

Com prendre decisions sobre el teu futur professional – OC69



Índex

Com prendre decisions sobre el teu futur professional

La presa de decisió del meu futur professional

- Què implica la presa de decisions professionals
- Factors que influeixen en la presa de decisions
- Equilibrar emocions i raonament

El Mètode ABC d'Ellis per avaluar decisions

- Explicació del mètode ABC d'Ellis
- Identificació de pensaments irracionals que poden afectar les decisions.



Gestionant les emocions durant la presa de decisions

- Tipus d'emocions en el procés de decisió
- Tècniques i exercicis per gestionar i canalitzar emocions per a una decisió més clara

Pla d'acció personalitzat

- Creació del pla d'acció personalitzat per implementar la nostra decisió: passos, terminis i recursos necessaris.
- Objectius específics i revisió possibles obstacles.

Factors que influeixen en la presa de decisions

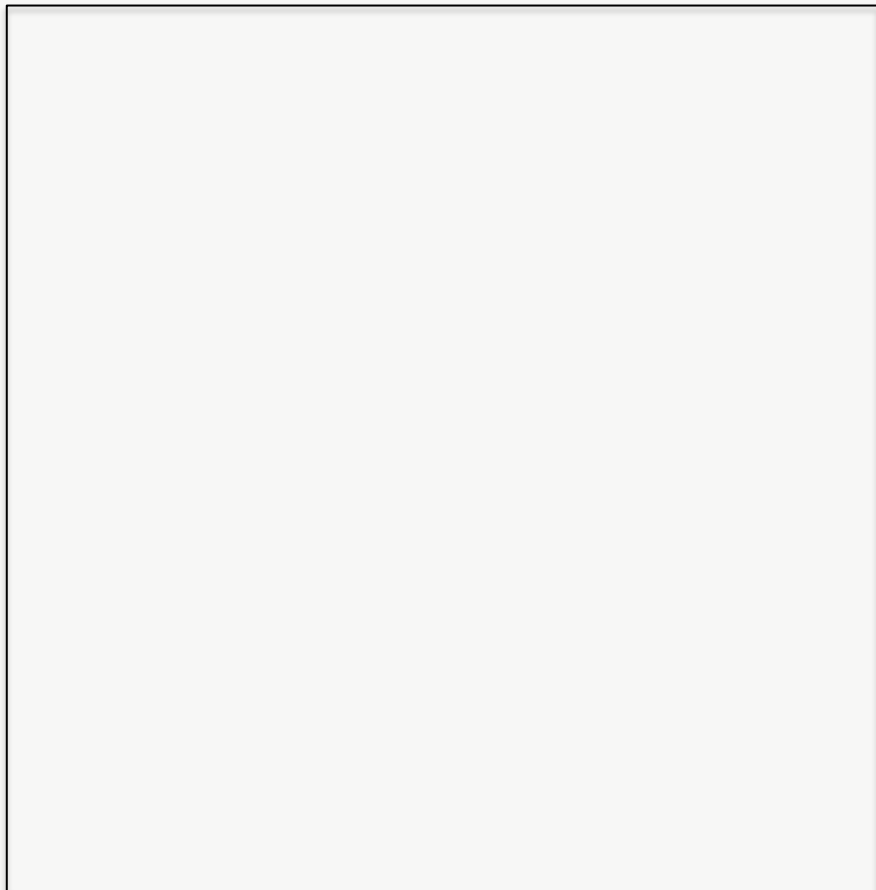
Factors Externs

- Condicions del mercat laboral
- Influències socials
- Oportunitats de creixement
- Recursos disponibles

