Supera los miedos que te bloquean y ves hacia tu objetivo profesional – OC68



Barcelona

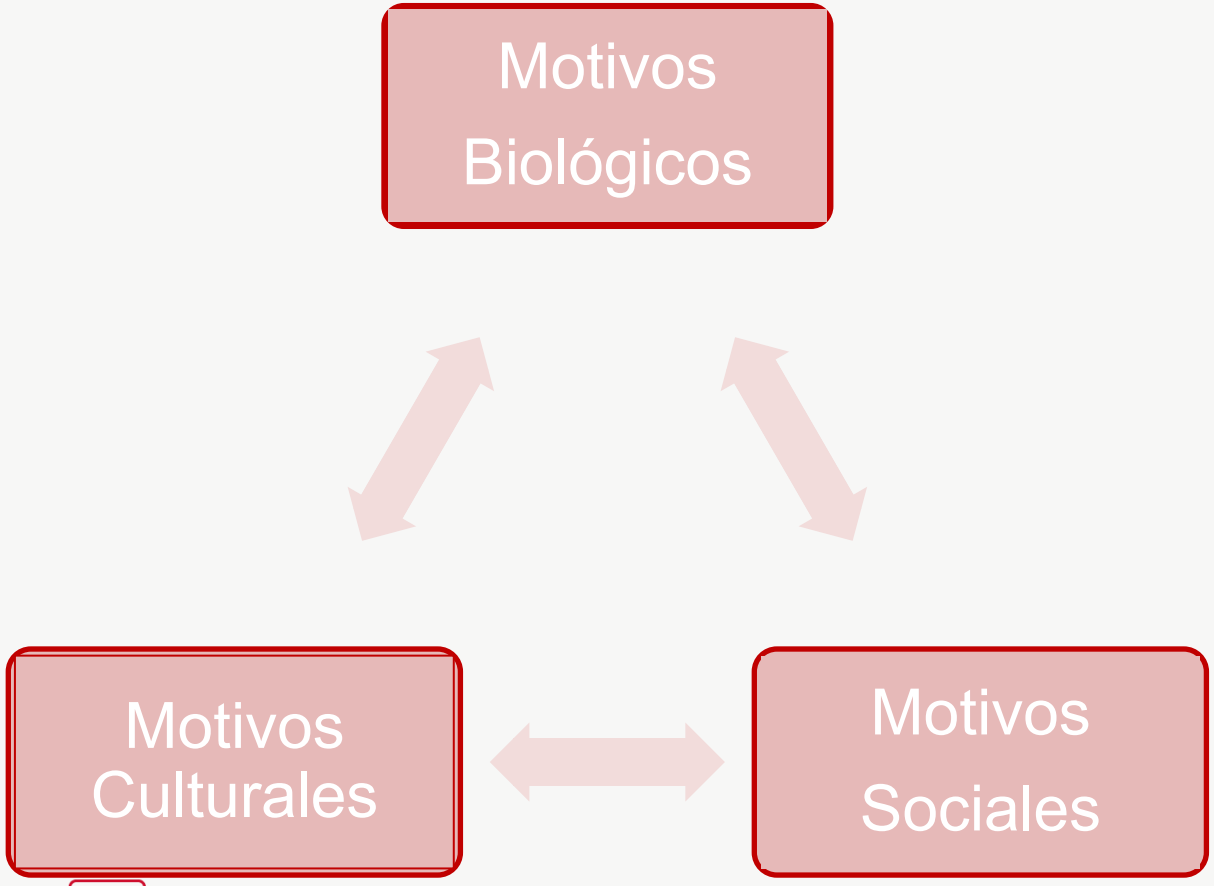
Barcelona Activa

Índice

- Indentificación de los miedos limitantes.
- Creencias limitantes vs potenciadoras.
- Gestión emocional para superar los miedos.
- Plan de acción personalizado.

Accedeix
al web

Identifiquemos nuestros miedos



Accedeix
al web

Listemos nuestros miedos y las situaciones en los que se dan

Accedeix
al web

Analiza cómo estos miedos afectan a tu vida y qué resultados has obtenido para no actuar. ¿Qué hemos aprendido?

Accedeix
al web

Identifiquemos nuestras creencias



- No soy capaz de hacer...
- Siempre fallo en estas situaciones...
- ...

Accedeix
al web

Modifiquemos nuestras creencias

Accedeix
al web

Mi plan de acción para gestionar mis miedos

Miedo a trebajar	Situación en la que he tenido miedo	¿Qué he perdido o dejado de conseguir?	¿Cómo lo haré?	¿Cuando?	¿Cómo sabré que he vencido al miedo?	Mi motivación vinculada a este miedo



Accedeix
al web



barcelonactiva.cat