

Supera les pors que t'aturen i ves cap al teu objectiu professional – OC68



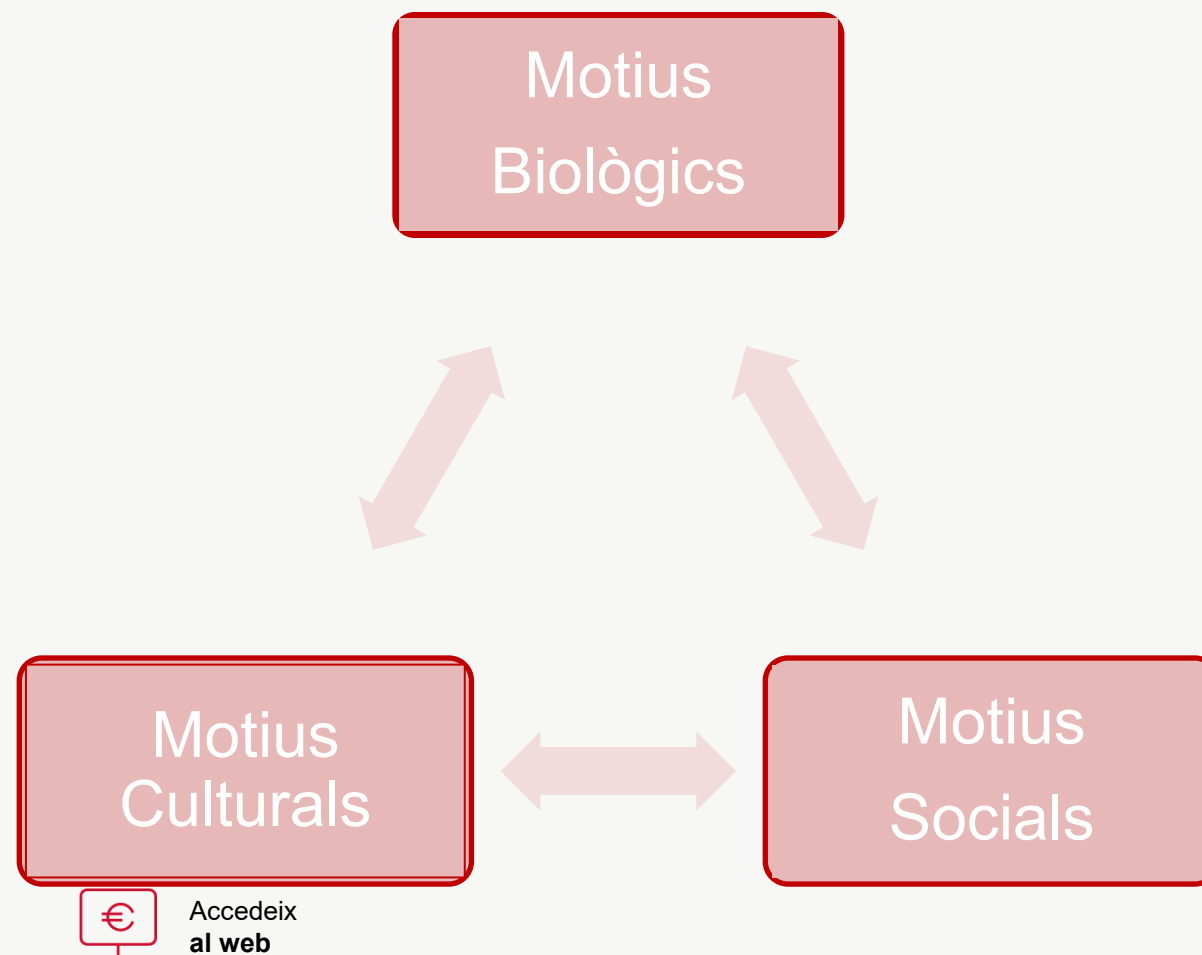
Índex

- Identificació de les pors limitants.
- Creences limitants vs potenciadores.
- Gestió emocional per superar les pors.
- Pla d'acció personalitzat.