Factors Interns

- Valors
- Creences
- Motivacions
- Pors

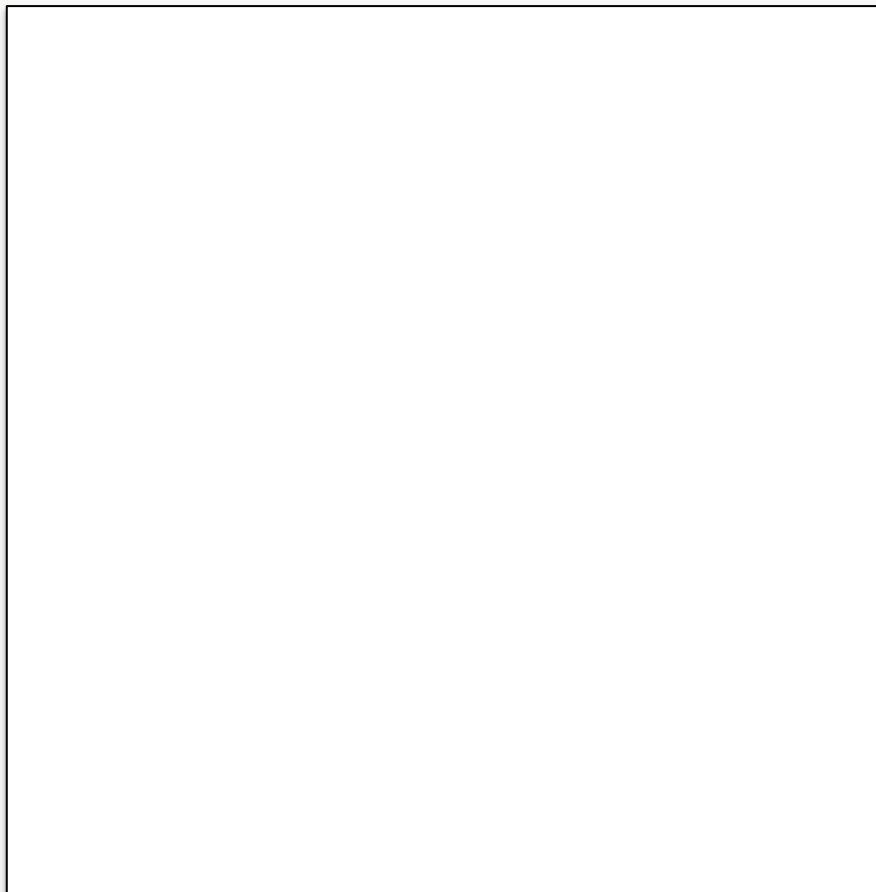
Els meus factors externs



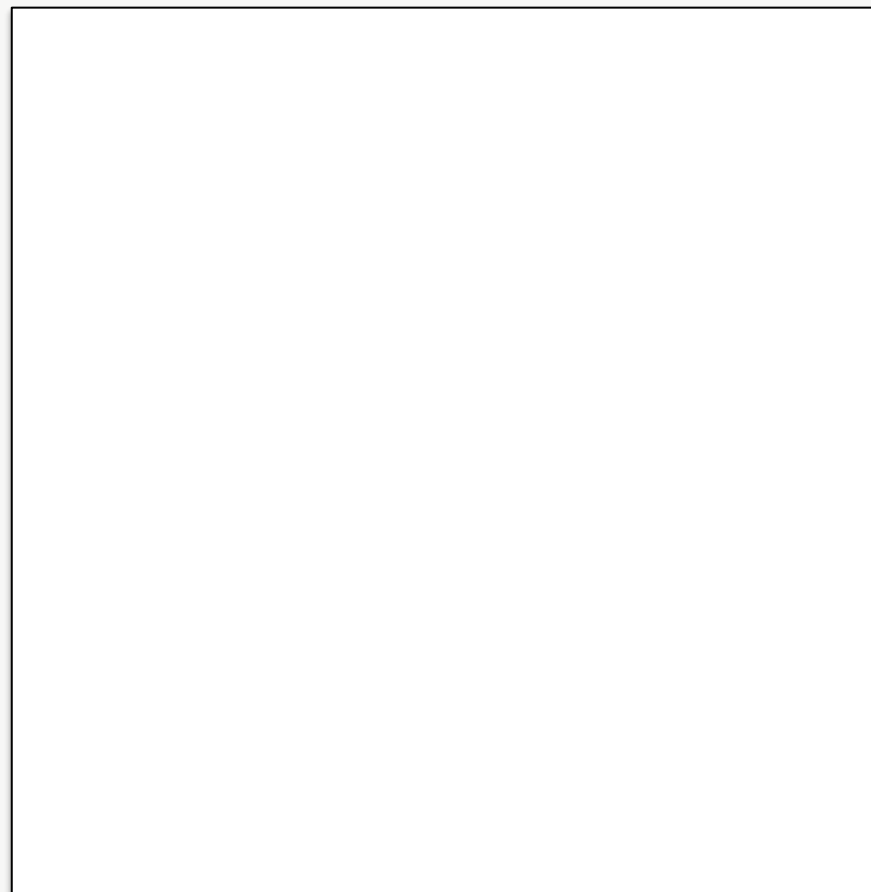
Els meus factors interns



