

C064_Re-activa't: recupera la motivació





Sessió 1: Reconstruir l'autoestima

Què aconseguirem

- Separar el valor personal i professional de la situació de desocupació
- Recuperar una percepció més realista i equilibrada de la pròpia trajectòria
- Identificar fortaleses i evidències del valor professional acumulat
- Reduir el pes dels pensaments limitadors i autosabotejadors
- Reforçar l'autoestima i la confiança per afrontar el procés de canvi

Recuperar la confiança i separar la identitat personal de la situació laboral

Què treballarem:

1. L'impacte emocional de la desocupació i el "virus de la desocupació"
2. El cicle de la pèrdua de confiança i la crisi d'identitat professional
3. Identificació dels pensaments autosabotejadors en la cerca d'ocupació
4. L'escala d'inferència i la interpretació dels fets en processos de selecció
5. Auditoria d'assoliments: revisió de la trajectòria professional i dels èxits assolits
6. Tècniques per reconnectar amb les pròpies fortaleses i capacitats
7. El diàleg intern i les pràctiques d'autocura emocional



Sessió 2: Impuls i acció proactiva

Què aconseguirem

- **Transformar la motivació en accions concretes i sostingudes en el temps**
- **Aprendre a focalitzar l'energia en les accions que depenen de la pròpia persona**
- **Desenvolupar una actitud més proactiva davant el procés de recerca d'ocupació**
- **Construir hàbits d'acció que facilitin el progrés continu**
- **Disposar d'un pla personal per mantenir la motivació i la constància**

Transformar la recuperació emocional en una estratègia d'acció

Què treballarem:

1. Definició d'objectius professionals clars mitjançant el model SMART
2. Les sis preguntes clau per reforçar la motivació (nivells neurològics de Dilts)
3. El cercle d'influència (Stephen Covey) per focalitzar l'energia en allò que es pot controlar
4. Redefinició del concepte d'èxit a partir d'accions i avenços diaris
5. Gestió de l'energia personal enfront de la gestió del temps
6. Aplicació del mètode WOOP per anticipar obstacles i planificar accions
7. Creació d'un pla d'acció basat en microhàbits i petites accions sostenibles
8. Estratègies per superar moments de desmotivació durant la cerca d'ocupació

barcelonactiva.cat