# DESAFIOS DA ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL –Tema: Ansiedade

#  DEMO: a seguir

**FERRAMENTA: FALANDO SOZINHO**

#

**OBJETIVO:**

* Analisar comportamento indesejado, identificando suas causas e os sentimentos que o diálogo interno provoca.

 **EXECUÇÃO:**

* Promover a reflexão de forma que sentimentos indesejados e recorrentes sejam compreendidos e ressignificados.

**FERRAMENTA: FALANDO SOZINHO**

 A forma como você conversa consigo mesmo condiciona sua capacidade de enfrentar as dificuldades e determina sua tomada de decisões.

 Para mudar a percepção que tem de você mesmo é preciso mudar o seu diálogo interior.

 Faça o exercício a seguir , considerando um dos sentimentos que provocam o seu diálogo interior e de maneira indesejada.

 - Identifique uma situação ou comportamento que lhe cause esses sentimentos:

 - Como você fica nesses momentos?

 - O que você diz pra você mesmo quando isto acontece?

 - Quais das suas expectativas não foram atendidas ?

 - O que esse diálogo interno lhe diz sobre você mesmo?

 - Identifique TODOS os sentimentos que esse diálogo interno lhe traz.

 - O que você pode dizer para esse diálogo interno, quando essa situação se repetir?

 - O que acontecerá quando você fizer isso?

 **Repita esse protocolo em**

**outras situações que gostaria**

**de mudar seu diálogo interior**

**e a consequente percepção**

**que tem de si mesmo (a).**

# DESAFIOS DA ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

#  Tema: Procrastinação

 DEMO: A SEGUIR

# FERRAMENTA STEP-BY-STEP

# OBJETIVO:

 - Determinar um plano de alcance de metas considerando que elas já tenham sido alcançadas, do estado final até o estado inicial.

#  EXECUÇÃO:

 - Encaminhar para que as etapas sejam bem específicas facilitando a clareza do que se deseja alcançar.

# FERRAMENTA: STEP BY STEP

A visualização é uma técnica extremamente poderosa e muito “simples”!

Concentre-se e guie o seu pensamento para a meta desejada e visualize como se ela já tivesse acontecido. A seguir volte à etapa anterior que viabilizou o alcance desta meta e registre. Continue voltando, visualizando e registrando o passo anterior que viabilizou o seguinte até o dia de hoje. Pronto! Analise a rota de ação que você descreveu, é ela que você deve seguir. **Ótimo trabalho pra Você!**

**QUAL O ESTADO**

**OU SITUAÇÃO FINAL?**

**CHEGADA**

**Data: / /**

**4º Passo:**

**Data: / /**

**3º Passo: Data: / /**

**2º Passo: Data: / /**

**1º Passo: Data: / /**

**Qual o estado/situação inicial?**



# FERRAMENTA STEP-BY-STEP

# OBJETIVO:

 - Determinar um plano de alcance de metas considerando que elas já tenham sido alcançadas, do estado final até o estado inicial.

#  EXECUÇÃO:

 - Encaminhar para que as etapas sejam bem específicas facilitando a clareza do que se deseja alcançar.

# FERRAMENTA: STEP BY STEP

48

A visualização é uma técnica extremamente poderosa e muito “simples”!

Concentre-se e guie o seu pensamento para a meta desejada e visualize como se ela já tivesse acontecido. A seguir volte à etapa anterior que viabilizou o alcance desta meta e registre. Continue voltando, visualizando e registrando o passo anterior que viabilizou o seguinte até o dia de hoje. Pronto! Analise a rota de ação que você descreveu, é ela que você deve seguir. **Ótimo trabalho**

**QUAL O ESTADO**

**OU SITUAÇÃO FINAL?**

**CHEGADA**

**Data: / /**

**4º Passo:**

**Data: / /**

**3º Passo: Data: / /**

**2º Passo: Data: / /**

**1º Passo: Data: / /**

**Qual o estado/situação inicial?**