El que em dicta el cor



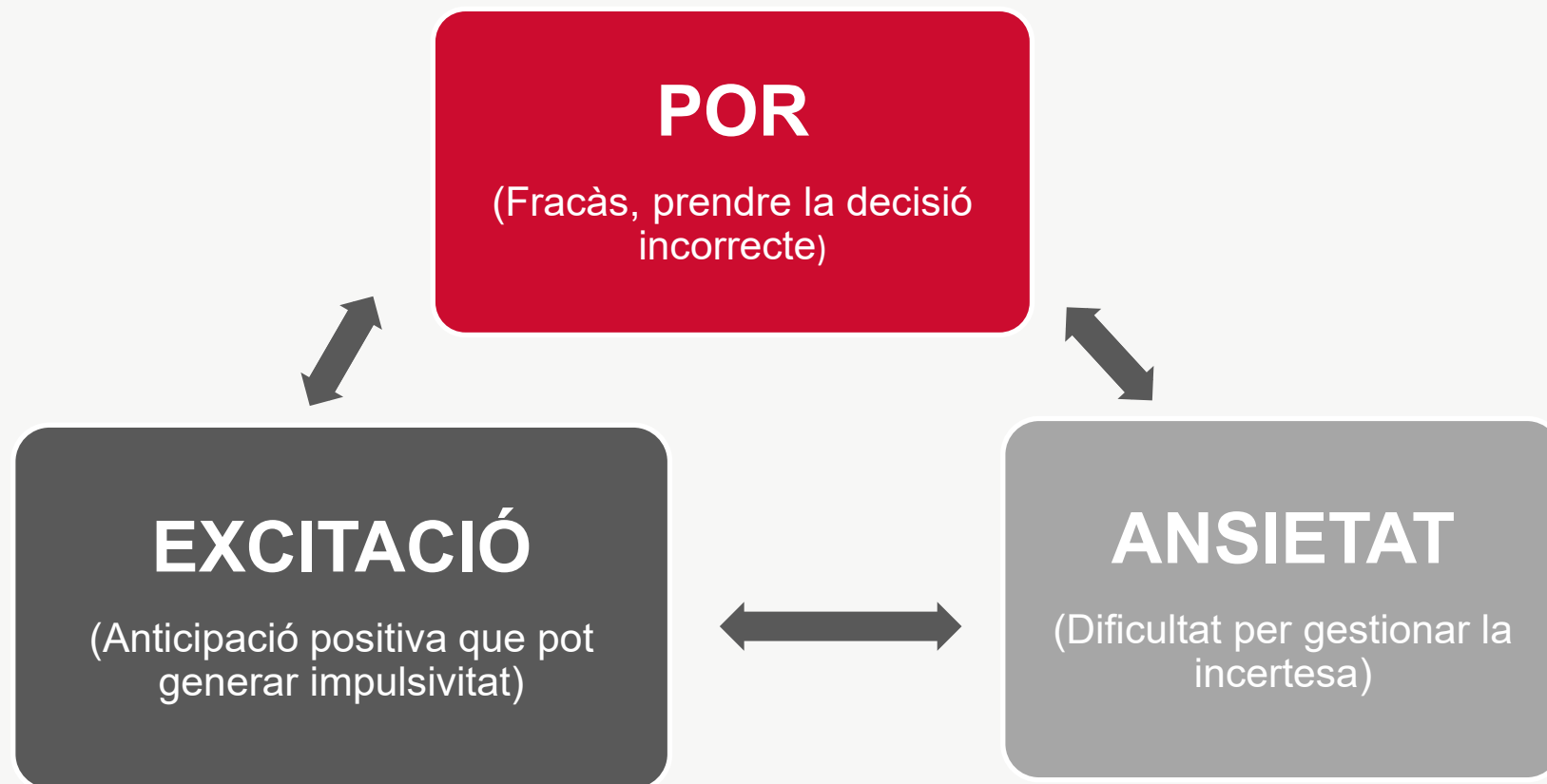
El que em dicta el cap



El mètode Ellis A B C

A ACTIVADOR	
B CREENCES	
C CONSEQÜÈNCI A	

Emocions més comunes



Accedeix
