

ALCANZA TU VERDADERO POTENCIAL

“5 CLAVES PARA CAMBIAR TU VIDA”



PORQUÉ ESTE WEBINARIO

Por que hay gente que :

1. No se dedica/ trabaja a lo que realmente le apasiona
2. No son felices en su trabajo
3. No saben lo que quieren hacer/
en qué quieren trabajar/ como
aportar valor en su vida

**¿Están utilizando su
verdadero potencial?**

NO

TODOS SOMOS DISTINTOS



En función de lo que queremos hacer



VOLAR



Todos somos distintos

EMPUJAR UN ARBOL DE 200KG



Todos somos distintos

TREPAR POR ARBOLES



**CADA UNO DE NOSOTROS TENEMOS QUE
ENCONTRAR / **SABER** QUE HACEMOS BIEN
Y CUALES SON NUESTRAS FORTALEZAS**

**ES FLEXIBLE
ES AGIL
TIENE MUCHO
EQUILIBRIO**



**CADA UNO DE NOSOTROS TENEMOS QUE
ENCONTRAR / SABER QUE HACEMOS BIEN
Y CUALES SON NUESTRAS FORTALEZAS**

NO ES FLEXIBLE

ES MUY FUERTE

NO TIENE MUCHO

EQUILIBRIO

ES RÁPIDO EN EL AGUA



**CADA UNO DE NOSOTROS TENEMOS QUE
ENCONTRAR / SABER QUE HACEMOS BIEN
Y CUALES SON NUESTRAS FORTALEZAS**

ES MUY RÁPIDO

VE MUY BIEN DE NOCHE

NO VUELA

NO ES TAN FUERTE COMO

UN ELEFANTE



DESCUBRIR

NUESTRO

VERDADERO

POTENCIAL

3 PRIMERAS CLAVES

QUÉ NOS GUSTA HACER

GUSTOS

**(Cocina, el campo, la ciudad, el arte, leer,
estar con gente, estar solo..)**

QUÉ HACEMOS BIEN

(que dicen otros que hacemos mejor que los demás)

TALENTOS

**(cocina, jardinería, estar con niños, estar con personas,
hacer cuentas, hacer compras, diseñar cosas,
arreglar cosas)**

CUALES SON NUESTRAS CUALIDADES PERSONALES

(pacientes, organizados, serenos, sociales, creativos..)

EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO

1

Mi nombre

Qué me gusta hacer

-
-
-
-
-
-

Qué hago bien

-
-
-
-
-

Cuales son mis mejores cualidades

NUESTRAS CUALIDADES

Cualidades (Morales, éticas, de principios...)

Autenticidad - Honestidad - Equidad - Humildad - Imparcialidad - Prudencia
Responsabilidad - Integridad - Lealtad - Ética - Sinceridad

Cualidades (Personales, interiores, de fuerza interior, para con uno mismo...)

Determinación - Disciplina - Esfuerzo - Control de uno mismo - Firmeza -
Valentía - Liderazgo – Positividad - Confianza – Perseverancia - Resistencia

Cualidades (de comunicación sociales...)

Elocuencia - Espontaneidad - Frescura - Naturalidad - Inteligencia
Sentido del humor - Simpatía – Empatía

Cualidades de adaptación.

Flexibilidad – Paciencia – Optimismo - Tolerancia Pragmatismo –
Prudencia - Tranquilidad Resistencia

NUESTRAS CUALIDADES

Cualidades Intelectuales, Cognitivas

Inteligencia - Concentración - Introspección- Madurez

Cualidades de liderazgo de gestión

Organización - Proactividad - Eficacia - Rapidez - Ambición – Liderazgo –
Independencia - Rebeldía

Cualidades Creativas

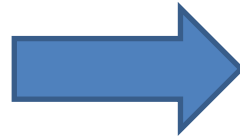
Imaginación - Creatividad – Intuición- Originalidad - Sensibilidad

Cualidades (para con los demás, de valoración de los demás, de convivencia)

Caridad – Compasión – Empatía - Educación – Cortesía- Generosidad –
Compañerismo - Gratitud - Sinceridad - Humildad

