

Tècnica condicional «Si..., llavors...»

Aquesta tècnica permet ajustar les recompenses i els objectius de tal manera que ens comprometem a fer certes coses sempre que ocorrin les circumstàncies prèviament pactades. És una manera d'automotivar-se que pot ajudar a aconseguir objectius mitjançant una estructura clara. Consisteix en els passos següents:



Text:
Sergio Izquierdo Ortega
Graduat en Psicologia (UIB)
SOIB JOVE: Qualificats Sector Públic, UIB i Entitats Locals 2024

INFORMACIÓ



Oficina per al Programa
d'Orientació i Transició
a la Universitat