

Afrontar la oposición: una oportunidad para el crecimiento personal

Joan Teixidó Saballs

Universidad de Girona-GROC

Abril de 2007

1.- Relevancia de los factores personales en la superación exitosa de la oposición

1.1. Lo más importante para superar la oposición eres tú: acéptalo

1.2. Demostrártelo y demostrárselo al tribunal

1.3. Para poderlo demostrar... estudia los temas

2.- El comportamiento humano en situaciones de tensión.

2.1. Como nos sentimos en situaciones de tensión

2.2. Incidencia de las emociones en la competencia

3.- ¿Es posible mejorar el comportamiento en situaciones de tensión?

3.1. Sí. Con el tiempo adquirimos seguridad, desdramatizamos, ...

3.2. Algunos ejemplos

3.3. Aceptar + Querer + Pasar a la acción

4.- La superación de la oposición como una oportunidad de crecimiento personal

4.1. Reto contigo mismo/a

4.2. Una oportunidad única

4.3. Mejora de la autoestima

4.4. Afrontarlo de una manera positiva / con optimismo

5.- Algunos factores a considerar en la mejora

5.1. Afrontamiento de situaciones de tensión

5.2. La anticipación/simulación: posibilidades y limitaciones

5.3. Motivación para el éxito: vale la pena

5.4. Autocontrol emocional

5.5. Empatía: como se ve desde el otro lado



**en relación a las cuestiones
tratadas ...**

o

**a cualquier otra cosa que
queráis**

me encontraréis en

joan.teixido@udg.es

Muchas Gracias!