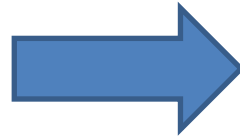
RESULTADO: QUÉ QUEREMOS

**QUÉ NOS GUSTA
HACER**



**DEDICARNOS O
TRABAJAR en lo
que realmente **nos**
APASIONA**

**QUÉ HACEMOS BIEN
TALENTOS**



HACER **BIEN
nuestro trabajo**

**CUALES SON NUESTRAS
CUALIDADES
PERSONALES**



NOS VA A SER **FACIL
NUESTRO TRABAJO**

**ALINEAR
GUSTOS, TALENTOS Y
CUALIDADES
EN UN MARCO DE
TRABAJO**

2 CLAVES

CREAR UN OBJETIVO DE TRABAJO

IDEAR UN TIPO DE TRABAJO EN LINEA

CON GUSTOS, TALENTOS Y CAPACIDADES

Específico, Medible, Alcanzable, realista y temporal

CREAR UNA ESTRATEGIA

PARA ALCANZAR NUESTROS OBJETIVOS

No rendirnos

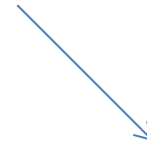
Confiar en nosotros

Fallar y aprender de la experiencia vivida

No rendirnos e intentarlos de nuevo

Tantas veces hasta que lo consigamos

ELIJO UN TIPO DE TRABAJO



**TRABAJAR PARA OTROS
REMUNERADO**

**ENTENDER QUÉ NECESITAN
Y CÓMO PUEDO YO AYUDAR
A LA EMPRESA**
Actitud de servicio

1

**TRABAJAR PARA OTROS
NO REMUNERADO
COMO VOLUNTARIO**

**ENTENDER QUÉ NECESITAN
Y CÓMO PUEDO YO AYUDAR
A LA ONG**
Actitud de servicio

2

**TRABAJAR PARA UNO MISMO
ENTENDER QUÉ NECESITA
EL MERCADO**

Y CÓMO PUEDO YO AYUDAR
Actitud de servicio

3

CREO MI TRABAJO IDEAL

A NIVEL FÍSICO (FORTALEZA FÍSICA)

Me gusta

Lo hago bien

Puedo hacerlo

BOMBERO

OFICINA

A NIVEL EMOCIONAL (FORTALEZA EMOCIONAL)

Me gusta

Lo hago bien

Puedo hacerlo

CUIDAR NIÑOS ENFERMOS

BANCO

A NIVEL INTELECTUAL (PREPARACIÓN ACADÉMICA)

Me gusta

Lo hago bien

Puedo hacerlo

ASTRONAUTA

GANADERO

A NIVEL ESPIRITUAL (VALORES)

Me gusta

Lo hago bien

Puedo hacerlo

PETROLERA

CRUZ ROJA

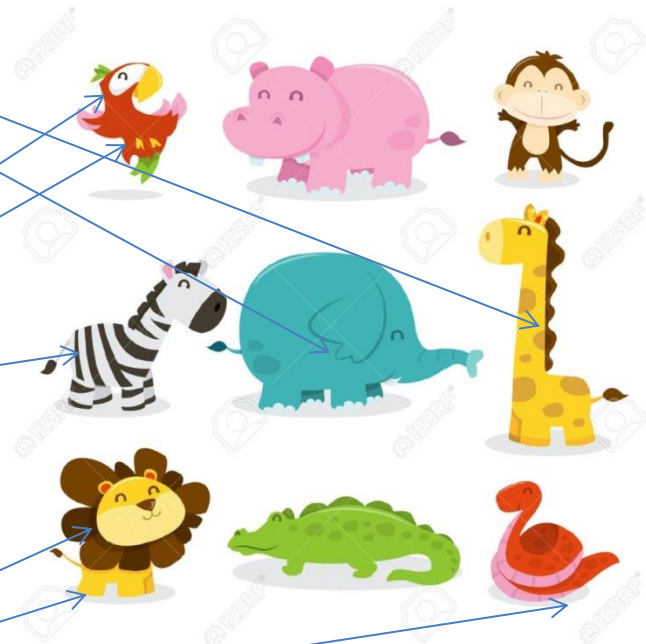
BUSCO OPORTUNIDADES EN MI ENTORNO

ACORDE CON MIS GUSTOS, TALENTOS Y CAPACIDADES

OPORTUNIDAD 1
QUÉ NECESITAN
Y CÓMO PUEDO YO AYUDAR

OPORTUNIDAD 2
ENTENDER QUÉ NECESITAN
Y CÓMO PUEDO YO AYUDAR

OPORTUNIDAD 3
ENTENDER QUÉ NECESITA
EL MERCADO
Y CÓMO PUEDO YO AYUDAR



CASAR GUSTOS TALENTOS Y CAPACIDADES CON POSIBLES TRABAJOS

Qué me gusta hacer

- . PINTAR
- . PELICULAS DE CIENCIA FICCIÓN
- . ANIMALES
- . NATURALEZA
- . COCINA
- . AYUDAR A LAS PERSONAS

LISTA DE TRABAJOS

PINTOR
ESCRITOR NOVELAS CIENCIA FICCIÓN
VETERINARIO, CUIDADOR ANIMALES
INGENIERO FORESTAL
COCINERO
BOMBERO, PROFESOR, COACH

