

Afronta els reptes amb confiança – EC364



Mapa



<https://documents.impentò.cat/SiQ/mapa.pdf>

Recursos



<https://documents.impentò.cat/SiQ/recursosdigitals.pdf>



Ajuntament de
Barcelona

Barcelona
Activa

Afronta els reptes amb confiança

**Què
aprendrem?**

- ✓ Què significa l'autoconfiança en el nou paradigma BANI
- ✓ La nostra motxilla de la autoconfiança
- ✓ Coneixerem els trets de la persona amb fortalesa
- ✓ A reconèixer l'aprenentatge davant dels fracassos
- ✓ A fer front als conflictes
- ✓ A gestionar el risc davant lo desconegut

La fortalesa i l'autoconfiança

Definició

És la fortalesa i seguretat de que podem fer front a reptes arriscats. Actuar amb fermesa alhora de fer una cosa, resoldre un problema o mostrar la nostra pròpia opinió amb conveniment de que podem aconseguir l'èxit"

La fortalesa i l'autoconfiança

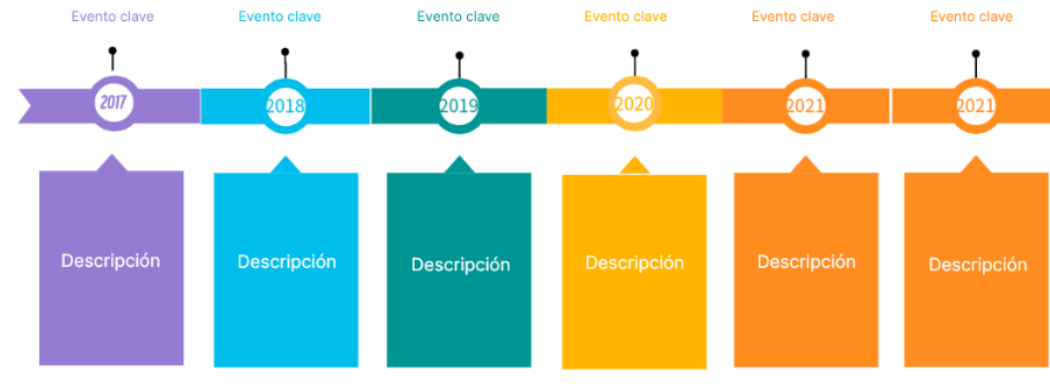
Conceptes

- ✓ Seguretat i fortalesa
- ✓ Cicle emocional 2 de la confiança: de la negociació a la acceptació
- ✓ El sentit de quan algo no surt bé
- ✓ Què és l'èxit
- ✓ Exigència vs. excel·lència
- ✓ Diàleg mental del canvi: de la por a l'acceptació i confiança
- ✓ (Auto) lideratge motivacional

La meva autobiografia de superació

1. Recull esdeveniments vitals del teu passat on hagis superat dificultats
2. Què vas fer per tirar endavant, quins recursos vas emprar per a confiar amb tu?
3. Reviu els aprenentatges i empra'ls per guanyar confiança en la teva situació actual

Exercici



Fer front als meus reptes amb confiança

Exercici

1. Crea el teu kit de confiança
2. Què tinc? De què dispo? Amb qui puc comptar? Amb qui puc parlar?
Accions a fer?
3. Empra el teu kit per a superar amb confiança la situació actual

*Tinc..
Dispo de ...
Puc comptar amb ...
Parlaré amb...*



barcelonactiva.cat