

eksperyment behawioralny

Kiedy przeprowadzamy eksperyment behawioralny, czyli testujemy jakieś nowe zachowanie, którego dotychczas nie robiliśmy, albo robiliśmy bardzo rzadko warto przeprowadzić analizę tego co faktycznie się wydarzyło i do jakich wniosków doszliśmy.

JAKIE PRZEKONANIE/MYŚL TESTUJESZ W TYM EKSPERYMENCIE:

JAK BARDZO W TO WIERZYSZ? OCENŃ 0-100% _____

JAKĄ SYTUACJĘ MOŻESZ WYBRAĆ BY TO SPRAWDZIĆ:

CO PRZEWIDUJESZ ŻE SIĘ STANIE? (WYMIEŃ ZACHOWANIA, EMOCJE, MYŚLI, ODCZUCIA W CIELE)

JAK MOŻESZ SOBIE PORADZIĆ W TEJ SYTUACJI?
JAKIE UMIEJĘTNOŚCI/STRATEGIE RADZENIA SOBIE MOŻESZ ZASTOSOWAĆ?

CO FAKTYCZNIE SIĘ WYDARZYŁO PODCZAS TWOJEGO EKSPERYMENTU?

PORÓWNAJ SWOJE PRZEWIDYWANIA DO FAKTYCZNEJ SYTUACJI (DO EKSPERYMENTU)

CZEGO MOŻNA SIĘ Z TEGO NAUCZYĆ? JAKIE WNIOSKI WYSNUĆ?

CO TO MÓWI O TWOIM ORYGINALNYM PRZEKONANIU CZY MYŚLI?

JAKIE PRZEKONANIE CZY MYŚL JEST BARDZIEJ ADEKWATNA/PRAWDZIWA

JAK BARDZO W TO WIERZYSZ? OCENÍ 0-100% _____