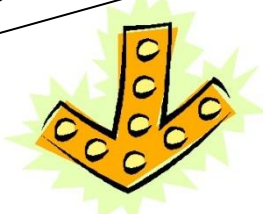


ACTIVITAT 3

EL MEU TALENT : LES HABILITATS EMOCIONALS



Les habilitats emocionals es relacionen amb la intel·ligència emocional, és a dir, la capacitat per reconèixer els sentiments propis i aliens, i l'habilitat per controlar-los.



PERSONALS

- Autoconsciència
- Autoregulació
- Motivació

SOCIALS

- Empatia
- Habilitats socials



L'AUTOCONSCIÈNCIA és conèixer els propis sentiments i emocions, i el seu efecte en els altres.
L'AUTOREGULACIÓ vol dir gestionar i controlar els teus sentiments i emocions, és a dir, controlar els impulsos i els estats d'ànim negatius.
LA MOTIVACIÓ és sentir impulsos ("tenir ganes") d'aconseguir objectius positius.

L'EMPATIA és la capacitat de "posar-te en el lloc de l'altre", és a dir, de reconèixer els sentiments i les preocupacions dels altres.
LES HABILITATS SOCIALS són la nostra capacitat per gestionar les nostres relacions amb els altres de manera positiva.