

Φύλλο εργασίας: Το διαδοχικό μοντέλο

Αντιξοότητα ➡ Πεποίθηση ➡ Συνέπεια

- Αντιξοότητα - η κατάσταση ή το συμβάν.
- Πεποίθηση - η εξήγησή μας σχετικά με το γιατί εκδηλώθηκε η κατάσταση.
- Συνέπεια - τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές που προκαλεί η πεποίθησή μας.

Ποιες είναι οι πιθανές αντιξοότητες – πεποιθήσεις – συνέπειες στα ακόλουθα παραδείγματα;

Ο Πέτρος είναι ένας νεαρός ηθοποιός ο οποίος μελέτησε σκληρά για έναν ρόλο. Στη διανομή των ρόλων δεν ήταν τελικά αυτός που επελέγη, αλλά ένας άλλος τύπος αρκετά ψηλότερός του.

Αντιξοότητα

Πεποίθηση
μη ανθεκτική

ανθεκτική

Συνέπεια
μη ανθεκτική

ανθεκτική

Η Μαρία μόλις έχει τελειώσει τις σπουδές της στο πανεπιστήμιο και έχει υποβάλει αίτηση για μια θέση εργασίας, την οποία θέλει πάρα πολύ, σε μια μεγάλη εταιρεία. Την καλούν για συνέντευξη;

Αντιξοότητα

Πεποίθηση
μη ανθεκτική

ανθεκτική

Συνέπεια
μη ανθεκτική

ανθεκτική

Τώρα προσπαθήστε να βρείτε δικά σας παραδείγματα που σχετίζονται με την ιδιαίτερη κατάσταση της ζωής σας.

Κατάσταση

Αντιξοότητα

*Πεποίθηση
μη ανθεκτική*

ανθεκτική

*Συνέπεια
μη ανθεκτική*

ανθεκτική

Κατάσταση

Αντιξοότητα

*Πεποίθηση
μη ανθεκτική*

ανθεκτική

*Συνέπεια
μη ανθεκτική*

ανθεκτική