

**EN QUIN MOMENT ESTIC?
TREBALLAR ENTRA EN ELS
MEUS PLANS?**

A

**ACTIVITAT 4. EL BALANÇ
DECISIONAL**

Si has arribat fins aquí és perquè entre alguns dels canvis que et proposes, ha aparegut l'opció de treballar o preparar-te per fer-ho, tot i que potser encara no tens clar si és el que realment vols i/o necessites i què t'implicarà.



Per ajudar-te a decidir et pot anar bé omplir aquesta taula amb els avantatges i els inconvenients que tindria per tu el fet de treballar i de no treballar.

TREBALLAR		NO TREBALLAR	
A favor 😊	En contra ☹️	A favor 😊	En contra ☹️



Ara analitza els resultats i pensa en possibles associacions o mobilitat dels arguments entre columnes. Per exemple:

- *Una de les raons “en contra” de treballar és que tindrè menys temps per sortir amb els amics i amigues. Podria passar “a favor” si m’organitzo bé el temps i em reservo un espai per quedar amb ells/es dues vegades per setmana (quan surti de la feina)*
- *Una altra raó “en contra” de treballar és que les feines en què podria treballar no m’agraden. Si ho contrasto amb el fet que ara no tinc ingressos i sempre haig d’anar demanant diners, aleshores ja es contraresta i deixa de ser un aspecte negatiu.*

Després d’analitzar-ho trio l’opció de:

- Treballar
- No treballar

Tingues en compte que la tècnica del balanç decisional et pot ser útil sempre que hakis de decidir entre dues o més opcions. Per exemple: quan hakis de triar entre dues possibles ofertes laborals.