

OC69 - Com prendre decisions sobre el teu futur professional

UTE Cespedosa Gargallo Morató

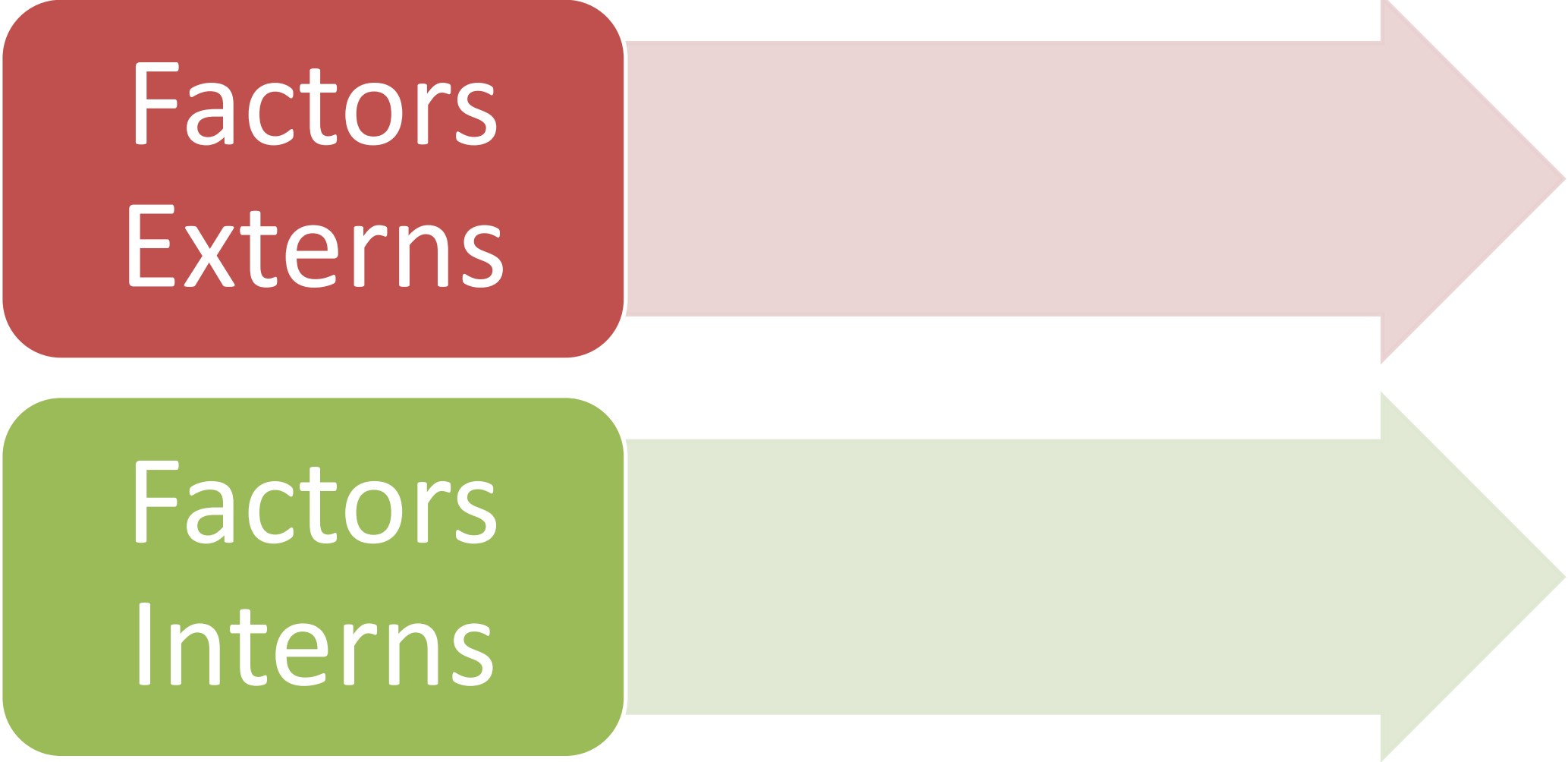


Índex

1. La presa de decisió del meu futur professional
2. El mètode ABS d'Ellis per avaluar decisions
3. Gestionant les emocions durant la presa de decisions
4. Pla d'acció personalitzat

