Cómo tomar decisiones sobre tu futuro profesional – OC69



Barcelona

Barcelona Activa

Índice

Cómo tomar decisiones sobre tu futuro profesional

La toma de decisión sobre mi futuro profesional

- Qué implica la toma de decisiones profesionales
- Factores que influeyen en la toma de decisiones
- Equilibrar emociones y razonamiento

El Método ABC de Ellis para evaluar decisiones

- Explicación del método ABC de Ellis
- Identificación de pensamientos irracionales que pueden afectar las decisiones.

Gestionando las emociones durante la toma de decisiones

- Tipos de emociones en el proceso de decisión
- Técnicas y exercicios para gestionar y canalizar emociones para una decisión más clara

Plan de acción personalizado

- Creación del plan de acción personalizado para implementar nuestra decisión: pasos y recursos necesarios.
- Objetivos específicos y revisión de posibles obstáculos.

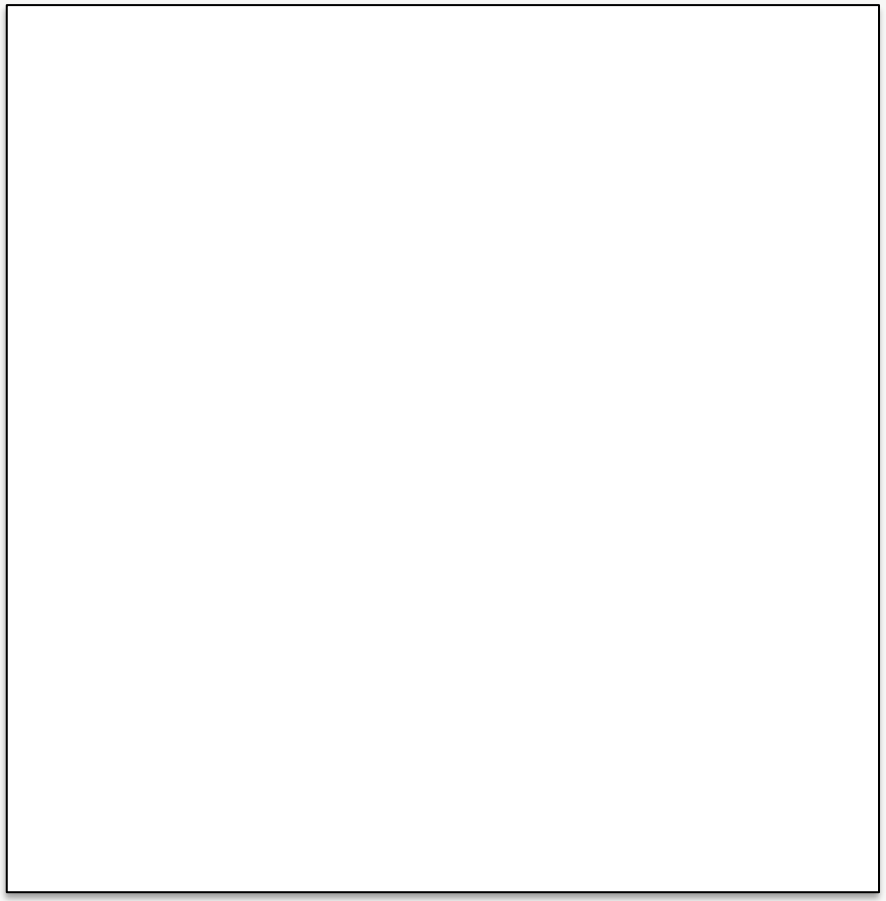
Factores que influyen en la toma de decisiones



