Afrontar l'oposició: un repte íntim

Joan Teixidó Saballs

ePOS.cat

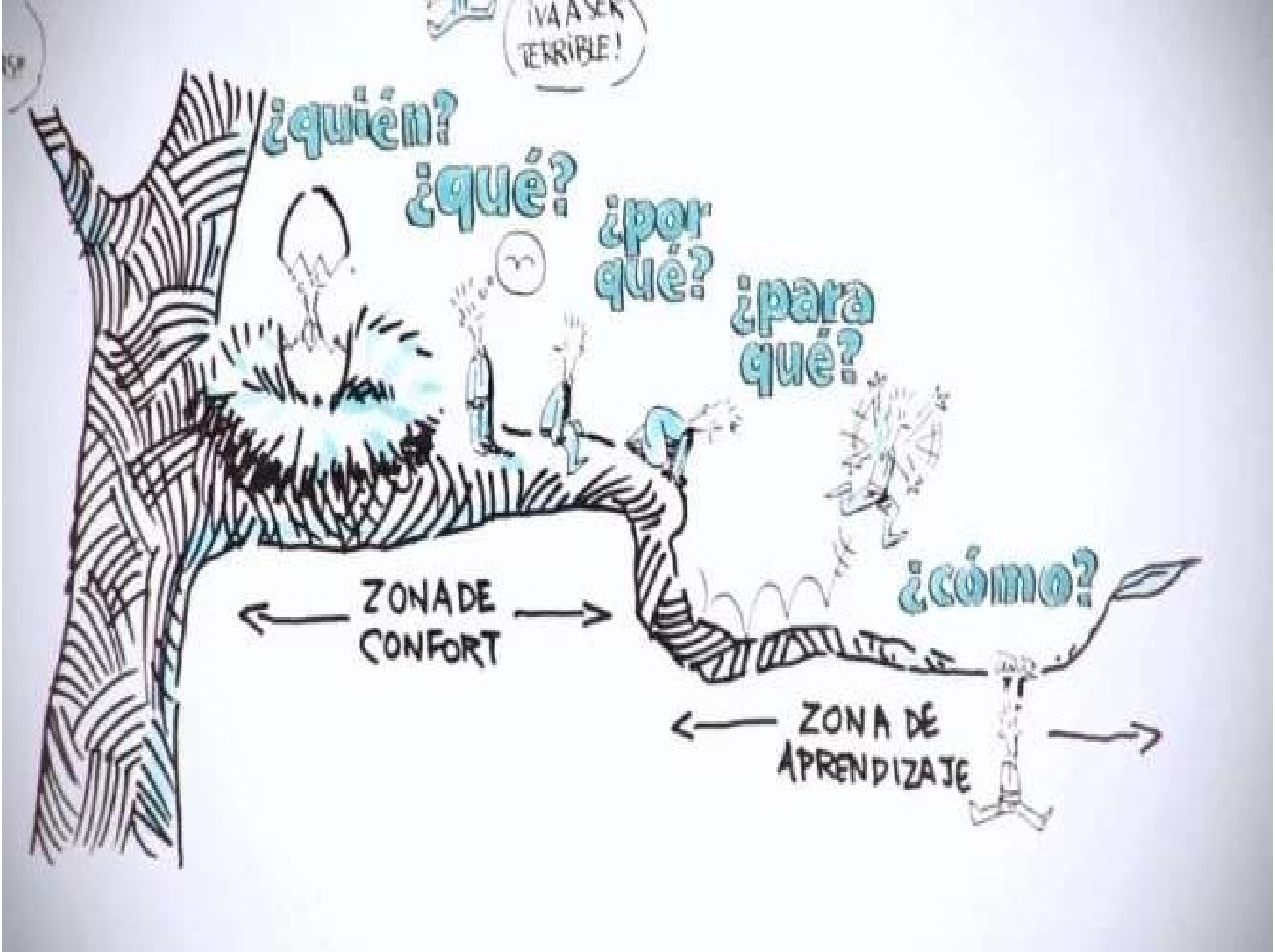
Preparar Opos implica un canvi en la teva vida. Resistències al canvi.
Pensaments tòxics. Mil i una excuses per no estudiar.
Acompanyament, tret distintiu d'Opos.cat
Alguns consells i recomanacions.
Què pots fer per avaforir aquest canvi?

