



tres
salut mental

GIRA-SOL
FUNDACIÓ ES GARROVER
ESTEL DE LLEVANT

PROJECTE DE VIDA I PLA DE TREBALL

Nom i llinatges:

Data d'elaboració:

Data de Revisió:

Guia per l'elaboració del **Meu Projecte de Vida**

Aquesta guia te permetrà reflexionar sobre els aspectes de la teva vida que vols millorar, els teus plans de futur i desitjos o metes vitals.

Les preguntes que trobaràs a continuació te permeten reflexionar sobre això:

1. Què te fa feliç i vols què estigui molt present en la teva vida?
2. Què no te fa feliç i vols que se'n vagi o es redueixi en la teva vida?
3. Què necessites per estar millor?
4. En què vols que t'ajudem des de l'entitat?
5. Quines coses són les que t'agradaria ser/tenir/fer que ara no?
6. Quin tipus de vida voldries tenir?
7. On t'agradaria viure?
8. Amb qui t'agradaria compartir la teva vida?
9. Quina professió t'agradaria tenir?
10. Què t'agrada fer en el teu temps de lleure?
11. Què se te dona bé fer?
12. Quines coses te motiven i vols aprendre a fer millor?
13. Quines coses t'incomoden o te fan mal que vols que canviar de tu, del teu entorn o de la teva vida?
14. Hi ha alguna cosa més que sigui important per a tu i no has comentat?

Si te serveix a mode de recordatori, aquests són els resultats de l'Escala de Qualitat de Vida segons les teves puntuacions

Dimensions de qualitat de vida	Puntuacions estàndard
Benestar emocional	
Relacions interpersonals	
Benestar material	
Desenvolupament personal	
Benestar físic	
Autodeterminació	
Inclusió social	
Drets	
ÍNDEX DE QUALITAT DE VIDA	

I aquests, els teus punts forts i les teves àrees de millora, a partir de la informació de les valoracions que hem fet fins ara

ELS MEUS PUNTS FORTS

LES MEVES ÀREES DE MILLORA

Ara, te proposam una reflexió pausada de cada una de les dimensions de qualitat de vida, intenta respondre a cada pregunta i consulta tots els dubtes i qüestions amb el/la teu referent.

No tens per què complimentar-ho tot, es tracta d'una ajuda en aquelles dimensions que consideris més importants per a tu.

Dimensió: **Benestar Emocional**

Com és la meva vida en tots els aspectes relacionats amb aquesta dimensió?	
Vull millorar alguna cosa en aquesta dimensió?	
Quins són els meus punts forts en aquesta dimensió?	
Què vull millorar?	
Què necessito per millorar aquesta dimensió?	

Dimensió: **Relacions interpersonals**

Com és la meva vida en tots els aspectes relacionats amb aquesta dimensió?	
Vull millorar alguna cosa en aquesta dimensió?	
Quins són els meus punts forts en aquesta dimensió?	
Què vull millorar?	
Què necessito per millorar aquesta dimensió?	

Dimensió: Benestar material

Com és la meva vida en tots els aspectes relacionats amb aquesta dimensió?	
Vull millorar alguna cosa en aquesta dimensió?	
Quins són els meus punts forts en aquesta dimensió?	
Què vull millorar?	
Què necessito per millorar aquesta dimensió?	

Dimensió: Desenvolupament personal

Com és la meva vida en tots els aspectes relacionats amb aquesta dimensió?	
Vull millorar alguna cosa en aquesta dimensió?	
Quins són els meus punts forts en aquesta dimensió?	
Què vull millorar?	
Què necessito per millorar aquesta dimensió?	

Dimensió: Benestar físic

Com és la meva vida en tots els aspectes relacionats amb aquesta dimensió?	
Vull millorar alguna cosa en aquesta dimensió?	
Quins són els meus punts forts en aquesta dimensió?	
Què vull millorar?	
Què necessito per millorar aquesta dimensió?	

Dimensió: Autodeterminació

Com és la meva vida en tots els aspectes relacionats amb aquesta dimensió?	
Vull millorar alguna cosa en aquesta dimensió?	
Quins són els meus punts forts en aquesta dimensió?	
Què vull millorar?	
Què necessito per millorar aquesta dimensió?	

Dimensió: Inclusió social

Com és la meva vida en tots els aspectes relacionats amb aquesta dimensió?	
Vull millorar alguna cosa en aquesta dimensió?	
Quins són els meus punts forts en aquesta dimensió?	
Què vull millorar?	
Què necessito per millorar aquesta dimensió?	

Dimensió: Drets

Com és la meva vida en tots els aspectes relacionats amb aquesta dimensió?	
Vull millorar alguna cosa en aquesta dimensió?	
Quins són els meus punts forts en aquesta dimensió?	
Què vull millorar?	
Què necessito per millorar aquesta dimensió?	

Després de tot, esperam que les eines que t'hem proporcionat te permetin conèixer-te millor a tu mateix/a, i també, que hakis esbrinat com vols que sigui la teva vida i quina meta o metes te proposes. Doncs les pots escriure a continuació

El meu Projecte de Vida

1. _____

2. _____

3. _____

EL MEU PLA DE TREBALL

Segons les metes que t'has proposat, per concretar el teu pla de treball has de plantejar-te abans les següents preguntes:

Per quina part del meu projecte de vida vull començar a treballar?

Quins objectius concrets me proposo i de qui necessito ajuda?

OBJECTIU 1:

QUÈ HE DE FER PER ACONSEGUIR-HO?

QUI ME DONARÀ SUPORT PER ACONSEGUIR-HO?

Del meu entorn proper:

D'altres centres i recursos comunitaris:

De l'entitat:

QUAN DE TEMPS CREC QUE TARDARÉ EN ACONSEGUIR-HO?

COM SABRÉ SI HO HE ACONSEGUIT? (Quin fet concret, quina informació, què te que haver passat o canviat)

COM SERÀ LA MEVA SITUACIÓ FUTURA O CÒM ESTARÉ JO SI HO HE ACONSEGUIT?

Describiu en tot luxe de detalls imaginant que ja estàs allà i ho has aconseguit

OBJECTIU 2:

QUÈ HE DE FER PER ACONSEGUIR-HO?

QUI ME DONARÀ SUPORT PER ACONSEGUIR-HO?

Del meu entorn proper:

D'altres centres i recursos comunitaris:

De l'entitat:

QUAN DE TEMPS CREC QUE TARDARÉ EN ACONSEGUIR-HO?

COM SABRÉ SI HO HE ACONSEGUIT? (Quin fet concret, quina informació, què te que haver passat o canviat)

COM SERÀ LA MEVA SITUACIÓ FUTURA O CÒM ESTARÉ JO SI HO HE ACONSEGUIT?

Describiu en tot luxe de detalls imaginant que ja estàs allà i ho has aconseguit

OBJECTIU 3:

QUÈ HE DE FER PER ACONSEGUIR-HO?

QUI ME DONARÀ SUPORT PER ACONSEGUIR-HO?

Del meu entorn proper:

D'altres centres i recursos comunitaris:

De l'entitat:

QUAN DE TEMPS CREC QUE TARDARÉ EN ACONSEGUIR-HO?

COM SABRÉ SI HO HE ACONSEGUIT? (Quin fet concret, quina informació, què te
que haver passat o canviat)

COM SERÀ LA MEVA SITUACIÓ FUTURA O CÒM ESTARÉ JO SI HO HE
ACONSEGUIT?

Describiu en tot luxe de detalls imaginant que ja estàs allà i ho has aconseguit