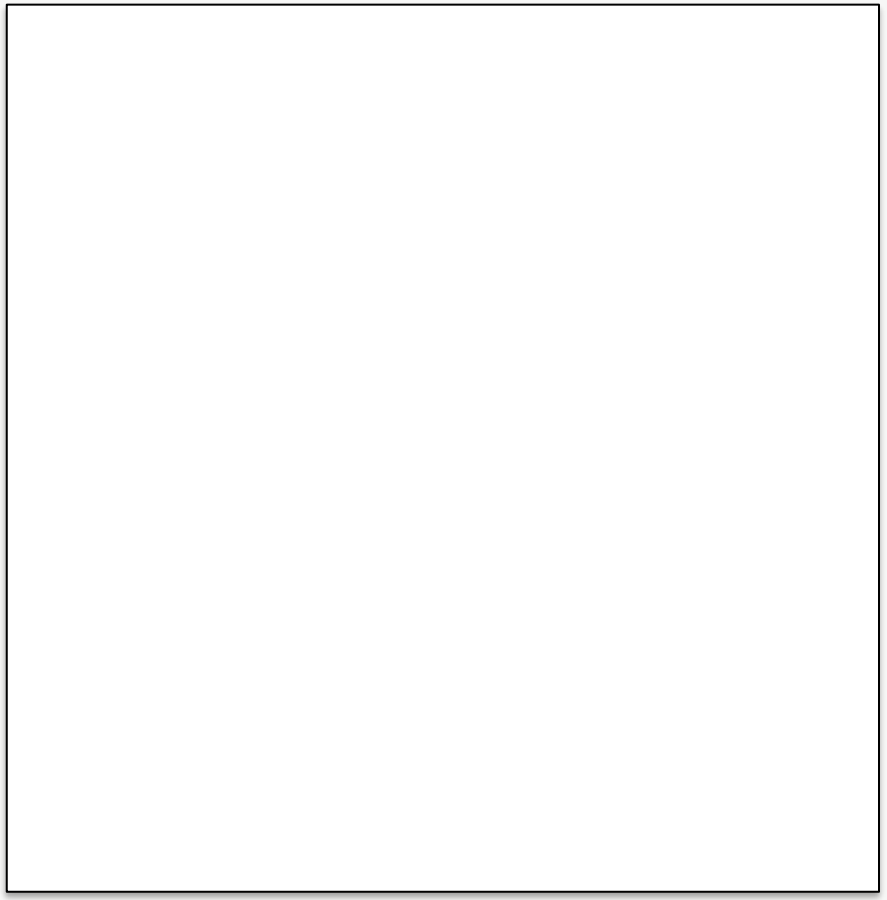
Mis factores externos

Mis factores internos

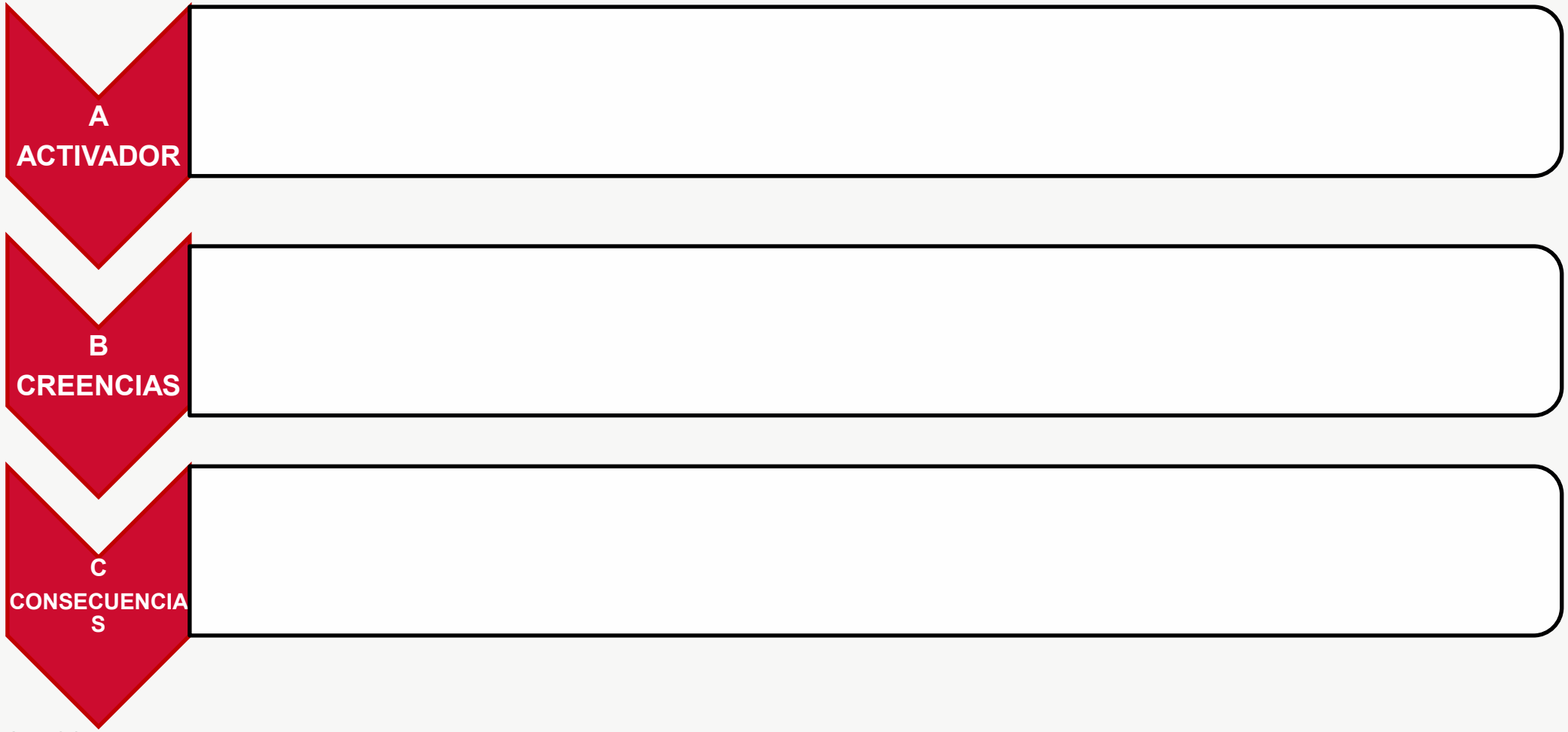
Lo que me dicta el corazón



Lo que me dicta la cabeza

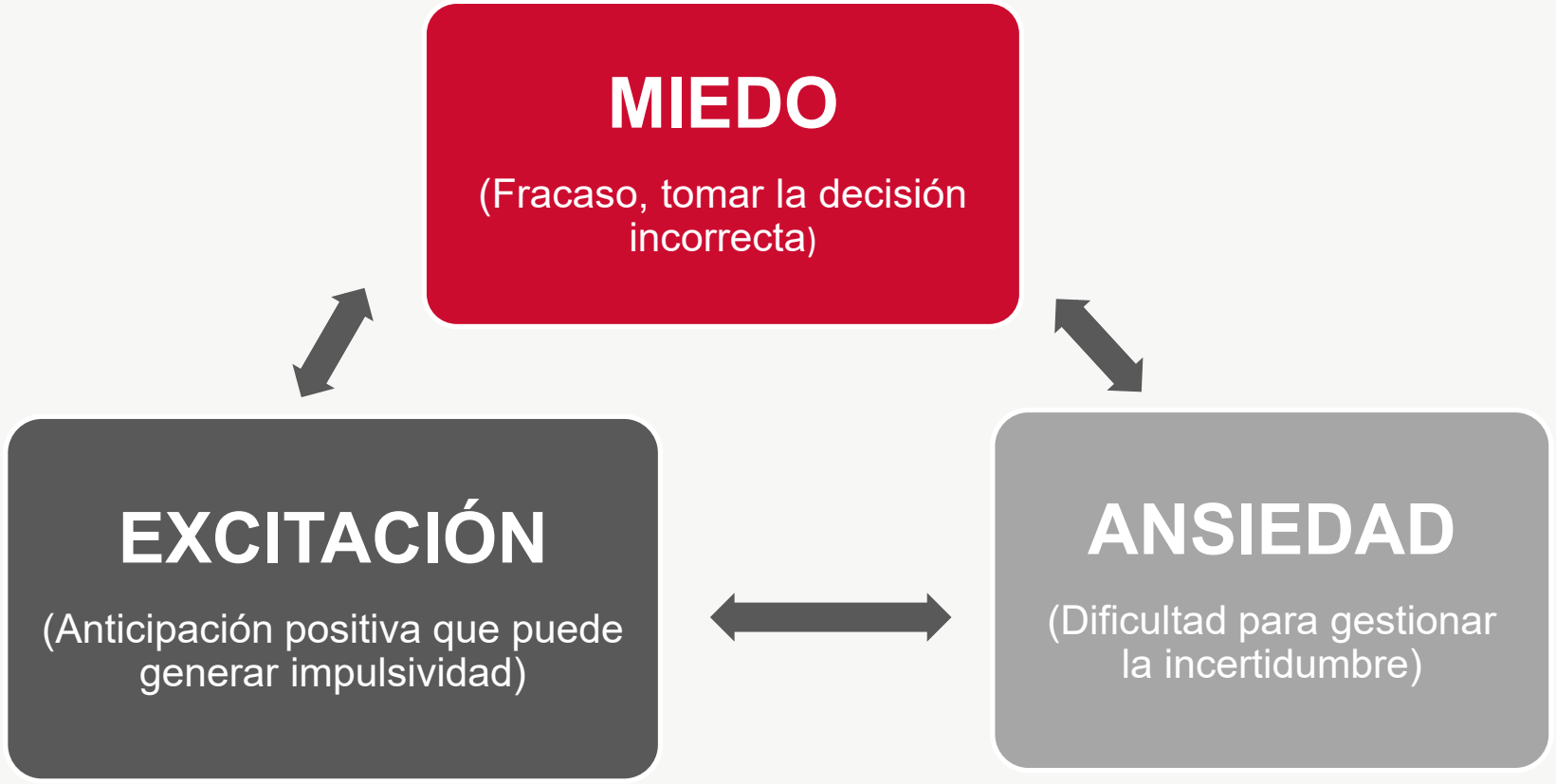


El método Ellis A B C



Accedeix
al web

Emociones más comunes



Accedeix
al web

Analiza cómo estas emociones afectan a tu vida. ¿Qué aprendemos?

1

2

3

4

5

Accedeix
al web

Mi emoción

Cómo la gestiono



barcelonactiva.cat