Factors que influeixen en la presa de decisions

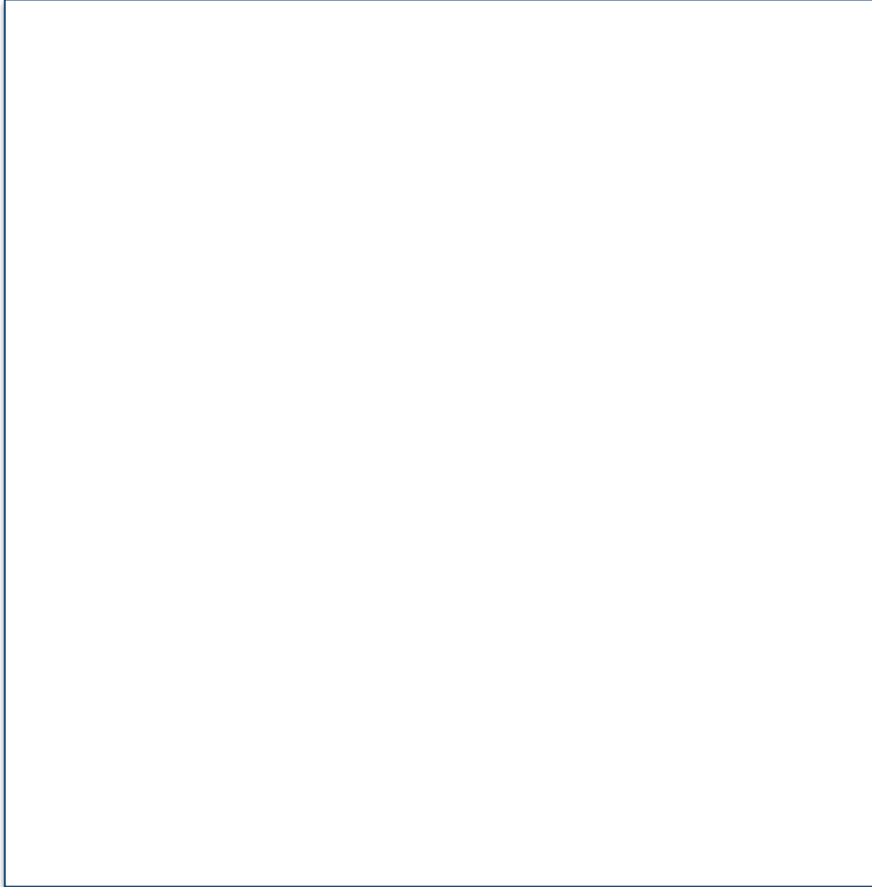
Factors
Externs



```
graph LR; A[Factors Externs] --> B[ ]; C[Factors Interns] --> D[ ]
```

