



Herramienta: Autoeficacia

Una herramienta para desarrollar la resiliencia a través de la eficacia

Resultado: Comprenderá sus capacidades para utilizar sus habilidades y lograr objetivos. Será capaz de utilizar su propio potencial de forma más eficiente.

Pasado positivo, Paso 1

La gratitud por el pasado y los recuerdos positivos. Para usted, ¿cuál ha sido el principal motor de su carrera?

El perdón: un pasado positivo también requiere perdonar y olvidar. ¿Qué le gustaría cambiar si pudiera? ¿Por qué?

Presente positivo, Paso 2

Mindfulness: vivir en el presente y ralentizar la marcha.

¿Suele hacer varias cosas a la vez? ¿Por qué?
Saborear: apreciar el presente.

Actualmente, ¿cuál es el asunto más importante en su vida?

Fluir: la presencia positiva requiere participación. ¿Qué le hace feliz en este momento?

Futuro positivo, Paso 3

Visión positiva del futuro. ¿Qué le gustaría conseguir en su vida?

Visión optimista del futuro deseado. ¿Qué le gustaría conseguir en el futuro?



Consejo: Trabaje con sus recuerdos y emociones.

