

## Marqueu-vos un repte

Què us interessa?  
Què us fa patir?  
Què us agradaria canviar?

1

## Doneu-li voltes al dau

Quines preguntes us heu de plantejar sobre el repte que heu escollit?

2

## Exploreu el terreny de joc

Quins hàbits i quins aspectes de la nostra manera de pensar han de canviar?  
Què us pot ajudar a impulsar el canvi?  
Què us pot entorpir?  
Quins passos heu de seguir per assolir el repte que us heu marcat?  
Teniu suficient energia?  
Què podeu fer per aconseguir-la?

3

## Construïm l'eCOmetre

Quines preguntes sobre el tema que heu escollit caldria posar-hi?  
Quines frases de les persones del vostre entorn s'hi podrien incorporar?

6

## Acció

Quina accions voleu portar a terme?  
Quins passos voleu seguir?  
Quines dificultats podeu trobar?  
Amb quins suports compteu?  
Quins canvis concrets preteneu aconseguir?  
Com fareu la valoració?

5

## En marxa

Com us podeu documentar?  
Què heu de tenir en compte per poder fer una bona diagnosi?  
Quines dinàmiques de reflexió seran les més adequades?  
Com dissenyareu l'acció per superar les resistències i aconseguir canviar mentalitats i hàbits?

4

## Cooperem

Teniu materials, eines, dinàmiques... que poden ser útils per altres grups?  
Voleu oferir la vostra experiència a altres persones?  
Ho voleu incorporar al web que compartim?

7

## Taca d'oli

Us heu plantejat com podríeu animar altres joves a incorporar-se a eCO4?

8

## Energia al 100%!

Quins fruits en traiem de tot plegat?  
En què ens ajuda a créixer?  
Com ho podem millorar de cara al curs vinent?  
A qui volem agrair tot el que ens aporta?  
Com ho podem celebrar?

9



Recordeu compartir tot allò que aneu fent a través de les xarxes socials!

@empremtaco4



info@eco4.cat