

Les 5 A's dels recursos personals

Objectius

- **Donar eines d'autoconeixement** per fer anclatjes conscients dels punt forts i per posar-se com a reptes els punts de millora.
- **Adquirir coneixements dels conceptes claus** que permeten a les persones creixer en la seva productivitat laboral.
- Desenvolupar aspectes claus de **recursos que prevenen estats d'estres** i incrementen els d'automotivació.



Programa

1. Quins son les 5 A's del recursos claus? Definim i comprenem les seves característiques:

- Autoconeixment
- Autoconcepte
- Autoestima
- Autoconfiança
- Autovaloració

2. En quin punt estem en les 5 A's dels recursos claus. Recursos pràctics per l'autoconeixment

3. Quin paper tenen les 5 A's en la meua productivitat, la prevenció de l'estres i en la capacitat d'automotivació?

4. Eines per desenvolupar les 5 A's



Durada: **10 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906



627 412 052

www.grupsural.com