

Competencias Personales

Automotivación

¿Qué vamos a ver hoy?

1. Creamos el vínculo en la clase
2. Trabajamos con la herramienta de los obstáculos de la META
3. Construimos una M.E.T.A.
4. Aprendemos a elaborar un plan de acción

META “Sueño, con una fecha límite”



SONIDOS BINAURALES



¿Para qué la META?

1. Las metas tienen que ver con nuestro desarrollo personal
2. Contribuyen al autoconocimiento
3. Renuevan y actualizan nuestra identidad y nuestra autoestima
4. Desarrollan nuestras fortalezas y nuestro talento
5. Contribuyen a estados saludables
6. Ayudan a identificar nuestro potencial
7. Mejoran nuestras relaciones con nosotros y con el entorno

¿Qué nos impide abordar las METAS?

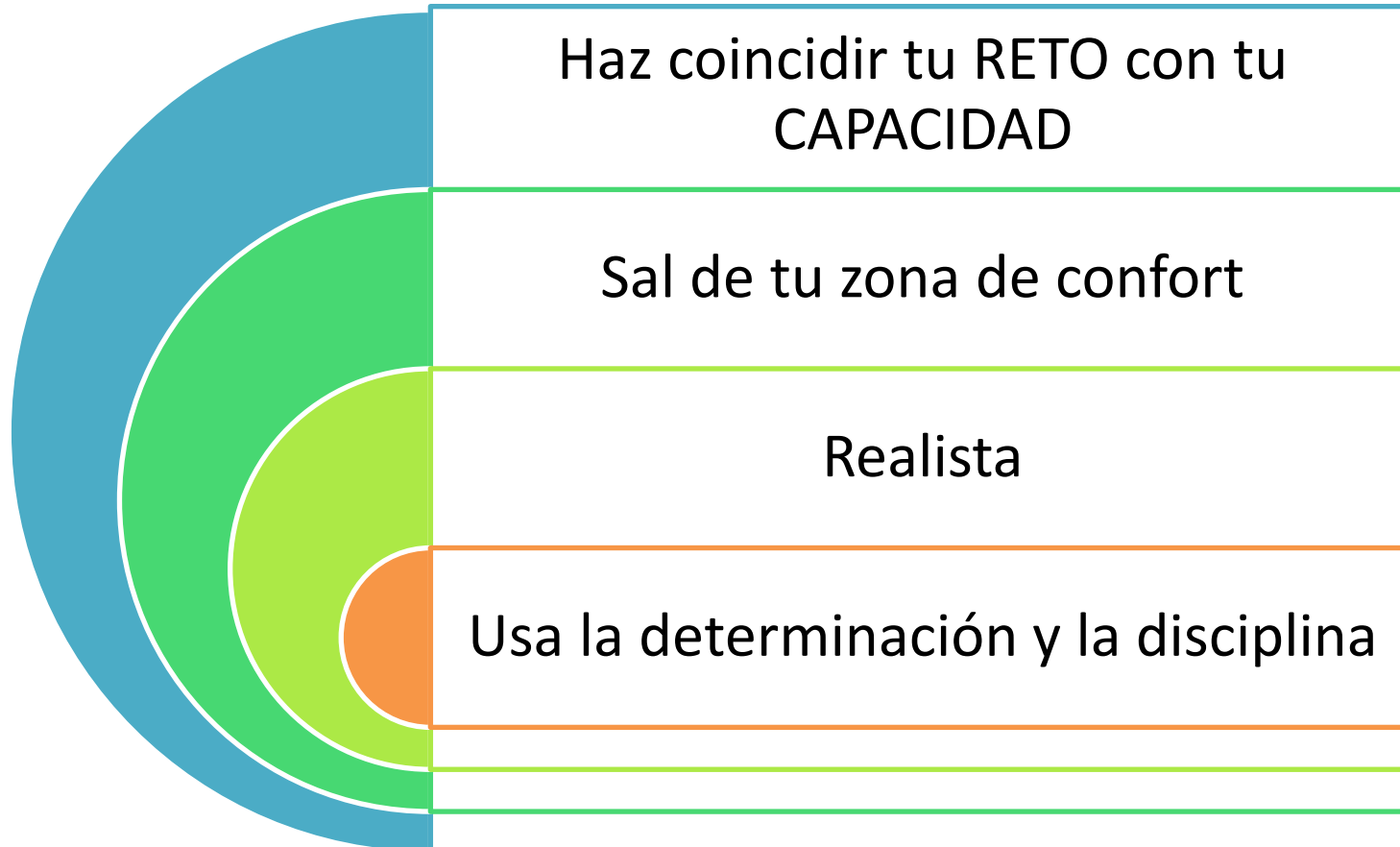
Miedo al fracaso	Miedo al ridículo	Miedo al éxito
Falta de foco	Incredulidad ante los beneficios	Necesidad de certeza
Falta de constancia	Apego a lo conocido	Mensajes de escasez

Miedo al fracaso	Miedo al ridículo	Miedo al éxito
4	2	7
Falta de foco	Incredulidad ante los beneficios	Necesidad de certeza
1	1	8
Falta de constancia	Apego a lo conocido	Mensajes de escasez
1	6	0

¿Qué nos impide abordar las METAS?