Qué hago bien

- . ACTIVIDADES MANUALES
- . COMUNICAR CON PERSONAS

PINTOR, COCINERO
PROFESOR, COACH, PSICOLOGO

Cuales son mis mejores cualidades

ORGANIZADO, VALIENTE
TRANQUILO, ETICO
BUEN COMUNICADOR, EMPATICO

BOMBERO
VETERINARIO, PROFESOR
TODAS

MI PREPARACIÓN/ FORMACIÓN

Auxiliar administrativo

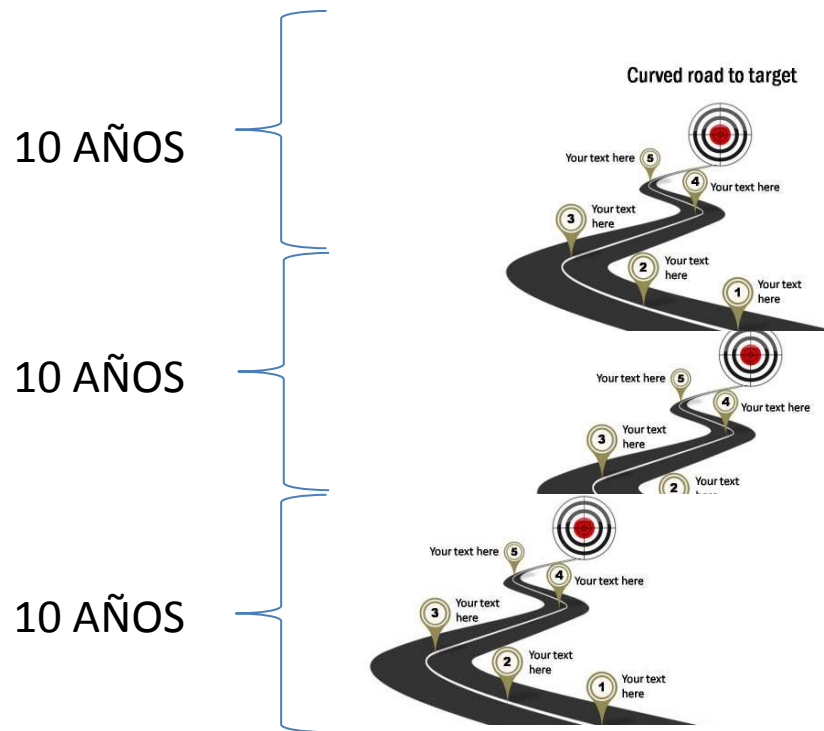
???

PENSAR A LO GRANDE!

Curved road to target



SI LO HACEMOS BIEN



DÓNDE QUEREMOS LLEGAR


DÓNDE ESTAMOS

EJEMPLO DE UN OBJETIVO A LARGO PLAZO

DÓNDE ESTAMOS
Situación actual

QUE QUIERO HACER: DIRECTOR DE UN HOTEL
Mi formación, Mi experiencia, mis circunstancias
Coherencia entre situación actual y dónde queremos llegar
Plan de Acción

DÓNDE QUEREMOS LLEGAR: Ser director de hotel

- 
- AÑO 2026** Sale el puesto de Director y yo me presento como candidata
 - AÑO 2024** Hago prácticas como ayudante del Director
 - AÑO 2022-24** Estudio inglés (sigo trabajando y subiendo)
 - AÑO 2019-22** Hago Carrera de Turismo a distancia (sigo trabajando e intento obtener un puesto de mas responsabilidad cada año)
 - AÑO 2018** Puesto de trabajo Auxiliar en un hotel (adquirir experiencia)
 - AÑO 2017** Estudios Auxiliar Administrativo, experiencia cuidando niños

ME HAGO CONSCIENTE DE POSIBLES OBSTÁCULOS

OBSTÁCULOS EXTERNOS

Datos objetivos Es un tipo de información que surge del “mundo externo”: la empresa cierra, se declara una guerra, hay problemas económicos en el sector y hay un despido masivo etc. (aunque en el momento de ser procesados se convierten en subjetivos).

OBSTÁCULOS INTERNOS

Emociones Reacciones psicofisiológicas que el individuo tiene ante ciertos estímulos, sean estos una situación, un objeto, una persona, un lugar, un evento o un recuerdo.