L’oposició i les dues cares de la moneda

Yo soy yo y mi circunstancia

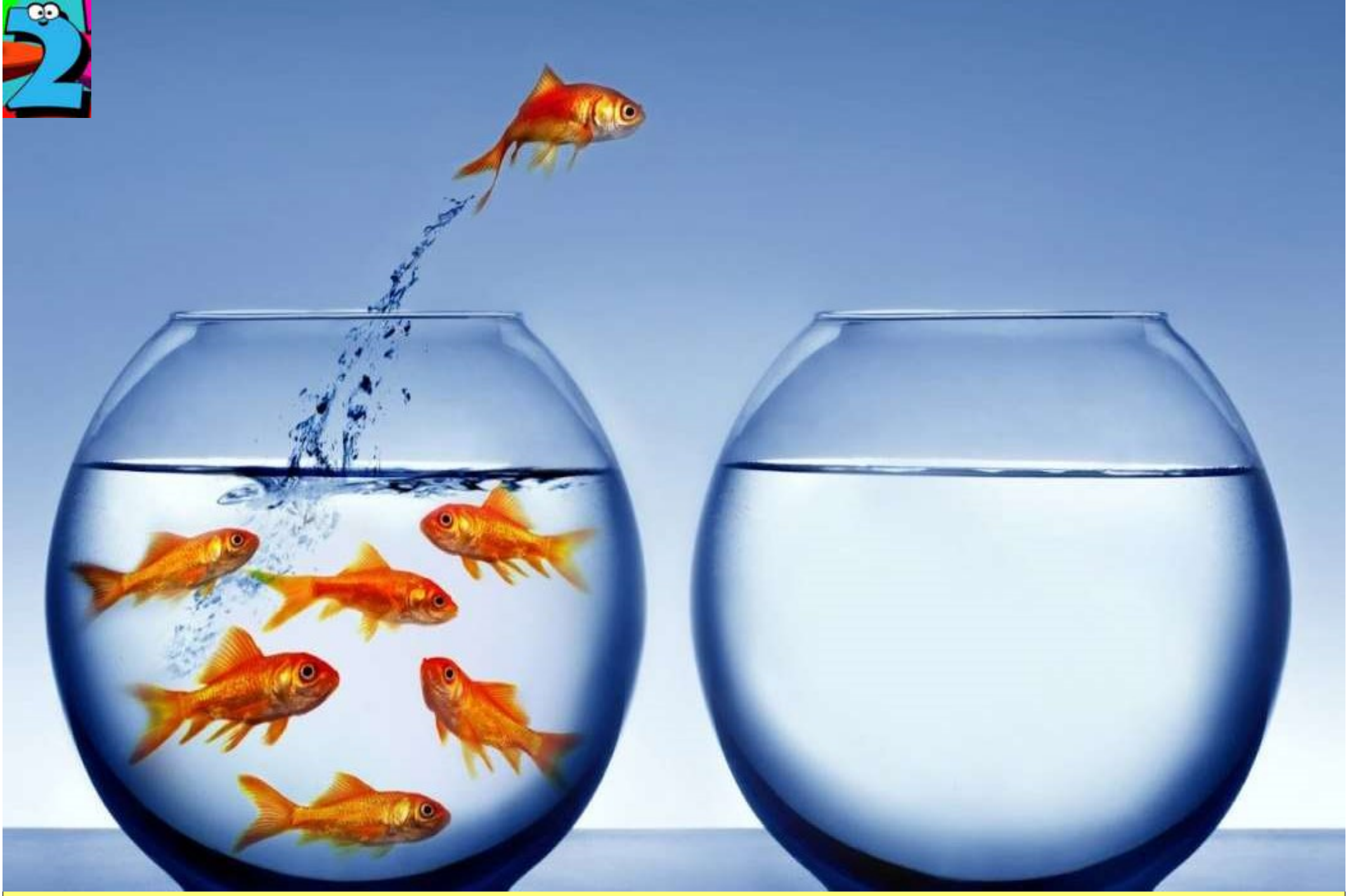
Sistema de selecció anacrònic en un món líquid

Avantatges i inconvenients


¡VA A SER TERRIBLE!
¿quién?
¿qué?
¿por qué?
¿para qué?
¿cómo?
ZONA DE CONFORT
ZONA DE APRENDIZAJE

Introduir canvis a la vida (activitats, agenda, prioritats, concepcions…) per assolir l'objectiu

No hi ha canvi sense resistències.
Tu mateix/a pots ser el principal obstacle al canvi.



Què pots fer per afavorir l’estudi. 5 qüestions.

1 Motivació

Intrínseca

T'agrada?
T'hi sents bé?

Extrínseca

Estabilitat
Autonomia professional
Condicions laborals

2

Temps –Detalla – Concreta – Preveu - Planifica

D’on el trauràs? Renúncies

3 Coneixements – Habilitats - Entrenament

CPOS.cat

4 Com afectarà els altres? Família / Vida social

5 Fortalesa mental – Perseverança - Fermesa

Alguns pensaments tòxics.
Mil i una excuses per no estudiar

Després de tot l'enrenou de l'any passat…
no em ve de gust posar-me a estudiar?