Miedo al fracaso	Miedo al ridículo	Miedo al éxito
4	2	7
Falta de foco	Incredulidad ante los beneficios	Necesidad de certeza
1	1	8
Falta de constancia	Apego a lo conocido	Mensajes de escasez
1	6	0

Miedo al fracaso	Miedo al ridículo	Miedo al éxito
Autoestima	Autoestima	Gestión emocional
Falta de foco	Incredulidad ante los beneficios	Necesidad de certeza
Automotivación	Creencias	Seguridad
Falta de constancia	Apego a lo conocido	Mensajes de escasez
Disciplina	Autoconocimiento	Creencias





“Para qué” Aportar mis capacidades al entorno de ocio y diversión.

META: “Formarme en interpretación durante el año 2024”

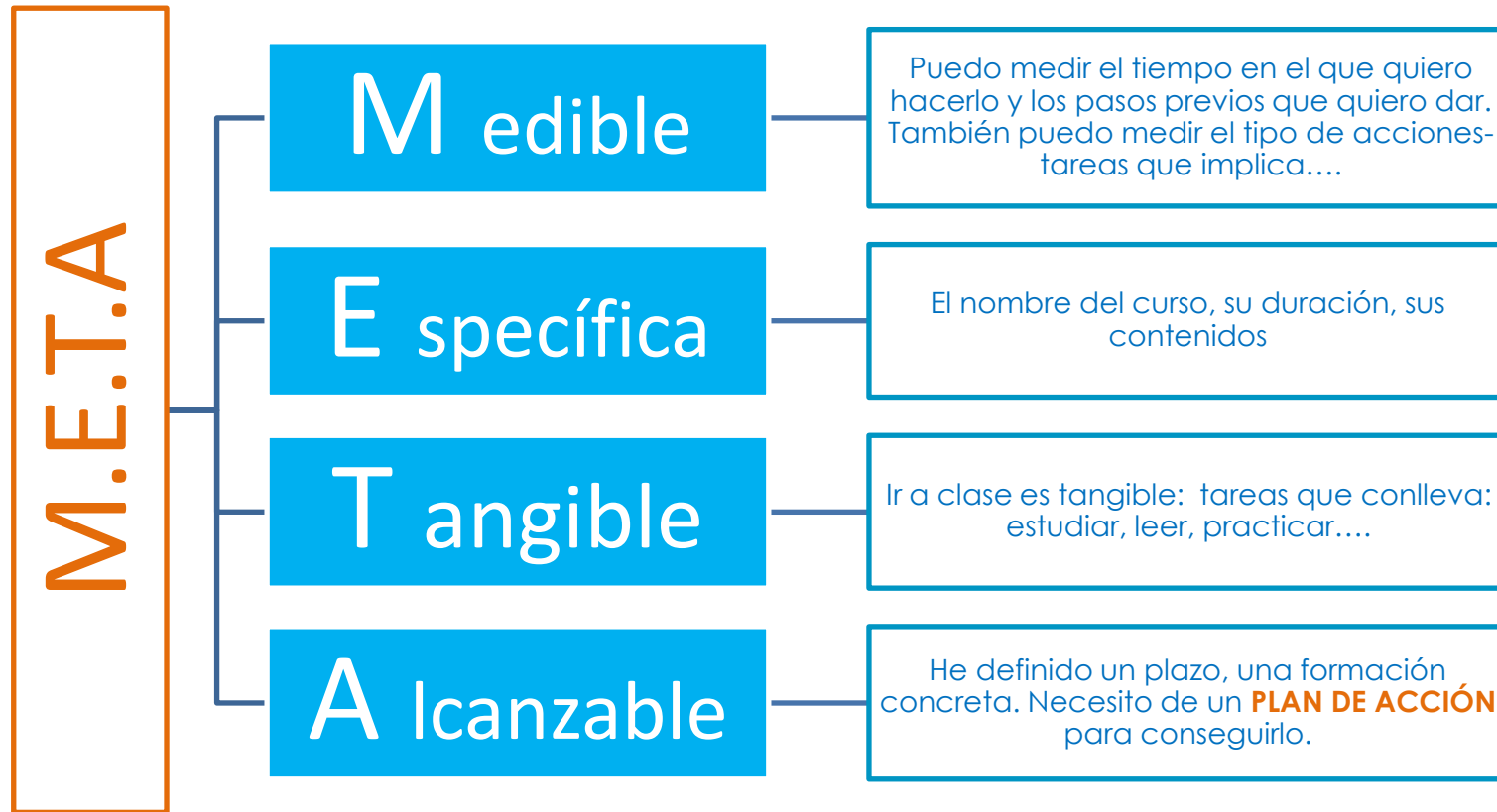
Preguntas poderosas para “filtrar” la META

- ✓ ¿Cómo mediré el progreso hacia mi META?
- ✓ ¿Cómo sabré que la he logrado?
- ✓ ¿Qué estoy dispuesta a poner de mi parte para alcanzarla?
- ✓ ¿Cómo y cuanto es de alcanzable?
- ✓ ¿Cuándo tengo previsto alcanzarla?

