Supera los retos profesionales con seguridad y confianza – EC364



Barcelona

Barcelona Activa

Afronta los retos con confíanza

¿Qué aprenderemos?

- ✓Qué significa la autoconfianza en el nuevo paradigma BANI
- ✓ Nuestra mochila de la autoconfianza
- ✓ Los rasgos de la persona con fortaleza
- ✓ Reconocer el aprendizaje frente a los fracasos
- ✓ Hacer frente a los conflictos
- ✓ A gestionar el resgo frente a lo desconocido

La fortaleza y la autoconfianza

Definición

Es la fortaleza y seguridad de que podemos hacer frente a retos arriesgados. Actuar con firmeza al hacer una cosa, resolver un problema o mostrar nuestra propia opinión con convencimiento de que podemos conseguir el éxito”

La fortaleza y la autoconfianza

Conceptos

- ✓ Seguridad y fortaleza
- ✓ Ciclo emocional 2 de la confianza: de la negociación a la aceptación
- ✓ El sentido de cuando algo no sale bien
- ✓ Qué és el éxito
- ✓ Exigencia vs. excelencia
- ✓ Diálogo mental del cambio: del miedo a la aceptación y confianza
- ✓ (Auto) liderazgo motivacional

Mi autobiografía de superación

Ejercicio

1. Piensa en momentos vitales de tu pasado en los que hayas superados dificultades
2. Qué hiciste para seguir adelante, qué recursos utilizaste para confiar amb ti
3. Revive los aprendizajes y utilízalos para ganar confianza en tu situación actual



Hacer frente a mis retos con confianza

Ejercicio

1. Crea tu kit de confianza
2. ¿Qué tengo? ¿De qué dispongo? ¿Con quién puedo contar? ¿Con quién puedo hablar? ¿Qué puedo hacer?
3. Utiliza tu kit para superar con confianza la situación actual

Tengo..
Dispongo de ...
Puedo contar con ...
Hablaré con...





barcelonactiva.cat