al web

Analitza com aquestes emocions afecten la teva vida. Què n'aprenem?

1

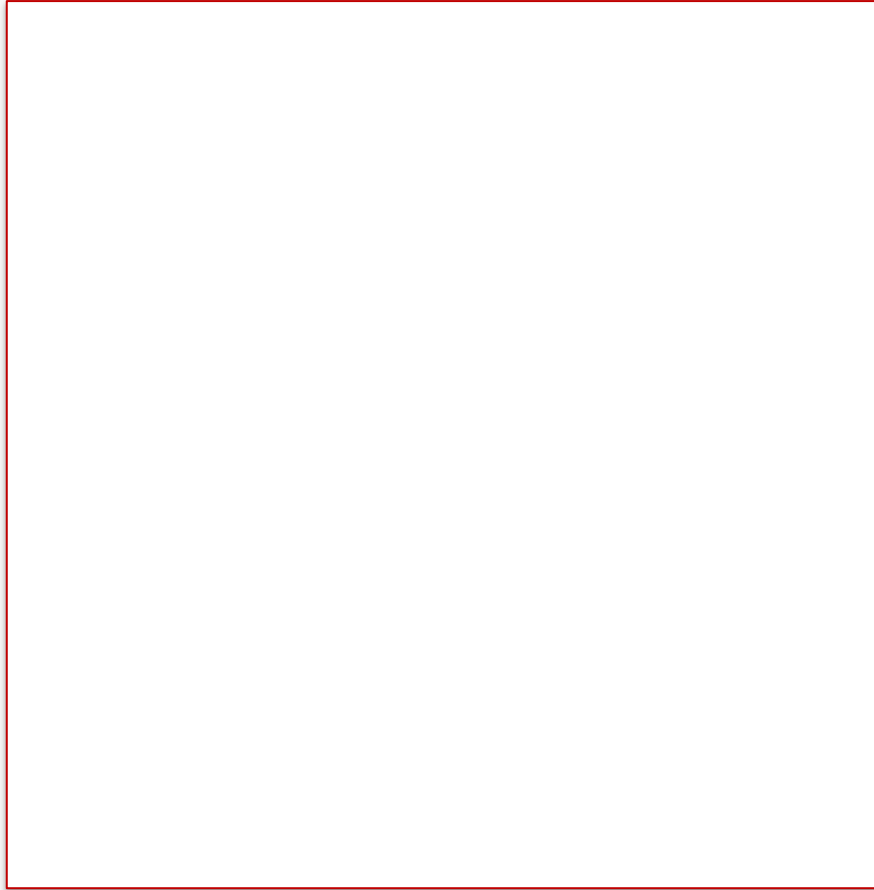
2

3

4

5

La meva emoció



Com la gestiono



barcelonactiva.cat