

AL CRECIMIENTO POR EL AUTOCONOCIMIENTO!!!

Os presento 2 herramientas imprescindibles para el crecimiento personal y profesional.

Tal como comentamos en el curso, no hay crecimiento sin autoconocimiento (si no te conoces, no puedes descubrir tus áreas de mejora), y estas dos herramientas te ayudaran a descubrirte y saber donde debes trabajar-te.

Consejo:

Cambia los conceptos a tu gusto y necesidad... aunque la idea es que rellenes el ejercicio con conceptos personales y profesionales.

Ejemplo: (profesional)

Comunicación

Empatía

Inteligencia emocional

Dominio de redes

Dominio de herramientas informáticas

(y cualquier concepto que necesites para tu trabajo)

1 - LA RUEDA DE LA VIDA

La rueda de la vida es una técnica de autoanálisis de las diversas áreas que componen nuestra vida, favoreciendo una toma de conciencia acerca del momento vital en el que nos encontramos y los aspectos en los que debemos trabajar y mejorar para alcanzar una mayor satisfacción.

1. Representar las áreas en un círculo (ver gráfico más adelante)

En primer lugar es necesario dibujar un círculo y dividirlo en diferentes segmentos o porciones, que representan las diferentes esferas vitales. El nombre de las áreas se escribe fuera del círculo. No existe un número establecido y fijo respecto a las divisiones que debe poseer, puedes modificarlo y añadir y quitar según tu criterio.

Aun así, normalmente se analizan las siguientes áreas:

Crecimiento personal, Familia, Salud, Amistad, Trabajo o estudios, Economía, Amor o Relaciones de pareja, Ocio, Hogar

2. Puntuar cada área: Elige una puntuación para cada uno de los aspectos trazados de acuerdo con el grado de satisfacción que sentimos respecto a ellos. El rango va del número 1 al 10, siendo 10 la máxima puntuación. Cuanto más baja es la puntuación se sitúa más hacia el centro y cuanto más elevada más cercana al borde, al nombre del área, o directamente en el borde si obtiene la calificación más alta.

3. Unir los puntos: Unir de los puntos o puntuaciones y la observar la forma que ha adquirido nuestra rueda de la vida.

Preguntas de apoyo para la Rueda de la Vida

1. Hogar: Es puntuar como estás en relación al entorno en el que vives: Tu casa, tu barrio o ciudad: ¿Estás a gusto? ¿Hay aspectos que te gustaría mejorar? ¿Cuáles son?

2. Desarrollo profesional: ¿Cómo de satisfecho te sientes respecto a tu desarrollo laboral? ¿Te gusta lo que haces? ¿Consideras que tu evolución ha sido positiva? ¿Qué crees que te falta? ¿Quieres cambiar de trabajo o encontrar uno? ¿Qué te ha llevado a escoger este camino profesional?

3. Salud: ¿Cómo te encuentras de salud? ¿Haces deporte regularmente? ¿Quieres dejar de fumar? ¿Te planteas mejorar tus hábitos en cuanto a la alimentación? ¿Tienes alguna enfermedad crónica? Si es así: ¿Cómo la gestionas? ¿Estás satisfech@?

4. Dinero: ¿Consideras que tienes lo que quieres? ¿Te sientes bien con tu sueldo? ¿Te gustaría ganar más? ¿Cómo es tu relación con el dinero? ¿Cuán satisfech@ estás de esta relación?

5. Crecimiento personal: ¿Consideras que has crecido como persona? ¿Te sientes estancado en este aspecto? ¿A nivel personal, estás donde te habías planteado? ¿Qué es para ti el crecimiento personal? ¿Te gustaría hacer algo y aún no lo has hecho o lo vas aplazando?

