coses sabem fer,



amb quines tenim més dificultat i de quina manera afrontarem les situacions que se'ns plantegin.



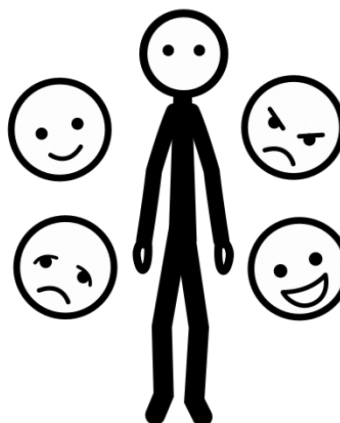
Hi ha moltes maneres de millorar l'autoconeixement, però des de la Fundació Vimar us proposem les següents:

- **Activitats de reflexió personal:**

Aquestes activitats contribueixen a les persones a reflexionar sobre sí mateixes,

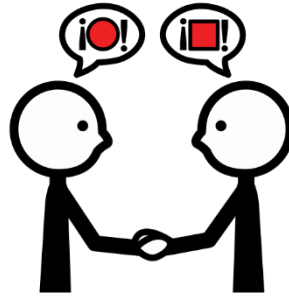


les emocions que es senten



i els valors de cadascú.





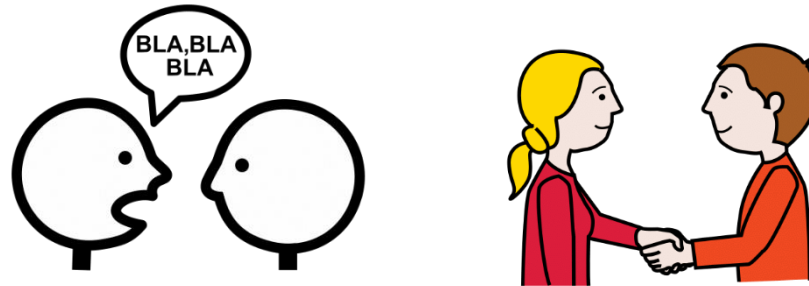
Trobar un moment per fer exercicis de relaxació o meditació és una bona manera de que les persones connectin amb els seus sentiments i pensaments.



- Taller d'habilitats socials:

Els humans som éssers socials i com a tals, les interaccions amb altres persones ens poden ajudar a comprendre millor com som percebuts i fomentar d'aquesta manera l'autoconeixement





- **Teràpia individual:**

Amb l'acompanyament d'un psicòleg/a s'ajuda a millorar la comprensió d'un mateix, les emocions, els pensaments i els comportaments.

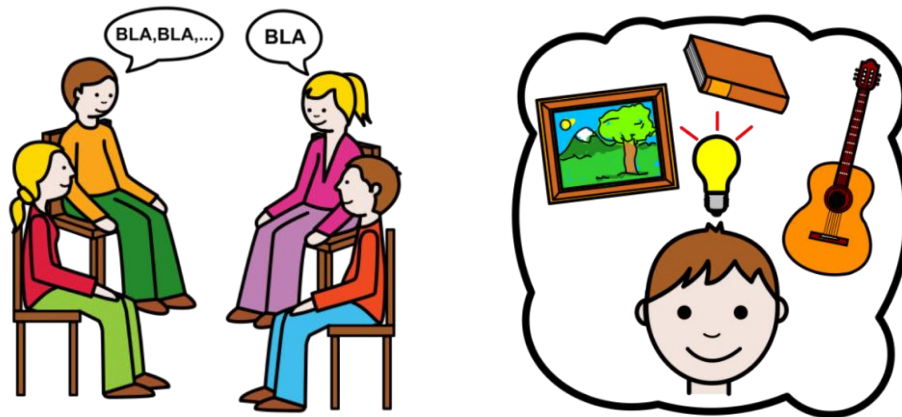


De la mateixa manera, es poden proporcionar eines concretes per superar els reptes personals i millorar així la salut emocional.



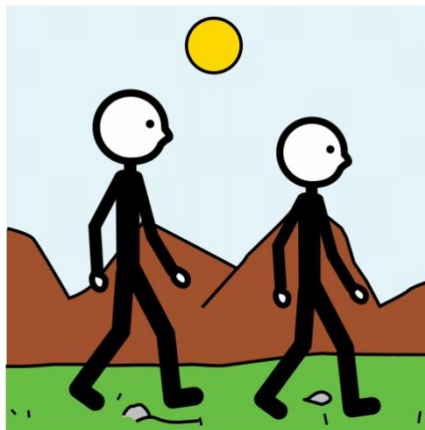
- **Teràpia en grup:**

Sessions guiades per un professional a un petit grup de persones que comparteixen problemes o reptes conjunts. En aquestes sessions els participants poden compartir les seves experiències, pensaments i preocupacions, contribuint així a l'autoconeixement.



- **Fer activitats que t'agradin:**

Connectar amb l'entorn i practicar activitats que t'apassionin també és una manera de connectar amb el teu interior així com explorar possibles nous interessos.



<https://www.fundaciovimar.org/continguts-didactics/>

<https://arasaac.org/>