

**Fase 3– Bloc 2 – Activitat 1 i 2. PROPOSTA DE CONTINGUTS**

*En la relació presentada a continuació trobareu associats als temes propis de l'acció tutorial un seguit de continguts. És només una proposta, valoreu aquells que us resultin més adients, i si a la vostra planificació trobeu a faltar algun tema important que no s'ha recollit el podeu incorporar.*

**AUTOCONEIXEMENT**

***Continguts relacionats***

- Autoestima
- Autoconcepte: Auto percepció, autoimatge, autoacceptació, seguretat en si mateix/a
- Tècniques d'autoavaluació: balanç, desenvolupament personal.
- Gestió emocional: Estats emocionals, autocontrol emocional, relacions
- Rendiment acadèmic
- Interessos
- Expectatives

**IDENTIFICACIÓ I RESOLUCIÓ DE PROBLEMES**

***Continguts relacionats***

- La comunicació humana: definició, elements, possibilitats diverses en la interpretació de missatges.
- La presa de decisions en grup. El consens. El debat.
- El conflicte. Elements del conflicte per a la seva comprensió. Possibles definicions. Conflicte i vida. Diferents maneres d'afrontar-lo. El cicle del conflicte. El mapa del conflicte.
- La mediació. Definició. Característiques i elements, altres formes de gestió positiva de conflictes. Procés de mediació. Habilitats comunicatives més freqüents en mediació: escolta activa, preguntes ofertes, el ventall o pluja d'idees, l'empatia, l'assertivitat, les simulacions.

### TÈCNIQUES D'ESTUDI

#### *Continguts relacionats*

- L'horari d'estudi i el lloc de treball, l'ambient ideal
- Control de l'agenda, la carpeta i l'arxivador.
- Aprendre a estudiar: Consells generals; test estudiar bé.
- Formes d'estudiar: tècniques de subratllat i anotacions, fer esquemes i resums
- Tècniques de memòria i el dia de l'examen.

### TREBALL EN EQUIP

#### *Continguts relacionats*

- Integració en equips de treball
- Processos de treball
- Anàlisi de tasques
- Relacions assertives
- Conductes competitives i/o individualistes
- Canalització d'esforços

### LES PERSONES I LA SALUT

#### *Continguts relacionats*

- La salut: física, psicològica, situacions de risc
- Salut i higiene: alimentació, sedentarisme, sexualitat i afectivitat, consum de tòxics

### MEDIAMBIENT I LA SEVA CONSERVACIÓ

#### *Continguts relacionats*

- Mediambient i sostenibilitat: amenaces, relació amb el desenvolupament econòmic i social, desenvolupament sostenible, el valor dels recursos naturals
- Problemes mediambientals del món actual: escassetat de recursos, contaminació, gestió de residus, repercussions mediambientals de les activitats domèstiques i laborals, hàbits de consum racional.

## **TRAJECTÒRIA PERSONAL I ACADÈMICA**

### ***Continguts relacionats***

- Coneixement previ del sistema educatiu i dels itineraris professionals
- Possibilitats segons trets personals i acadèmics
- Coneixement de recursos de l'entorn no acadèmics

## **MERCAT LABORAL I L'EMPRESA**

### ***Continguts relacionats***

- Conceptes relacionats amb el mercat laboral
- Coneixement del mercat laboral
- Adequació del perfil professional a les demandes del mercat laboral
- Anunci oferta laboral
- Coneixement dels sectors econòmics
- Empresa: contractes, salaris, drets i deures
- Competències professionals i correlació amb els aprenentatges