

Autoconocimiento: el primer paso para definir tu objetivo (x2) – OC50



Autoconocimiento

¿Por qué es importante?

El entorno cambiante hace que a menudo los profesionales no sepan hacia dónde dirigirse para mejorar o iniciar su carrera.

El autoconocimiento es la pieza básica e inicial para poder establecer un objetivo coherente en el que focalizarse. Si no nos conocemos bien, no entendemos en qué somos buenos/as y cuáles son nuestras habilidades reales, podemos correr el riesgo de no fijar un objetivo realista y por lo tanto perder el tiempo y caer en la desmotivación.



Accedeix
al web

Autoconocimiento

Temario

1. Primera parada. Me conozco. El autoconocimiento para comenzar el camino.

¿Qué me gusta? ¿Dónde soy? ¿Qué quiero ser? ¿Quién me acompaña?
Mis raíces, mis fortalezas.
Mis valores.

2. Segunda parada. El juego perfecto. Mi imagen profesional.

Cómo me ven las otras personas y qué puedo aprender.
Áreas de mejora.
Creencias y valores.



Ejemplo de ejercicio práctico

Mis valores, mi brújula

Indicaciones para llenar la tabla de la siguiente diapositiva.

Piensa en 3 personas a las que admires.

Piensa en 3 atributos, habilidades o actitudes que tengan y que hacen que los/as admires.

¿Puedes detectar cuáles son los valores que implican estas habilidades que has mencionado?

¿Crees que son también tus valores?

Piensa: ¿qué haces tú mismo /a que tenga que ver o no con estos valores?



Ejemplo de ejercicio práctico

**Mis
valores,
mi brújula**

	Nombre persona 1:	Nombre persona 2:	Nombre persona 3:
Comportamiento 1			
Comportamiento 2			
Comportamiento 3			
Valores detectados por cada persona			



Accedeix
al web

Ejemplo de ejercicio práctico

Las fortalezas

Anota en cada espacio del siguiente dibujo lo que consideres que responde a:

Las raíces: lo que me hace ser la persona que soy hoy.

Lo que he vivido, mis experiencias. El lugar de donde vengo. Mis valores y mis creencias.

El tronco: quién soy hoy. Mis fortalezas.

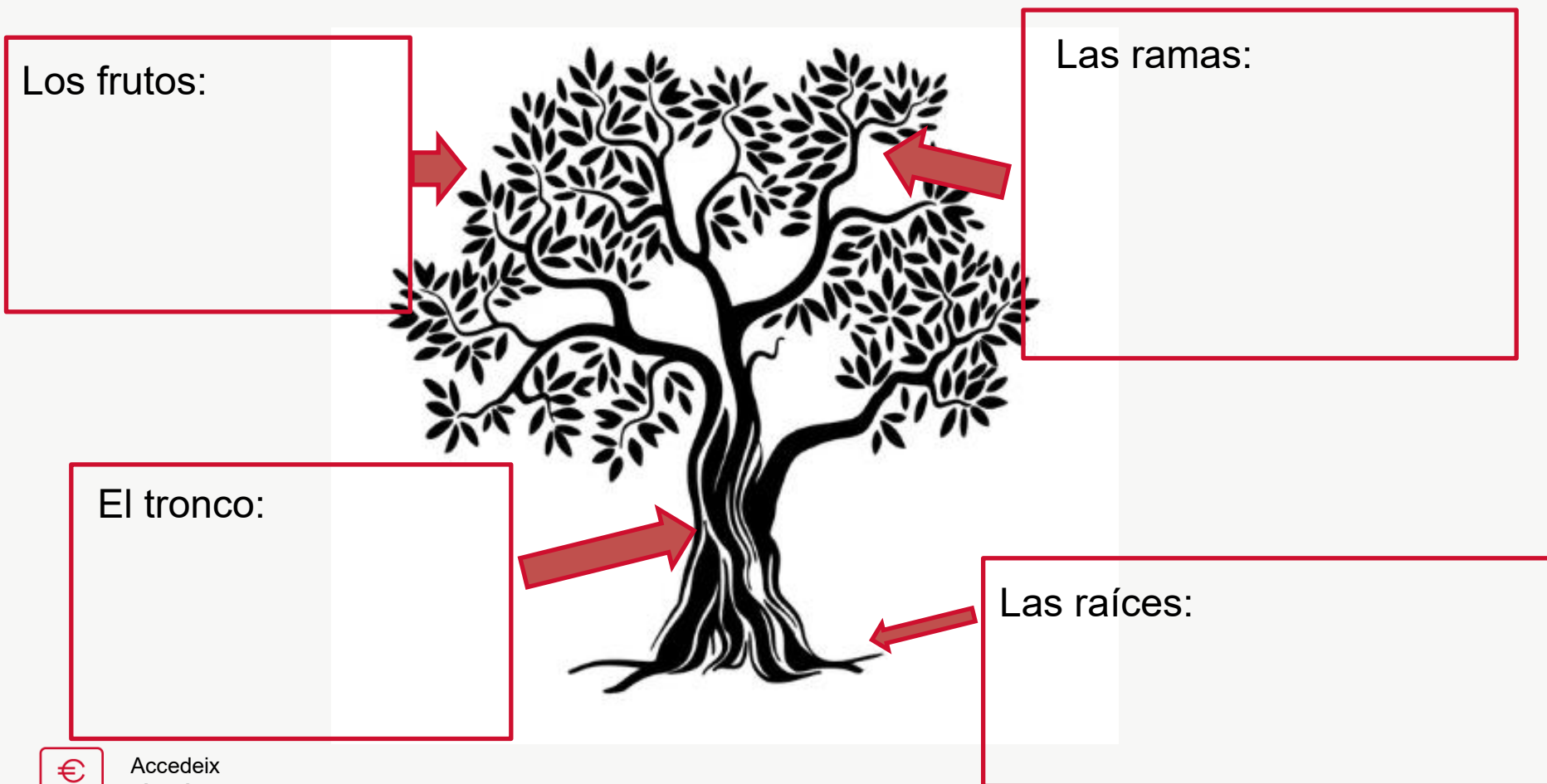
Las ramas: ¿qué sé hacer? Lo que hago bien.

Los frutos: ¿qué quiero que quede de mi paso por el mundo? ¿Por el entorno profesional?



Ejemplo de ejercicio práctico

Las fortalezas



Accedeix al web



barcelonactiva.cat