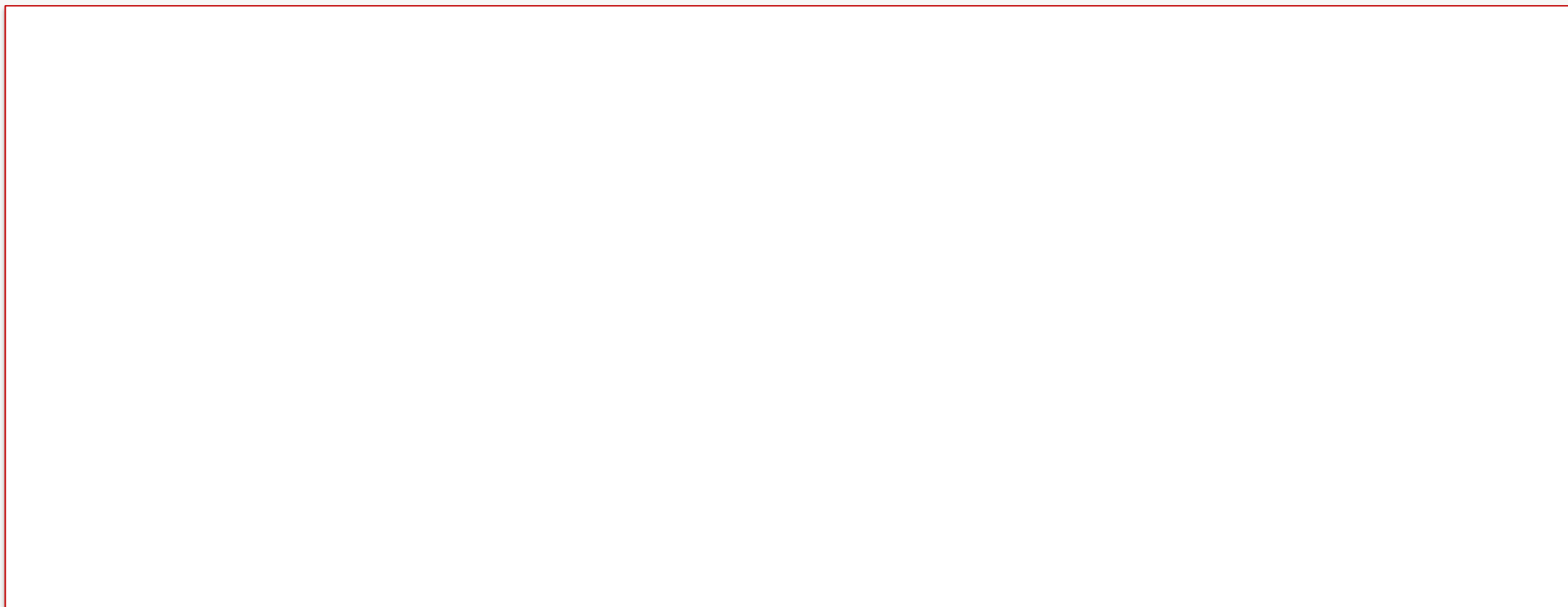


Accedeix
al web

Identifiquem les nostres pors



Llistem les nostres pors i les situacions on es donen



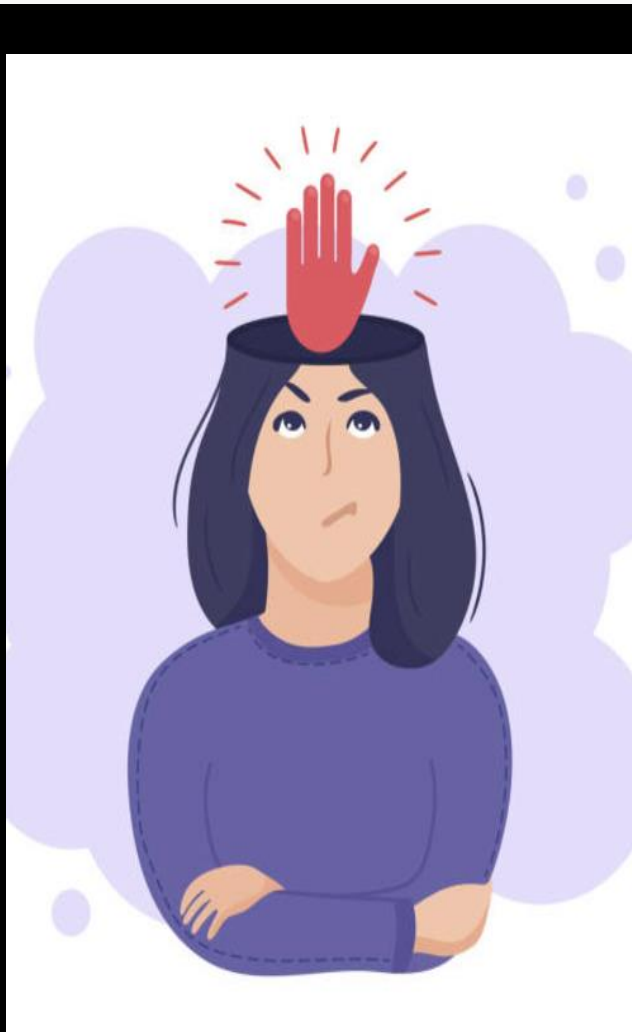
Accedeix
al web

Analitza com aquestes pors afecten la teva vida i quins resultats has obtingut per no actuar. Què n'aprenem?



Accedeix
al web

Identifiquem les nostres creences



- No soc capaç de fer...
- Sempre fallo en aquestes situacions...
- ...



Accedeix
al web

Modifiquem les nostres creences



Accedeix
al web

El meu pla d'acció per gestionar les meves pors

Por a treballar	Situació on he patit la por	Què he perdut o deixar d'aconseguir?	Com ho faré?	Quan?	Com sabré que he vençut la por?	La meva motivació vinculada a aquesta por



Accedeix
al web

barcelonactiva.cat