

EC 359

Descobreix la teva autoconfiança

Arnau Gasull

Què aprendrem?

- ✓ Què és la autoconfiança
- ✓ Com descobrir i cultivar la nostra autoconfiança
- ✓ Conectar amb els nostres casos de èxit de confiança del passat
- ✓ Descobrir les eïnes i recursos que ens aporten confiança davant dels reptes
- ✓ Coneixerem els trets de la persona amb confiança per a modelar actituds
- ✓ Crearem el nostre arbre de la confiança
- ✓ Resoldrem dubtes i preguntes

La Autoconfiança

“Capacitat d’aprendre a fer front a reptes arriscats. Tenir el convenciment de que podem fer una cosa, resoldre un problema o mostrar la nostra pròpia opinió amb èxit”

Conceptes

- ✓ Autoestima i confiança
- ✓ Cicle emocional 1 de la confiança: negació, ràbia i depressió
- ✓ El dol i joc mental davant la manca de confiança
- ✓ Distinció error vs. fracàs
- ✓ Revisió de creences: de la culpa a l'amor
- ✓ Psicologia positiva discursiva
- ✓ Automotivació i propòsit

Exercici 1: La meva autobiografia de la confiança



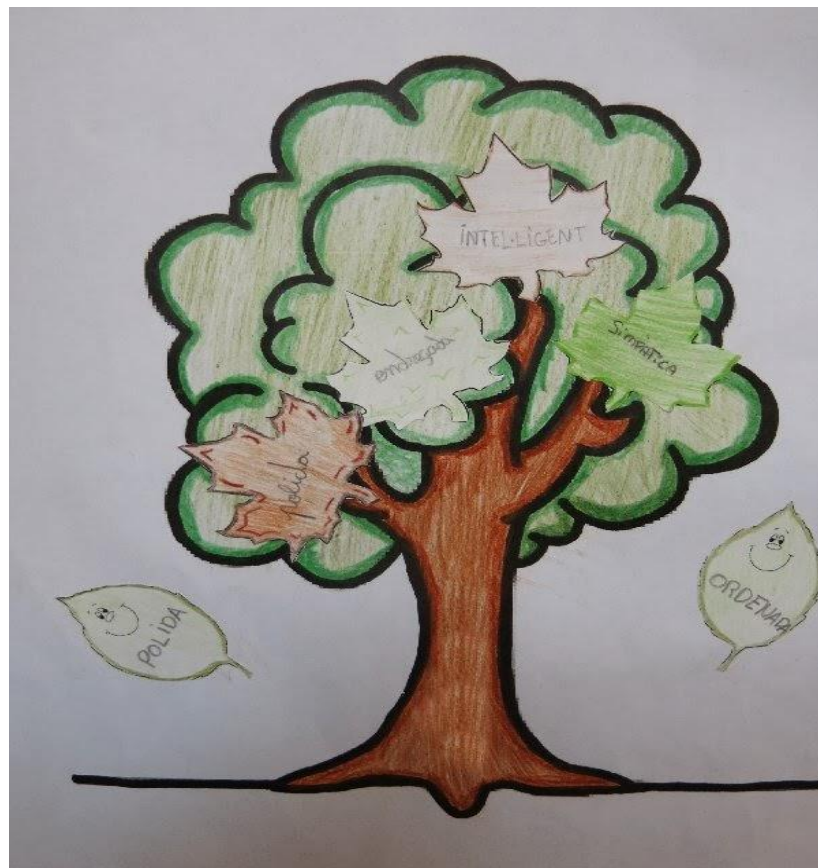
Exercici 2 : El meu arbre de l'autoconfiança

Les flors son..

Els fruits son ...

Les branques son ...

Les arrels son ...



Barcel
Activ



**Ajuntament de
Barcelona**



**Barcelona
Activa**

barcelonactiva.cat