

Bloc 4: Bases de l'aprenentatge

EXERCICI:

Etapa 10 “Aprendre a aprendre”



En aquest exercici treballarem la **proactivitat** en aquelles habilitats en les quals ens trobem dificultats en el seu desenvolupament degut a les nostres pròpies **creences limitants**.

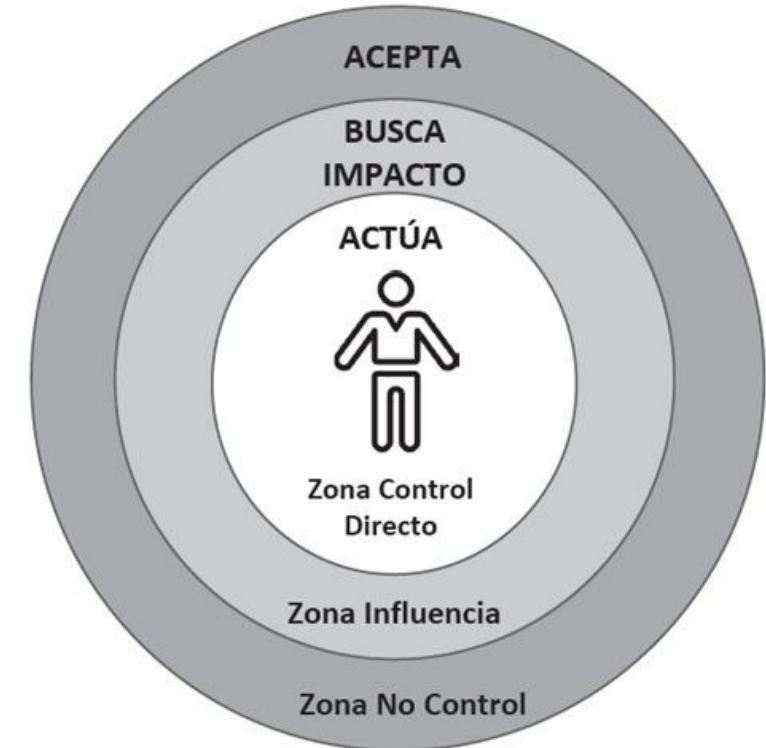
Recorda que les creences limitants són idees, opinions o pensaments negatius que considerem com a certs, sense que necessàriament ho siguin, i que condicionen la nostra vida. Es tracta d'aquestes creences que tots tenim, que apareixen de tant en tant i ens bloquegen.

Recorda que per a desenvolupar les teves habilitats has d'expandir la teva zona de control directe que, moltes vegades, està bloquejada per les teves creences limitants. Per això és important que les identifiquis per a continuar el teu creixement.

Comencem!

Pensa en un comportament on creus que tens creences limitants

Expansión de la Zona de Control directo con Habilidades





Proactivitat

Identifica una àrea professional, tasca, projecte o comportament (relacionats amb el teu skills map) en el qual t'agradaria ser més proactiu/a:

-

Identifica quines són les teves creences limitants en aquesta tasca, projecte o comportament:

-

-

-

-

-

-



Llenguatge proactiu

El llenguatge que utilitzes per al diàleg interior és poderós. Identifica què et dius a tu mateix/a davant de la situació anterior. Identifica si és un llenguatge proactiu o reactiu. Reformula utilitzant llenguatge proactiu.

LLENGUATGE REACTIU	LLENGUATGE PROACTIU
Exemple: <ul style="list-style-type: none">• No soc capaç de fer això• Altres persones són més bones per a això que jo• Jo no puc• No tinc les habilitats per a fer-ho• Haig de fer això	Exemple: <ul style="list-style-type: none">• Avaluaré les meves alternatives• Jo trio això• Puc fer-ho• Ho intentaré• M'esforçaré
-	-
-	-
-	-
-	-



Proactivitat

Identifica quines són les conseqüències (positives i negatives, tant a curt com a mig/llarg termini) de les teves accions reactives

-
-
-
-
-
-



Proactivitat

Fes un pla d'acció per a ser proactiu/a en la situació triada:

- Determina accions concretes a realitzar
- Determina quins recursos necessitessis: persones, materials, temps
- Indica la durada de les accions o data de finalització
- A partir dels objectius plantejat, quins indicadors et proporcionaran la informació que estàs avançant

SITUACIÓ	ACCIONS A REALITZAR	RECURSOS NECESSARIS	DATA	INDICADORS
	-	-		-
	-	-		-
	-	-		-
	-	-		-



Humannova Academy