

Qüestionari per prendre consciència de les nostres actituds a les relacions<sup>1</sup>.

Puntua d'1 a 5 (1=gens/5=molt)

	1	2	3	4	5
. En general, escolto als altres quan parlen	-	-	-	-	-
. Faig preguntes sobre allò que m'estan parlant	-	-	-	-	-
. M'agrada explicar el que penso, el que em passa	-	-	-	-	-
. Sé quan l'altre s'està enfadant o incomodant	-	-	-	-	-
. Sóc correcte en el tracte (ni enfadat/da ni passiu/va)	-	-	-	-	-
. Tinc control sobre les meves reaccions	-	-	-	-	-
. Els meus conflictes amb les altres persones es resolen normalment parlant	-	-	-	-	-
. Sóc col·laborador/a. M'agrada ajudar als altres, si puc	-	-	-	-	-
. Puc negociar una solució intermèdia quan no estic d'acord amb algú	-	-	-	-	-
. Demano l'opinió als meus amics abans de decidir alguna cosa que pot afectar al grup	-	-	-	-	-
. M'agrada dir el que penso o necessito però sense ofendre ningú	-	-	-	-	-
. Solc expressar el meu punt de vista de manera que no hi hagi conflictes	-	-	-	-	-

Puntuació \_\_\_\_\_

Quins aspectes consideres que podries millorar?

---

<sup>1</sup> Elaborat a partir de la proposta de *Pla d'Acció Tutorial*, de Lola Burgos.

