

Afrontar l'oposició: una oportunitat per al creixement personal

Joan Teixidó Saballs

Universitat de Girona-GROC

Abril de 2007

1.- Rellevància dels factors personals en la superació exitosa de l'oposició

1.1. Allò més important per superar l'oposició ets tu: accepta-ho

1.2. Demostra-t'ho i demostra-ho al tribunal

1.3. Per poder-ho demostrar... estudia els temes

2.- El comportament humà en situacions de tensió.

2.1. Com ens sentim en situacions de tensió

2.2. Incidència de les emocions en la competència

3.- És possible millorar el comportament en situacions de tensió?

3.1. Sí. Amb els temps adquirim seguretat, desdramatitzem...

3.2. Alguns exemples

3.3. Acceptar + Voler + Passar a l'acció

4.- La superació de l'oposició com una oportunitat de creixement personal

4.1. Repte amb tu mateix/a

4.2. Una oportunitat única

4.3. Millora de l'autoestima

4.4. Afrontar-ho d'una manera positiva / amb optimisme

5.- Alguns factors a considerar en la millora

5.1. Afrontament de situacions de tensió

5.2. L'anticipació/simulació: possibilitats i limitacions

5.3. Motivació per l'èxit: paga la pena

5.4. Autocontrol emocional

5.5. Empatia: com es veu des de l'altra banda



**en relació a les qüestions
tractades ...**

o

**a qualsevol altra cosa que us
vingui de gust**

em trobareu a

joan.teixido@udg.es

Moltes Gràcies!