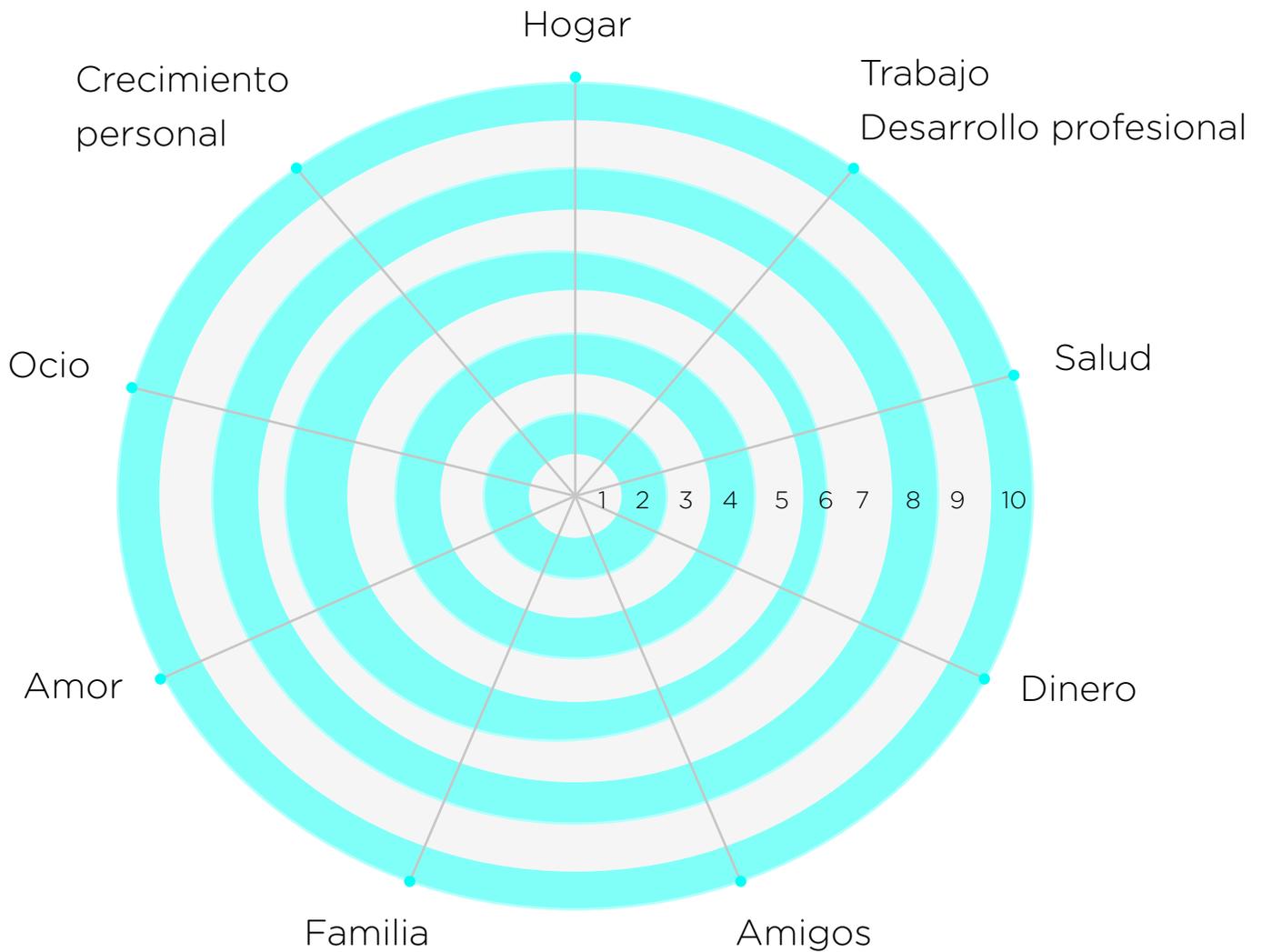
6. Amigos: ¿Qué es para ti un amigo? ¿Tienes los amigos que quieres? ¿Te sientes correspondido? ¿Les dedicas el tiempo que quieres? ¿Consideras que tienes suficientes?

7. Familia: ¿Cómo es tu relación con tu familia de origen? ¿Hay algún aspecto que te gustaría mejorar? ¿Y con tu familia escogida? ¿Les dedicas el tiempo que te gustaría? Si no es así: ¿Qué te lo está impidiendo? ¿Te sientes correspondid@?

8. Amor: ¿Cómo entiendes tú el amor? ¿Qué haces para encontrarlo o conservarlo? ¿Es suficiente para ti? ¿Quieres hacer algo más? ¿Te sientes correspondid@? ¿Das todo lo que te gustaría dar, o te cohibes? Si es así: ¿Qué te lleva a cohibirte? ¿Cómo puedes mejorarlo?

