Nola kudeatu eta gainditu gure sinesmen mugatzaileak

Nori zuzenduta

Helburuak

- Maila kognitiboan zein emozionalean baldintzatzen gaituzten joera inkontzienteez jabetzea.
- Sinesmen nagusiak zeintzuk diren eta gure portaeran eta egoera mentalean nola eragiten duten identifikatzea.
- Gure sinesmen zentralekiko pentsamendu kritikoa garatzea.
- Aurre egiteko estrategiak ezartzea, baldintzapenetik ateratzeko eta aurreiritzien pertzepzio askeagoa hartzeko.

Edukiak

1. JOERA INKONTZIENTEA.
   - Nola prozesatzen duen garunak informazioa.
   - Garunaren joera eta gure portaera.
2. SINESMEN ZENTRALAK.
   - Sinesmen zentralek nola baldintzatzen gaituzten.
   - Pigmalion efektua eta Galatea efektua.
3. PENTSAMENDU KRITIKOA.
   - Patroi kognitiboak zalantzan jartzen ikastea.
   - Lan-eremuan ohikoak diren akatsak eta arazoak.
4. AURRE EGITEKO TEKNIKAK.
   - Oinarrizko printzipioak.
   - Banakako ekintza-plana.

Aurrez jakin beharrekoak

Izena emateko eta informazio gehiagorako

IMH: 943 74 82 66 www.imh.eus