Creencias propias (presentes y pasadas)

Ideas que el individuo acepta como verdaderas en función de sus vivencias y de su conocimiento del mundo.

Pueden ser limitantes o capacitantes.

CUADRO DE SENSACIONES Y EMOCIONES

BAJO LAS FUERZAS DEL EQUILIBRIO, EL MOVIMIENTO Y EL ESTANCAMIENTO

Estancamiento (defecto)

Insensibilidad

Tristeza, melancolía

Indolencia

Desconfianza

Inseguridad

Pesimismo

Depresión

Cobardía

Atonía

Aburrimiento

Desagrado

Indiferencia

Desprecio

Complacencia

Somnolencia

Sumisión

EQUILIBRIO

Amor

Alegría

Compasión

Confianza en uno

Seguridad

Optimismo

Júbilo

Valentía

Vitalidad

Interés

Plenitud

Cariño

Apreciación

Serenidad

Sosiego, calma

Bondad

Movimiento (exceso)

Pasión

Alborozo

Lástima

Prepotencia

Expectante

Entusiasmo

Euforia

Temeridad

Ansiedad

Idolatría

Deseo

Apego

Halago

Estrés

Ira

Crueldad

EMOCIONES

BAJO LAS FUERZAS DEL EQUILIBRIO, EL MOVIMIENTO Y EL ESTANCAMIENTO

Estancamiento (defecto)

Insensibilidad
Tristeza, melancolía
Indolencia
Desconfianza
Inseguridad
Pesimismo
Depresión
Cobardía
Atonía
Aburrimiento
Desagrado
Indiferencia
Desprecio
Complacencia
Somnolencia
Sumisión

EQUILIBRIO

Amor
Alegría
Compasión
Confianza en uno
Seguridad
Optimismo
Júbilo
Valentía
Vitalidad
Interés
Plenitud
Cariño
Apreciación
Serenidad
Sosiego, calma
Bondad

Movimiento (exceso)

Pasión
Alborozo
Lástima
Prepotencia
Expectante
Entusiasmo
Euforia
Temeridad
Ansiedad
Idolatría
Deseo
Apego
Halago
Estrés
Ira
Crueldad

LAS CREENCIAS

DEFINICIÓN

“Ideas que la persona considera como ciertas.”

Al contrario que los datos, las creencias son por lo tanto un producto de la mente, aunque esa mente no sea la propia”.

OBSTÁCULOS INTERNOS

Creencias propias (presentes y pasadas)

Ideas que el individuo acepta como verdaderas en función de sus vivencias y de su conocimiento del mundo.

Pueden ser limitantes o capacitantes.

*Están muy relacionadas con las experiencias del individuo y las conclusiones a las que llega la mente sobre sobre su **realidad subjetiva**.*

- “Creo que voy a crecer mucho en esta empresa”
- “El equipo es en general muy profesional y muy majo”
- “Creo que están muy contentos con mi trabajo”
- “Les gusto mucho”

- “Esta empresa se va a ir a pique”
- “El equipo de personas que trabajan aquí son todos uno inútiles”
- “No me valoran ahora y no me valorarán nunca”
- “Seguro que me echan pronto”

CARACTERÍSTICAS:

- Las creencias son **ideas fundamentadas en datos no objetivos** que nuestra mente considera como datos objetivos hasta que no se revisan.
- Las creencias **se crean en el plano puramente mental**, esto es, pertenecen al mundo de los pensamientos, y pueden poseer un fondo limitante.
- A pesar de que **su naturaleza puede ser limitante son mucho más fáciles de modificar que las emociones.**

- **Todas las creencias que vayan en contra de los valores positivos** como el amor, el respeto, la alegría, la compasión, la confianza, la honra, la sinceridad, la bondad etc. son creencias limitantes, están basadas en la ignorancia y solo conducen a las personas a resultados ineficientes y en última instancia a la separación, la inflexibilidad y el sufrimiento propio y ajeno.

- Todas las creencias limitantes **pueden transformarse en creencias capacitantes** a través del amor, la alegría, la compasión, la confianza, el optimismo, el afecto, la disposición, la gratitud y la serenidad, típicas del estado de consciencia plena.

UTILIZAR ACTITUDES CAPACITANTES

Actitud positiva (desde la mente)

El foco es ellos, no tu pasado ni tu presente

Actitud servicial (desde la emoción)

para ayudar a la empresa

El foco no soy yo, son ellos

Actitud proactiva (desde lo físico)

Descubre LO MEJOR DE TI y comunícalo

MUCHAS GRACIAS

PONENTE

Irina de la Flor

Directora

WWW.LOMEJORDEMI.ORG

contacta@lomejordemi.org