Aprovar sense experiència és impossible

Aprovar la primera vegada és impossible

Preparar oposicions i treballar alhora és impossible

Preparar oposicions i tenir cura d’un fill/a és impossible

Preparar oposicions i estar embarassada és impossible

Sense mèrits no es pot aprovar

NO EXCEPTIONS

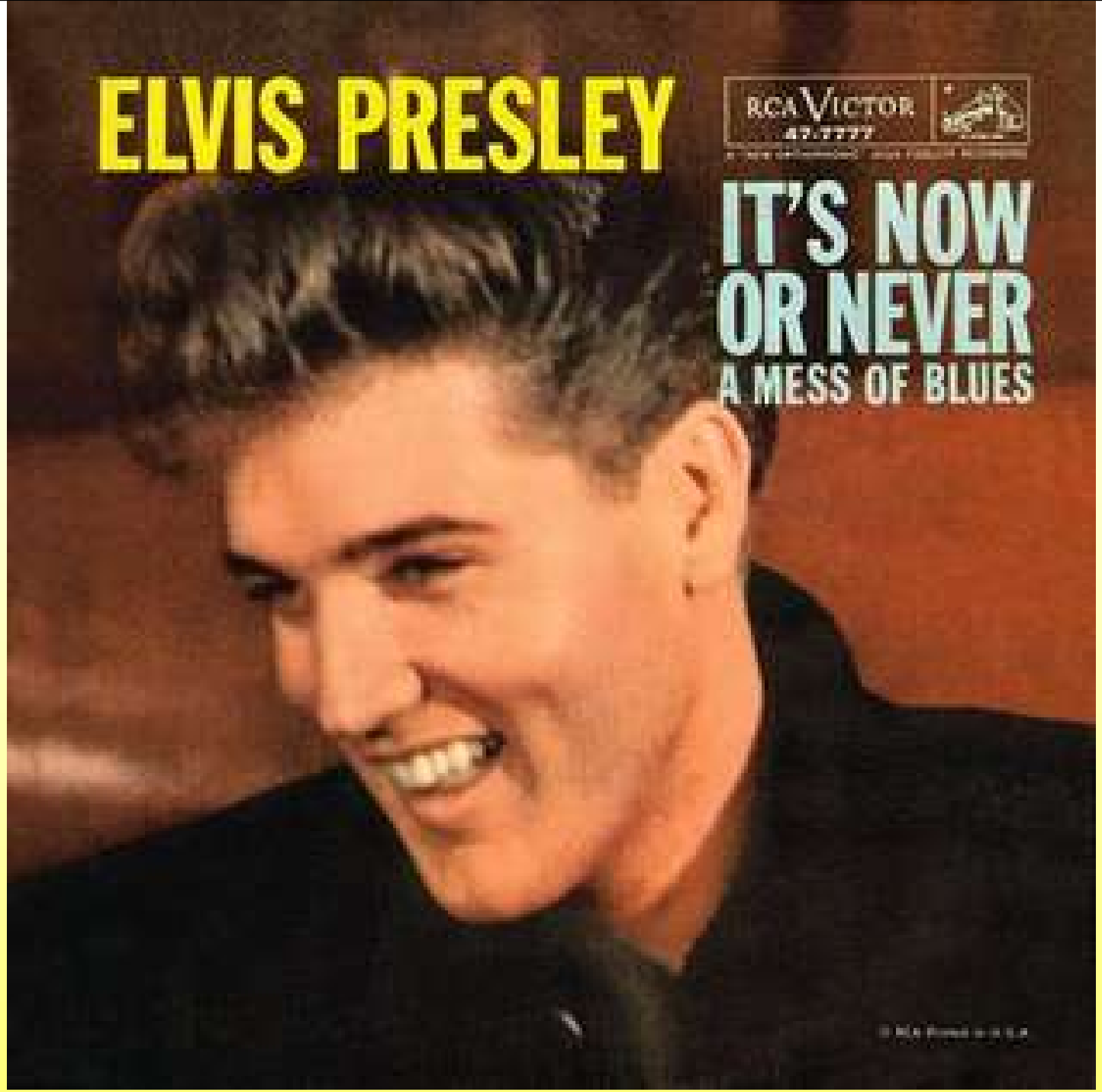
NO EXCEPTIONS

NO EXCEPTIONS

NO EXCEPTIONS

NO EXCEPTIONS

Ja ho faré demà. Per un dia, no passa res



Ara o mai

EL CANDIDATO GANADOR

Em presento per provar, per agafar experiència

Consells i recomanacions

Per afrontar la preparació de les oposicions amb optimisme, alegria i positivitat