...y ahora añadimos un 

- ✓ ¿Qué le aportará a mi vida conseguir esta META?
- ✓ ¿Qué tiene que ver conmigo esta META?
- ✓ ¿A qué y a quién va a afectar que yo lo consiga?
- ✓ ¿De qué recursos estoy hablando?
- ✓ ¿A quién quiero contarle que me he puesto esta META?
- ✓ ¿Qué obstáculos puedo encontrarme? ¿Qué hare para superarlos?

“Formarme en interpretación durante el 2024”



Realizando un PLAN DE ACCIÓN

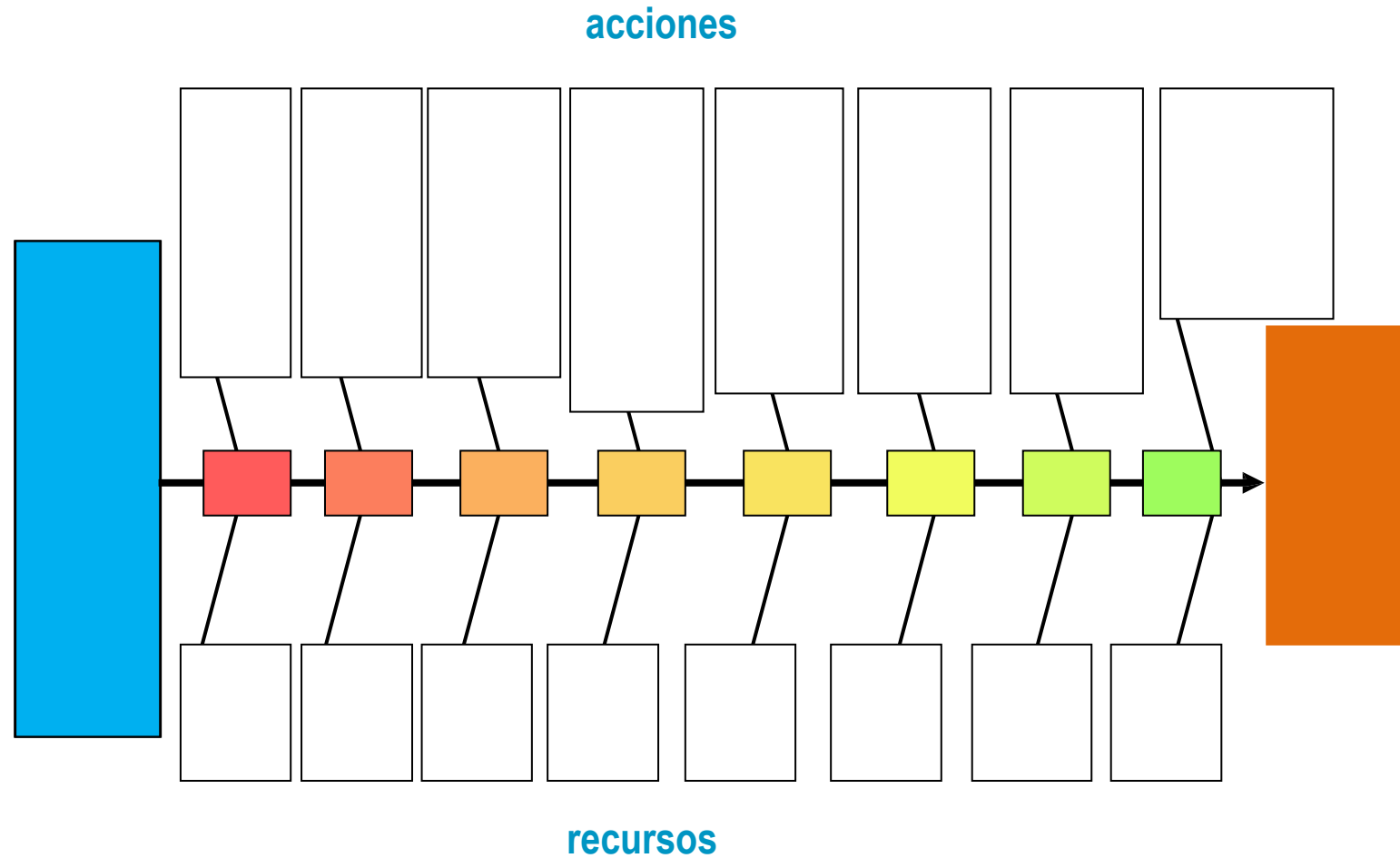
¿Qué es un plan de acción?




*Una herramienta de planificación que define, los **pasos de acción**, los **tiempos** y los **recursos necesarios**, para alcanzar una **META***

Realizando un PLAN DE ACCIÓN

Ejemplo de esquema





*¿Qué serías capaz de hacer si
supieras que no vas a fracasar?*

CÓDIGO: META

Muchas gracias por tu
atención