Factors
Interns

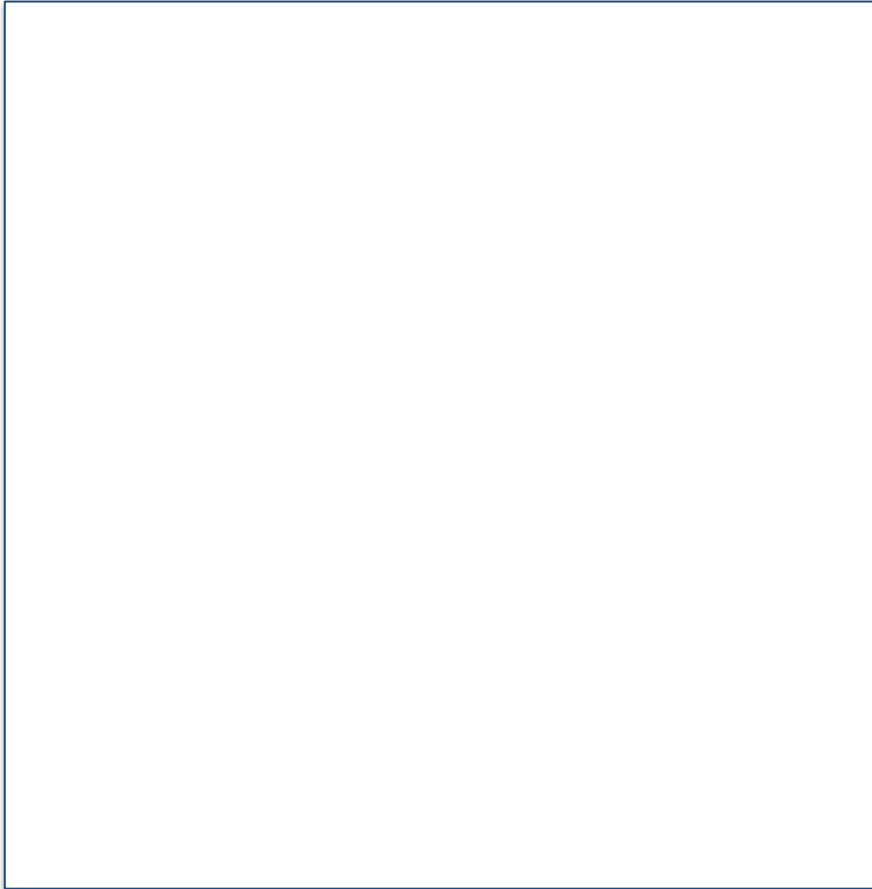
Els meus factors Externs



Els meus factors Interns



El que em dicta el cor



El que hem dicta el cap



El mètode Ellis

A B C

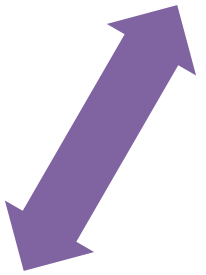
A
ACTIVADOR

B
CREENCES

C
CONSEQÜÈNCIA

Por
(Fracàs, prendre la
decisió incorrecte)

**Emocions més
comunes**



Excitació
(Anticipació positiva
que pot generar
impulsivitat)



Ansietat
(Dificultat per gestionar
la incertesa)

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

1

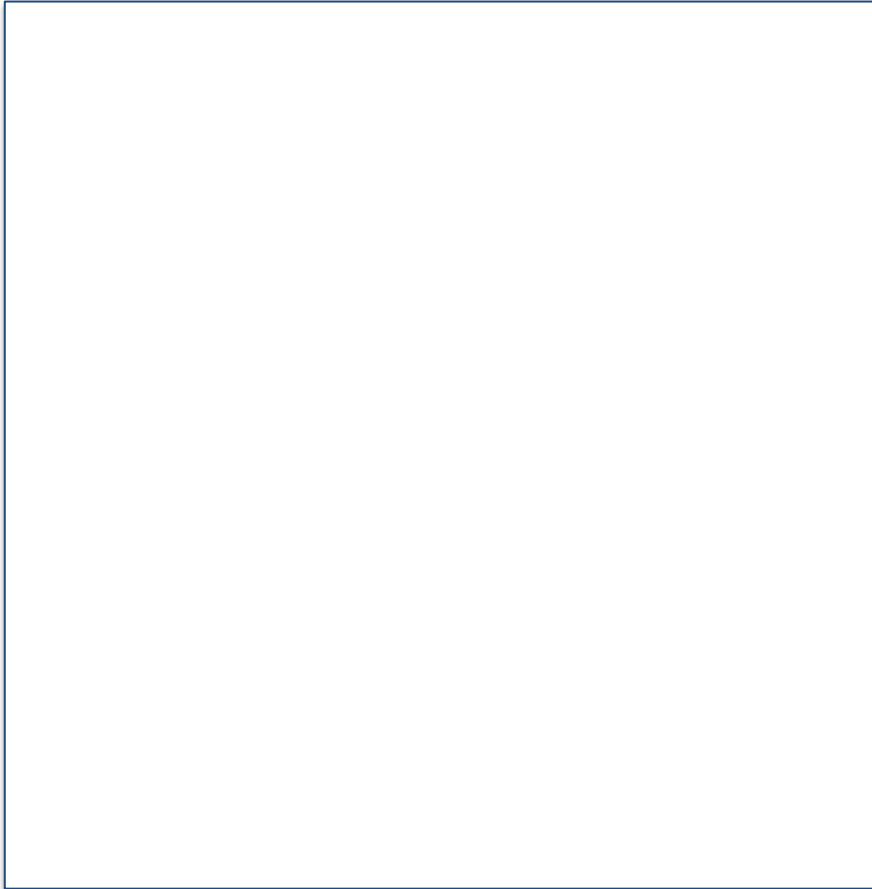
2

3

4

5

La meva emoció



Com la gestiono



Barcel
Activ



**Ajuntament de
Barcelona**



**Barcelona
Activa**

barcelonactiva.cat