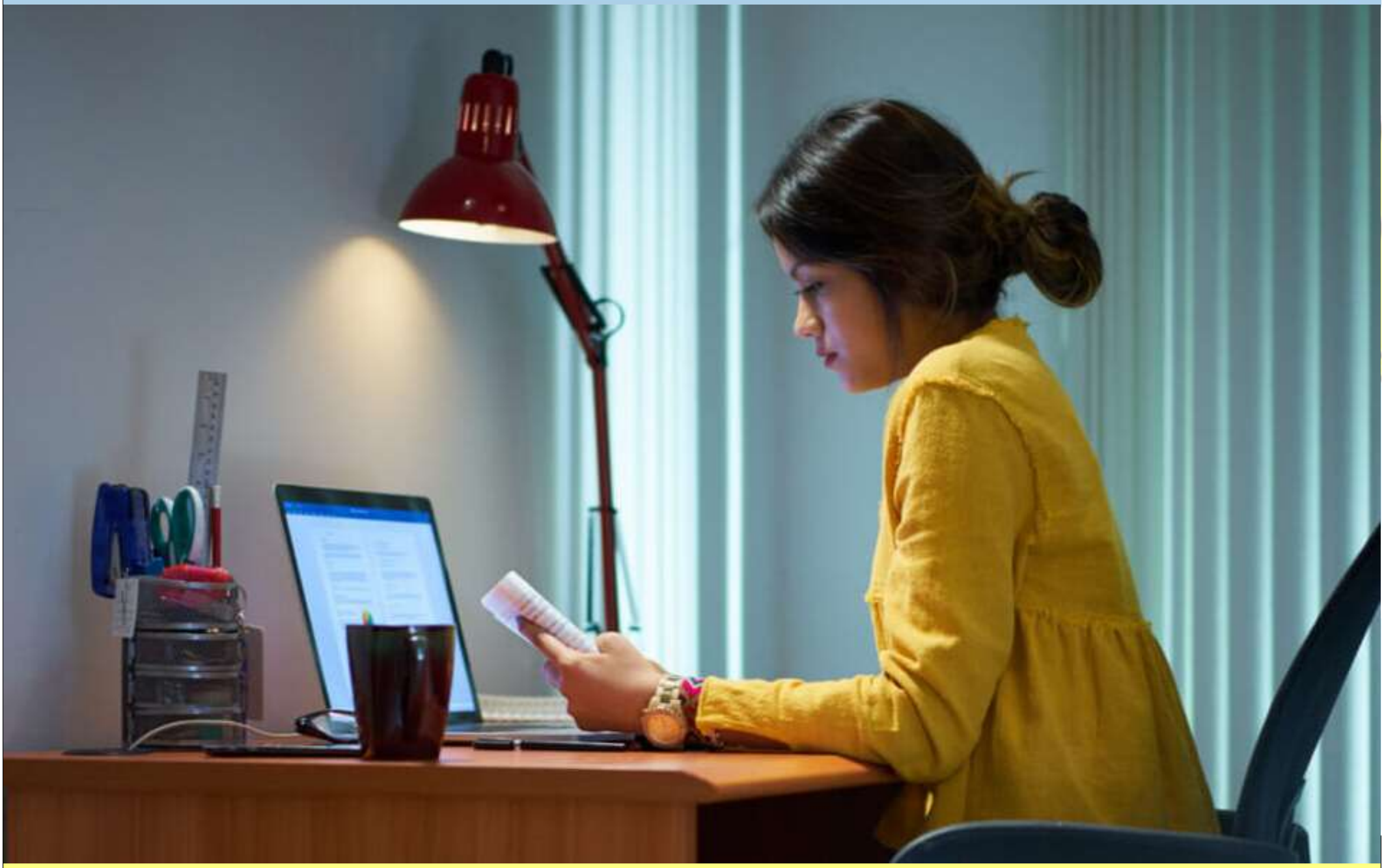
Interessa’t per allò que estudies – fas - prepares…

Fes una gestió activa i realista de l'horari d'estudi

Fixa't objectius d'estudi-avenç per a cada sessió

Concentra’t en l’estudi. Evita distraccions.

Allunya’t del mòbil i la TV. Posa atenció als inicis.



Procura’t un entorn d’estudi que t’hi sentis còmode/a

Respira – Estira’t – Aixeca’t de tant en tant

Llença't missatge positius. Repeteix-los.
Reconeix i celebra els avenços

Reposa. Ves a dormir. Demà serà un altre dia.

No et tanquis en tu mateix/a. Mantingues la vida social

No dramatitzis. Relativitza. No t'autopressionis.

Pensa en positiu.

Accepta les pors, els neguits. Ets humà/na.

No te’ls guardis per a tu mateix/a. Exterioritza’ls.

POS.cat

TRETS DISTINTIUS

POS.cat

Afavorir la relació formador/a – opositor/a

Acompanyament durant 8 mesos

Personalització : 8-10 opositors/formador

Mateix formador/a als diversos mòduls

Possibilitat d'elecció de formador/a

Adequació a la situació de cada opositor/a

Suport i ajut en l'estudi. Coaching

Gràcies