



Descubre tu talento para Reinventarte.

Claves para descubrir tu talento y la profesión que
más se ajusta a tí.

1ª EDICIÓN. Mayo 2017



Vivir con **miedo** a tu **reinvención o cambio profesional** te ayuda a **morir** lentamente. Bienvenida Morote.

www.bienvenidamorote.com

MODULO 3: FORMULA DEL TALENTO 2ª PARTE.

1. EJERCICIO DE MEDITACION.

Antes de empezar a hacer ningún ejercicio en esta lección 3, ni contestar ninguna pregunta, te recomiendo que hagas esta pequeña meditación.

Elimina el Ruido: Debes conocerte mejor y dejar de lado las opiniones de los demás. Una forma de hacerlo es generando tiempo y espacio para estar a solas contigo misma. Por ejemplo, con la meditación

- Siéntate confortablemente con espalda, hombros rectos, pero relajados, cierra los ojos.
- Aspira profundamente por la nariz, retén el aire durante unos segundos y expúlsalo.
- Mientras lo haces centra tu atención en el flujo de la respiración. Repite el proceso lentamente durante 4 o 5 minutos.
- Respira con normalidad durante unos minutos e intenta centrarte en la sensación de respirar.
- Conforme los pensamientos aleatorios confluyan en tu mente lo que ocurrirá inevitablemente – no intentes interrumpirlos. Sigue concentrado en la respiración, relájate y déjate llevar.
- Transcurridos unos 5 minutos- 10 min. si puedes aguantar- abre los ojos y relájate durante un par de minutos más.

Ahora sí VAMOS A EMPEZAR CON LOS EJERCICIOS DE ESTA LECCIÓN 3, EN ESTA OCASIÓN TIENES QUE REFLEXIONAR RESPONDIENDO A UNA SERIE DE PREGUNTAS.

2. EJERCICIO: 10 PREGUNTAS PODEROSAS PARA DESPERTAR TUS INTERESES Y PASIONES:

1. ¿En qué cosas o actividades pierdes la noción del tiempo? (Flow) Haz un lista.
2. ¿Qué harías aunque no te pagaran? Simplemente porque disfrutas haciéndolo.
3. ¿En qué actividades te encuentras muy cómod@?
4. ¿Qué harías si no tuvieras miedo y tuvieras todos los recursos?
5. ¿A qué tipo de profesionales **admiras** por su trabajo? Pregúntales cómo han llegado hasta ahí.
6. Si te quedaran 2 años de vida ¿a qué te dedicarías?
7. ¿De qué temas te gusta hablar, aprender, leer, investigar, comentar?
8. ¿Qué cosas haces que te vuelvas creativa?
9. ¿Cómo sería tu día ideal en tu trabajo?
10. ¿Si te aseguraran que vas a tener éxito, ¿a qué te dedicarías?
11. Indica 2 o 3 temas que dominas con profundidad y de los que te gusta hablar.
12. ¿En qué **roles** de los diferentes que desempeñas habitualmente (mamá, hija, hermana, trabajadora, amiga, estudiante, esposa,...etc) te sientes más cómoda y te gustan más? **¿Qué es lo que más te gusta de ese rol?**

3. EJERCICIO: PREGUNTAS PARA RECONECTAR CON TU INFANCIA Y PREADOLESCENCIA:

1. ¿Qué asignaturas o temáticas te gustaban cuando eras niña? ¿y cuando eras adolescente?
2. ¿A qué te gustaba jugar de pequeña? ¿con que tipo de juego o juguete te entretenías más?
3. Vuelve a tus primeros trabajos, proyectos, aficciones ¿qué recuerdas? ¿qué te encantaba?

4. Vuelve a aquello que de pequeña o preadolescente te gustaba mucho hacer, hablar, imitar, escribir, organizar, liderar, enseñar, planificar, gestionar.
Haz un listado de 5 cosas.

5. EJERCICIO: ¿QUE EXTRAER DE TU ANTERIOR (O QUIZÁS ACTUAL) VIDA LABORAL.

Aunque tu trabajo actual o anterior no te haya gustado prácticamente nada o casi nada, puede que hayas desarrollado alguna tarea/s o funciones que **SÍ** te hayan gustado y atraído.
¿Puedes enumerarlas?:

EJERCICIO 6. INVENTARIO PERSONAL

Ahora vas a hacer un inventario personal con todo lo que tienes, para empezar a ver a vista de pájaro todo lo que has ido trabajando y reflexionando en estas 3 primeras lecciones. Este ejercicio lo completaremos con las compañeras del curso en la sesión grupal que tendremos más adelante (8 de junio).

| Conocimientos-Tareas | Habilidades | Pasiones intereses | Valores | Experiencias | Hábitos. |
|-----------------------------|--------------------|---------------------------|----------------|---------------------|-----------------|
| | | | | | Positivos |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|------------|
| | | | | | A mejorar: |
|--|--|--|--|--|------------|

Conocimientos: De lo que sé, mis áreas de especialidad...

Habilidades: cosas que se me dan bien, en lo que tengo especial destreza.

Pasión: lo que me encanta hacer, las cosas con las que disfruto.

Valores: aquellos principios que defiendo y con los que me identifico en lo profesional y /o personal.

Experiencias: Las cosas que he hecho y he puesto en práctica hasta dominarlas.

Hábitos: Modos de actuación repetidos en el tiempo que me ayudan a hacer mi trabajo de modo excelente (positivos) o reducen la calidad de mi trabajo (a mejorar).

MIS PUNTOS FUERTES. ¿En que soy excelente?, ¿dónde está mi valor?, ¿cuáles son mis fortalezas?

MIS DEBILIDADES. ¿Qué habilidades/conocimientos/hábitos me faltan?, ¿Qué me genera inseguridad?

ARÉAS DE MEJORA. ¿Qué necesito mejorar para hacer mi trabajo excelente? ¿Formación?, ¿desarrollo de habilidades?, ¿acción comercial?, ¿relación con el cliente...?

¡¡Gracias por tu Compromiso y motivación!!

¡Gracias por tu Valentía!

¡Gracias, Gracias y Gracias!

Bienvenida Morote Marco.

www.bienvenidamorote.com

bienvenida@bienvenidamorote.com