9. Ocio: ¿Tienes el tiempo que quieres para dedicar a tus hobbies o a hacer las cosas que te gustan? Si no es así: ¿Qué haces en lugar de eso?

Área de vida	Puntuación (1 menor - 10 mayor)
Hogar	
Ocio	
Amor	
Familia	
Amigos	
Crecimiento Personal	
Dinero	
Salud	
Trabajo Desarrollo Personal	



2- ANÁLISIS DAFO

El DAFO es una poderosa herramienta de autoconocimiento que todo emprendedor debe de realizar

Antes de acometer cualquier proyecto de emprendimiento.

El análisis DAFO personal es una técnica que sirve para analizar las fortalezas y debilidades de una persona o un profesional, identificando cuáles son además sus riesgos y oportunidades de negocio y también personales. En ambos casos te dará una fotografía clara del punto de partida.

El objetivo del análisis DAFO es conocer cuál es la situación actual de la persona y determinar cuál es la posición que pretende alcanzar en el

futuro. A través del análisis de diferentes variables se establecen las maneras en la que se pretende evolucionar hasta conseguir los objetivos.

Características del DAFO personal

El DAFO Personal es una matriz con 4 secciones (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades) estas se pueden englobar en 2 partes.

Análisis interno: En esta parte nos centraremos en nosotros, sacando nuestras Debilidades y Fortalezas y así realizar estrategias que nos ayuden a mejorar. **Análisis Externo:** Esta es la parte que analizamos nuestro entorno Amenazas y Oportunidades. Por un lado, tenemos las variables internas, que se centran en el análisis de uno mismo:

Fortalezas: ¿En qué destacamos? ¿Cuáles son nuestros puntos fuertes? ¿Qué hago mejor que los demás? ¿Qué actividades me resultan más gratificantes? ¿En qué tipo de ambiente rendimos mejor?

Debilidades: ¿En qué fallamos más que los demás? ¿Qué actitudes o comportamientos nos impiden alcanzar nuestros objetivos? Por otro, están las variables externas, centradas en el análisis de las amenazas y oportunidades del entorno:

Amenazas: ¿Hay alguna variable externa que nos dificulte llegar a nuestros objetivos? ¿Qué competencia existe dentro de la empresa? ¿Qué riesgos existen para nosotros dado nuestro desempeño actual?

Oportunidades: ¿Qué puertas se nos pueden abrir dadas nuestras fortalezas? ¿Con qué medios contamos para alcanzar nuestros objetivos? ¿Qué podemos aportar en un determinado ámbito o sector?

	<i>Interno</i>	<i>Externo</i>
<i>Negativo</i>	DEBILIDADES	AMENAZAS
<i>Positivo</i>	FORTALEZAS	OPORTUNIDADES

Debilidades

- Inglés
- Falta de experiencia
- Don de genes
- Sobre exigencia
- Cabezona
- Extremadamente detallista
- Inseguridad
- Algo tímido
- Indeciso (pensar mucho las cosas)
- Falta de aprendizaje
- Miedo a hablar en público

Fortalezas

- Cauta
- Precisa
- Formal
- Trabajadora
- Cuidadosa
- Empática
- Paciente
- Exigente
- Autodidacta
- Inteligente
- Responsabilidad
- Esfuerzo
- Concentración
- Curiosa
- Positiva
- Conocedora
- Autocrítica
- Manejo del bloqueo

Amenazas

- Mucha gente en el sector de Coaching (competencia).
- Falta de experiencia para que me contraten.
- No ser reconocido en lo que hago y valgo de cara al mercado laboral.
- Que se aprovechen de mí por falta de experiencia.

Oportunidades

- Poca gente en el sector de Informática y Coaching combinados, con mis conocimientos se puede moldear y explorar mi juventud.
- Poca gente experta en gestión de conflictos.
- Poca documentación acerca de la gestión de conflictos.
- Muchos conflictos.
- Buen posicionamiento de mi marca personal y poder ser conocida en el mercado.
- Muchos eventos sobre Coaching (como conferencias, meetups, etc.)
- Apenas hay información sobre gestión de conflictos ni libros.

2- ANÁLISIS DAFO

D de debilidades: Las debilidades son todas aquellas limitaciones, bloqueos, miedos u otros impedimentos presentes que te bloquean y limitan y no te dejan avanzar. Son puntos débiles que restan logro a tus metas. Es importante que te tomes consciencia de estas debilidades antes de empezar a diseñar y ejecutar tu plan de acción, para así, poder tomar acciones correctoras al respecto y adaptar estas acciones a tu propio plan de acción.

A de Amenazas: Las amenazas al igual que en las debilidades son todas aquellas limitaciones, bloqueos, miedos u otros impedimentos pero en este caso son futuros. Es decir, estas amenazas todavía no están pero hay probabilidad de que aparezcan. Es por ello, que tu plan de acción deberá contemplar acciones para evitar que éstas se produzcan.

F de Fortalezas: Es importante que tomes consciencia de todos aquellos recursos que ya dispones y que te harán llegar de manera más eficiente a tu meta. Dentro de las fortalezas deberás contemplar todos tus talentos, capacidades, experiencias, conocimientos, red de contactos, etc. que puedan ayudarte a conseguir tu objetivo. El plan de acción lo deberás diseñar tomando como base todos estos recursos. Además todos ellos te ayudarán a minimizar el impacto de las amenazas y debilidades que contemples.

O De oportunidades: Las oportunidades son todos aquellos recursos, competencias, capacidades, experiencias, etc. que necesitarás o será interesante tenerlo para conseguir tus objetivos y que todavía no tienes. Además las oportunidades contemplan todas aquellas situaciones favorables que todavía no se han producido pero que intuyes o esperas que se produzcan una vez que hayas empezado a avanzar en tu camino.

(D) Debilidades

Para detectar debilidades puede ayudarte el contestar estas preguntas.

- ¿Qué te impide conseguir tu objetivo?
- ¿Qué limitaciones encuentras que puedan impedir llegar a tu objetivo?
- ¿A qué temes?
- ¿Qué te bloquea?
- ¿Qué te impide avanzar?
- ¿Qué dificulta tu camino?
- ¿Qué barreras internas te lo impiden?

(A) Amenazas

Para detectar amenazas sería interesante contestar estas otras preguntas. Fíjate que ahora le damos una proyección a futuro:

- ¿Qué te impedirá conseguir tu objetivo?
- ¿Qué limitaciones encontrarás que puedan impedir llegar a tu objetivo?
- ¿A qué puedes temer?
- ¿Qué puedes aparecer en tu camino que te impedirá avanzar?

(F) Fortalezas

Es importante que esta lista la hagas lo más amplia posible. Estas preguntas te ayudarán a dar forma a esta lista. Trabaja para que sea de al menos 20 ítems.

- ¿Qué recursos tienes que te ayudarán a conseguir el objetivo?
- ¿Qué conocimientos tienes con respecto a tu objetivo?
- ¿Qué experiencias vividas te pueden ayudar en este nuevo objetivo?
¿en qué te pueden ayudar?
- ¿Qué capacidades tienes?
- ¿Quién te puede ayudar a conseguir el objetivo? ¿De qué forma lo hará?

Con respecto a analizar talentos:

- ¿Qué cosas se te daban bien de pequeño?
- ¿Qué cosas o actividades se te dan bien?
- Cuando trabajas en equipo
 - ¿qué cosas te reconoce la gente que haces bien?
- ¿Con qué disfrutas? ¿Con qué actividades se te pasan las horas volando?
- Qué haces de forma fácil

(O) Oportunidades

Para detectar oportunidades puede ayudarte el contestar a estas preguntas:

- ¿Qué no tienes ahora que necesitas tener para conseguir el objetivo?
- ¿Qué recursos necesitas?
- ¿Qué información te falta?
- ¿Qué conocimiento te falta?
- ¿Qué capacidad debes de adquirir para conseguir el objetivo?
- ¿A quién tendrás que conocer?
- ¿Qué te falta para alcanzar tu reto?
- ¿Qué ganas si consigues el objetivo?

A continuación tendréis un espacio para que realicéis un DAFO personal, la idea es que midáis los 4 aspectos desde donde estáis actualmente. Al finalizar el curso retomaremos la matriz DAFO para actualizar vuestro análisis personal.

ANÁLISIS DAFO PERSONAL

DEBILIDADES	AMENAZAS
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES