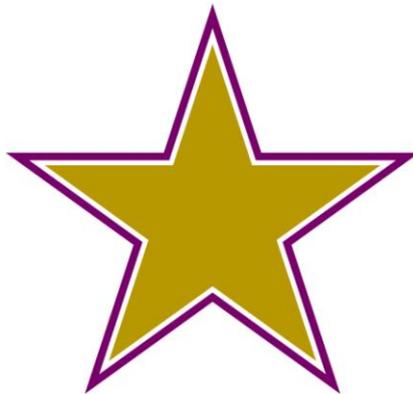


Manual de Ejercicios

LiderARTE



saludate

— COACHING —

Conviértete *en el* **MVP**★



En primer lugar darte las gracias por estar leyendo estas palabras. También darte la enhorabuena ya que, creo personalmente, que estar hoy aquí es estar comprometido con tu evolución personal y con las ganas de ser una persona que aporte un valor a su propia vida y a la de su entorno.

Mi intención hoy, no es ni más ni menos, que ofrecerte algo de mi energía y de mi vitalidad y, cómo no, de mi capacidad para liderarme a mí mismo. Creo firmemente que lo mejor que tiene cada uno de nosotros está en su interior. Por eso creo que lo mejor que puedo hacer por ti es trasladarte mi propia historia, mi propia experiencia, eso sí, desde la máxima humildad y con la máxima ilusión y sentido de contribución.

Son muchos los talleres, cursos, charlas y artículos de internet que hablan sobre liderazgo, auto-ayuda, crecimiento personal o como conseguir nuestros objetivos. Pero por otro lado también podemos leer que somos únicos, que no hay nadie igual y que cada uno de nosotros tiene sus propias cualidades y virtudes. Por eso quiero que hoy abras tu mente, te sientes frente a la persona más importante en tu vida (tú mismo) y que empieces una “carrera” hacia el destino que tu elijas. Una carrera desde tus propios mapas mentales, desde tus sentimientos e ilusiones, una carrera donde el verdadero protagonista seas tú. ¿Te atreves?

Te garantizo que será un reto importante, no exento de momentos inciertos pero también puedo decirte por experiencia propia que es un camino pleno, enriquecedor y “potente”.

Vamos, elige tus zapatillas, ponte a andar, traza tu propio camino, disfruta de todos y cada uno de los pasos que des incluso los menos buenos ya que de ellos es de donde provienen todos nuestros mayores y más valiosos aprendizajes y llega al destino que tú mismo has elegido.

Espero que el taller **LiderARTE** te ayude en esta apasionante carrera.

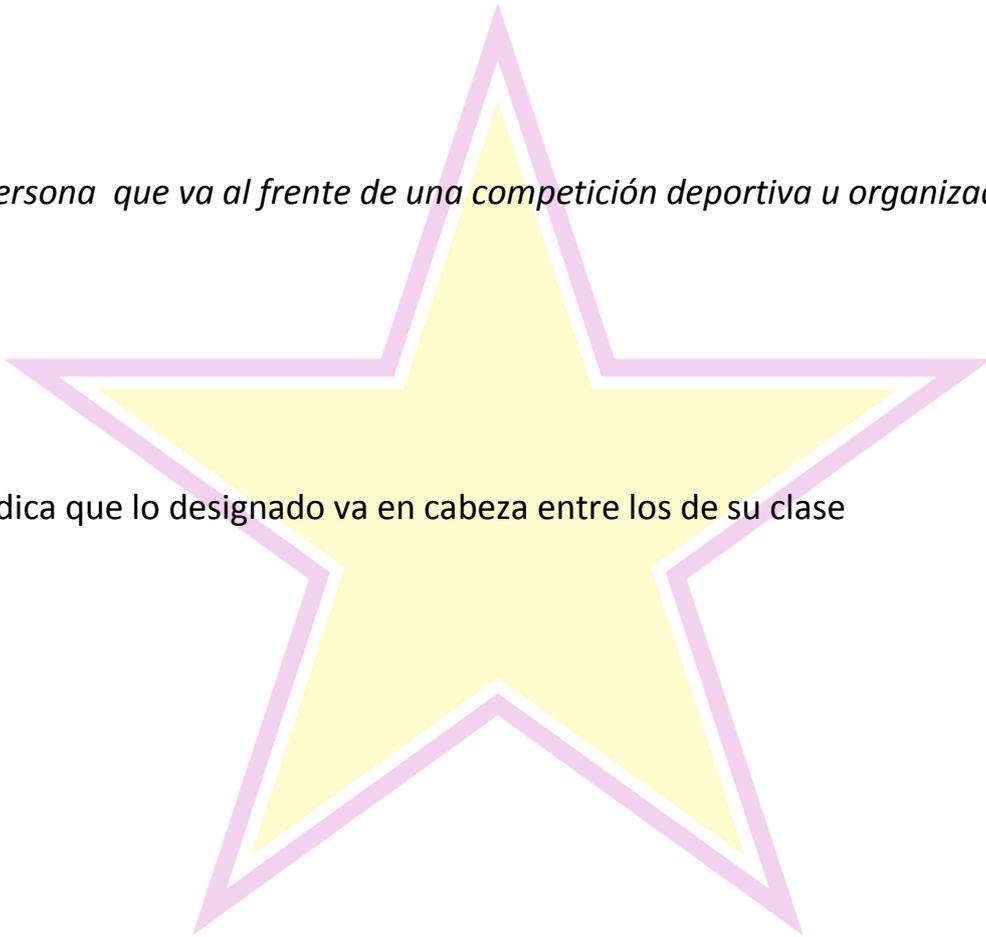
EJERCICIO NUM 1.

Transforma las frases de liderazgo que define la Real Academia de la Lengua Española en frases de auto-liderazgo.

1. Persona a la que un grupo sigue, reconociéndola como jefe u orientadora.

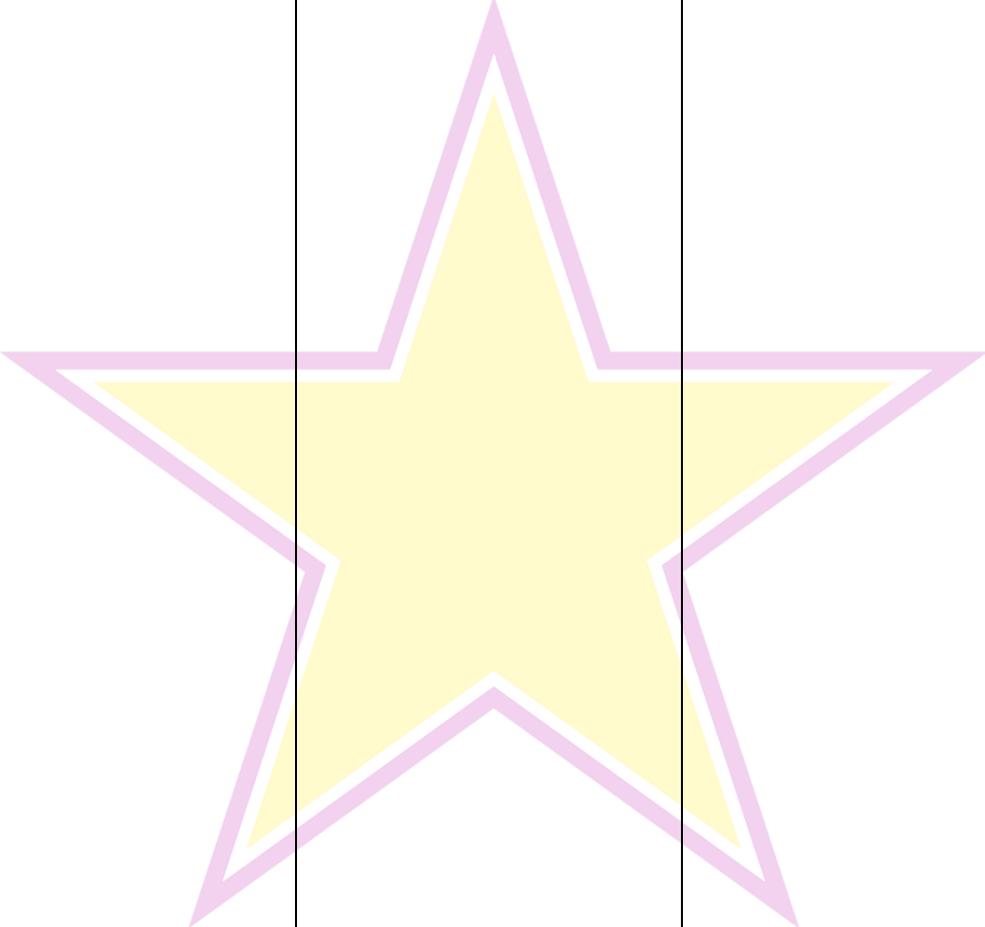
2. *Persona que va al frente de una competición deportiva u organización.*

3. Indica que lo designado va en cabeza entre los de su clase



EJERCICIO NUM 2

Vamos a establecer un líder “famoso” y otro que para ti sea “un gran líder” pero que no sea RE-conocido. Primero escribiremos las cualidades del “famoso” y después del “tuyo”.

Famoso	Anónimo	Otro
		

EJERCICIO NUM 3.

Describe brevemente cual crees tú que es “tú canal” de liderazgo y porque que te hace pensar que es este (qué has conseguido a través de él, cuáles son tus sensaciones cuando te desarrollas en él y que has podido transmitir con él)



1er ESCALÓN: VISUALIZACIÓN Y TOMA DE DECISIÓN

EJERCICIO NUM 4.

¿Cual es tú objetivo? Y además porqué sabes que a partir de hoy lo vas a conseguir, como, con quien, para que, etc...

#MODOYOQUIEROYPUEDO.....



EJERCICIO NUM 5.

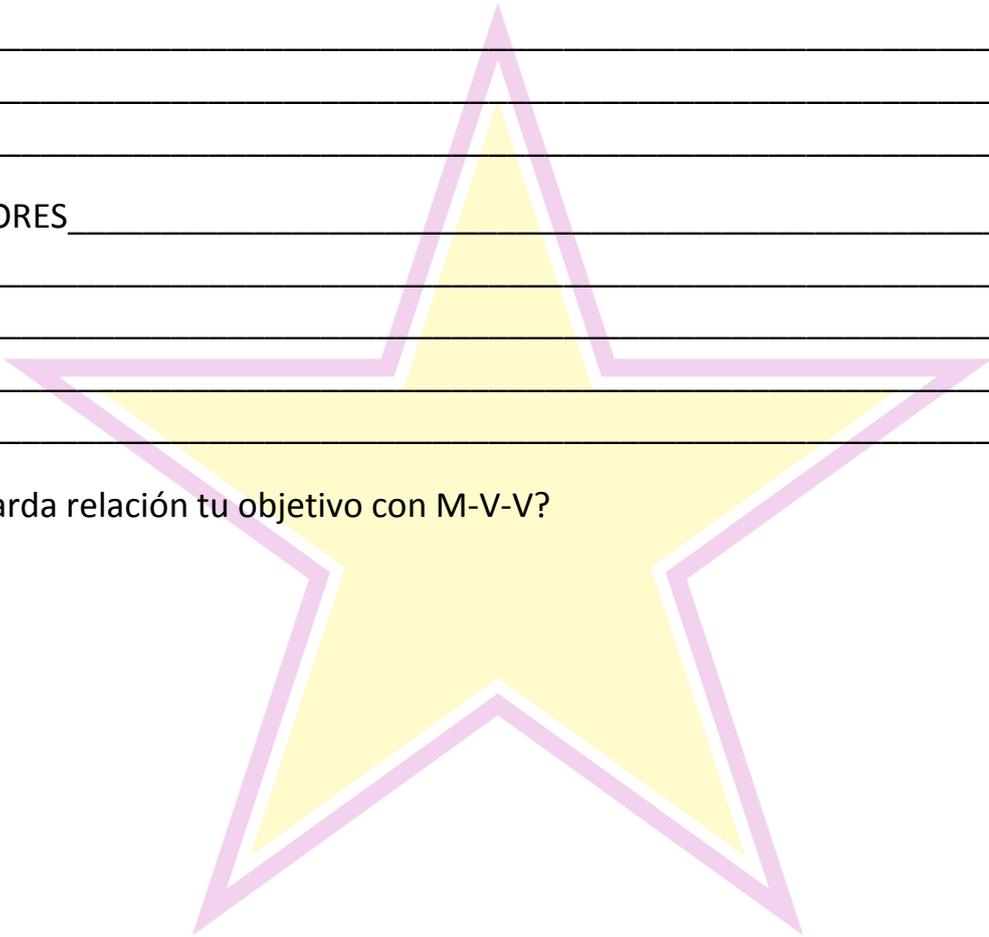
Vamos a escribir cual es nuestra MISIÓN, cual es nuestra VISIÓN y cuales son nuestros VALORES. Fíjate bien al final si tu objetivo guarda alguna relación con todo ello.

MISIÓN _____

VISIÓN _____

VALORES _____

¿Guarda relación tu objetivo con M-V-V?



EJERCICIO NUM 6.

Vamos a **PLAN de ACCIÓN SIMPLE:**

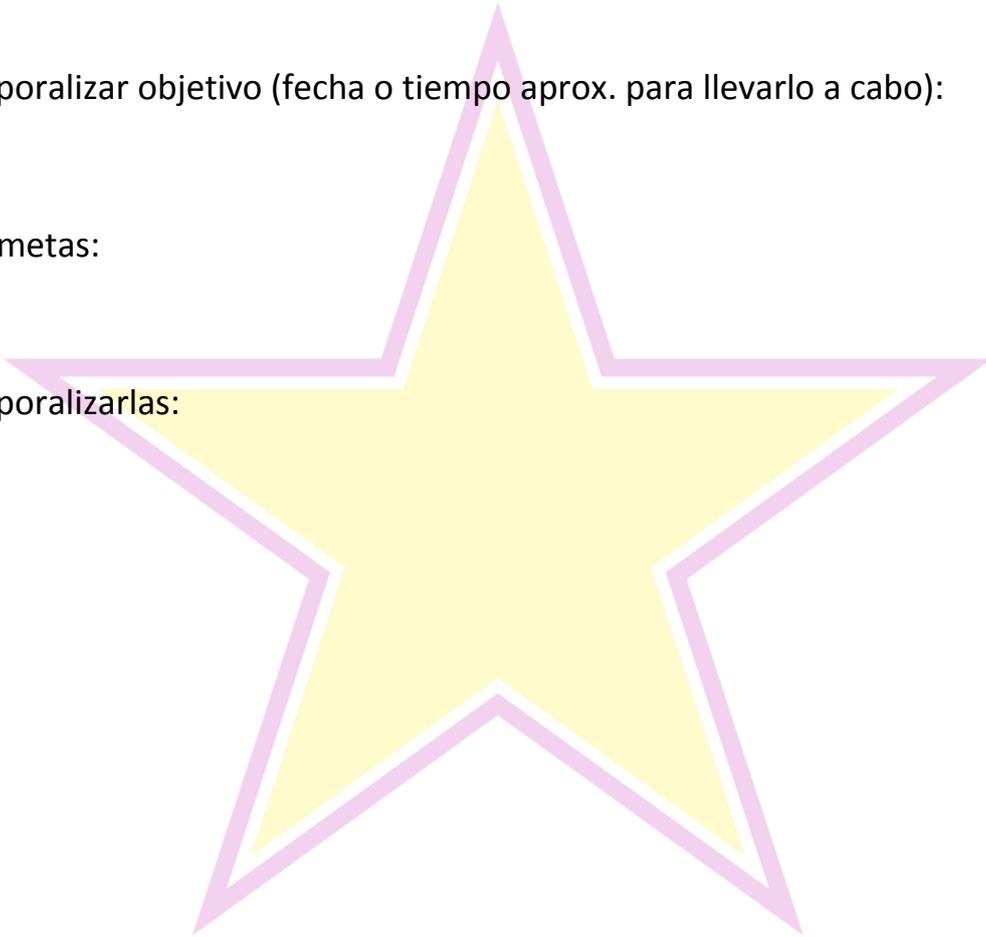
Situación Actual:

Objetivo:

Temporalizar objetivo (fecha o tiempo aprox. para llevarlo a cabo):

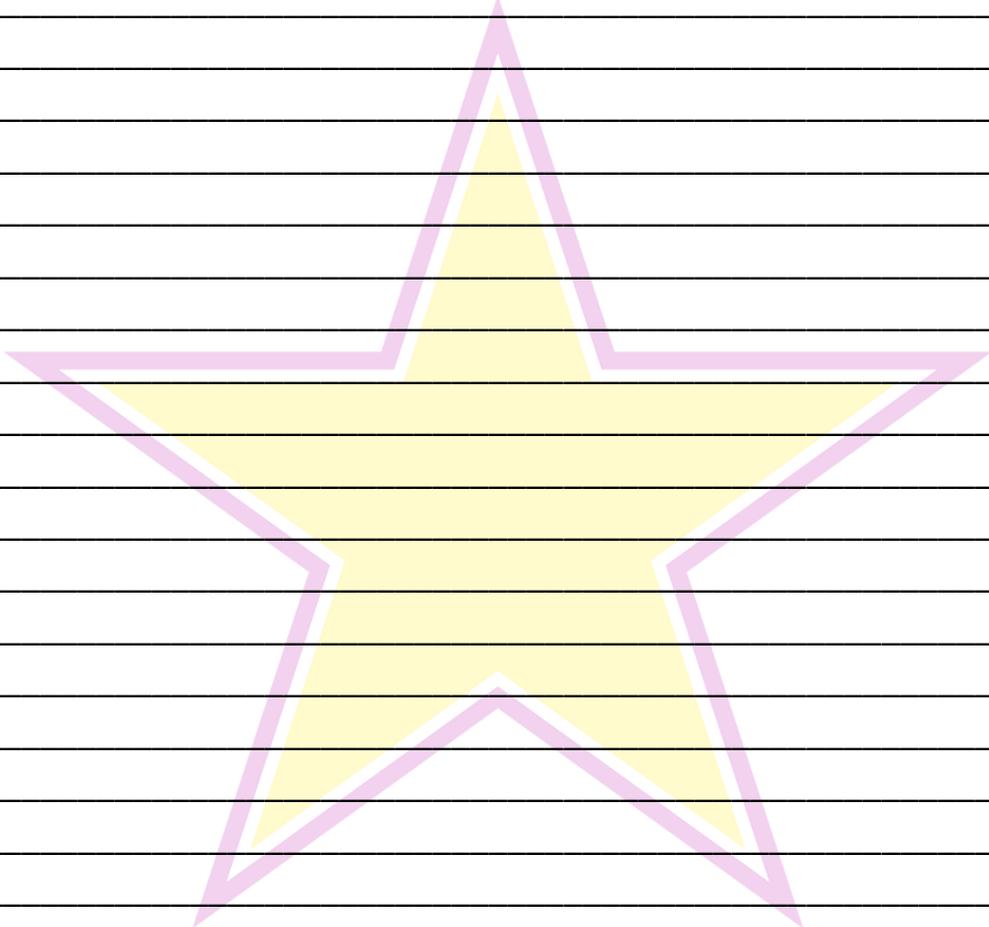
Sub-metas:

Temporalizarlas:



EJERCICIO NUM 7.

Ejercicio de **SENTIR** del objetivo. Durante unos minutos piensa en él. ¿Con qué palabra lo asocias? ¿Con qué color? ¿Con qué olor? ¿Está lejos de ti o por el contrario lo ves cerca? ¿Con qué metáfora sería mejor para ti describirlo? ¿Te dices que puedes conseguirlo o por el contrario te dices lo mucho que va acostarte? Ahora anótalo todo y guárdalo bien guardado dentro de ti.

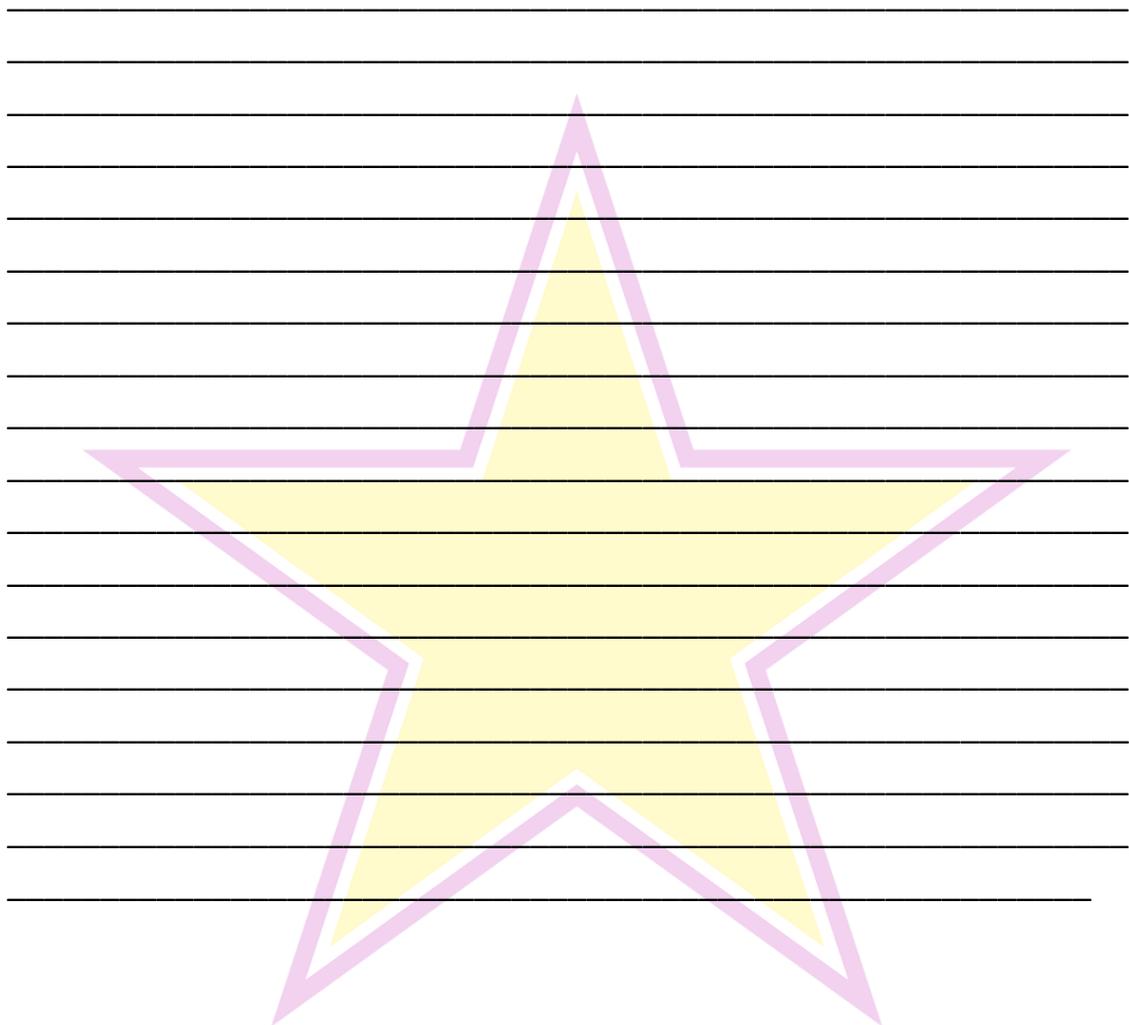


A large yellow star with a purple outline is centered on a page of horizontal lines for writing. The star is filled with a solid yellow color and has a thick purple border. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a guide for writing the student's responses to the exercise.

2º ESCALÓN: PREPARACIÓN

EJERCICIO NUM 8.

Ejercicio de VAKOG “**Las Zapatillas**”. Si te dieran unas zapatillas a elegir ¿Cómo te gustaría que fuera el camino hacia tu objetivo con esas zapatillas? Primero visualízalo, disfrútalo y después anótalo_____



EJERCICIO NUM9.

Recuerda 1 situación donde te sintieras 100% MOTIVADO y ello te impulsará a hacer grandes cosas (independientemente del resultado final).
¿Qué motivo tenías para llevarlo a cabo?

Y ahora anota:

¿Qué motivos menores pero también importantes te ayudaran a hacer lo que debías hacerlo para conseguirlo?

1.- MOTIVACIÓN

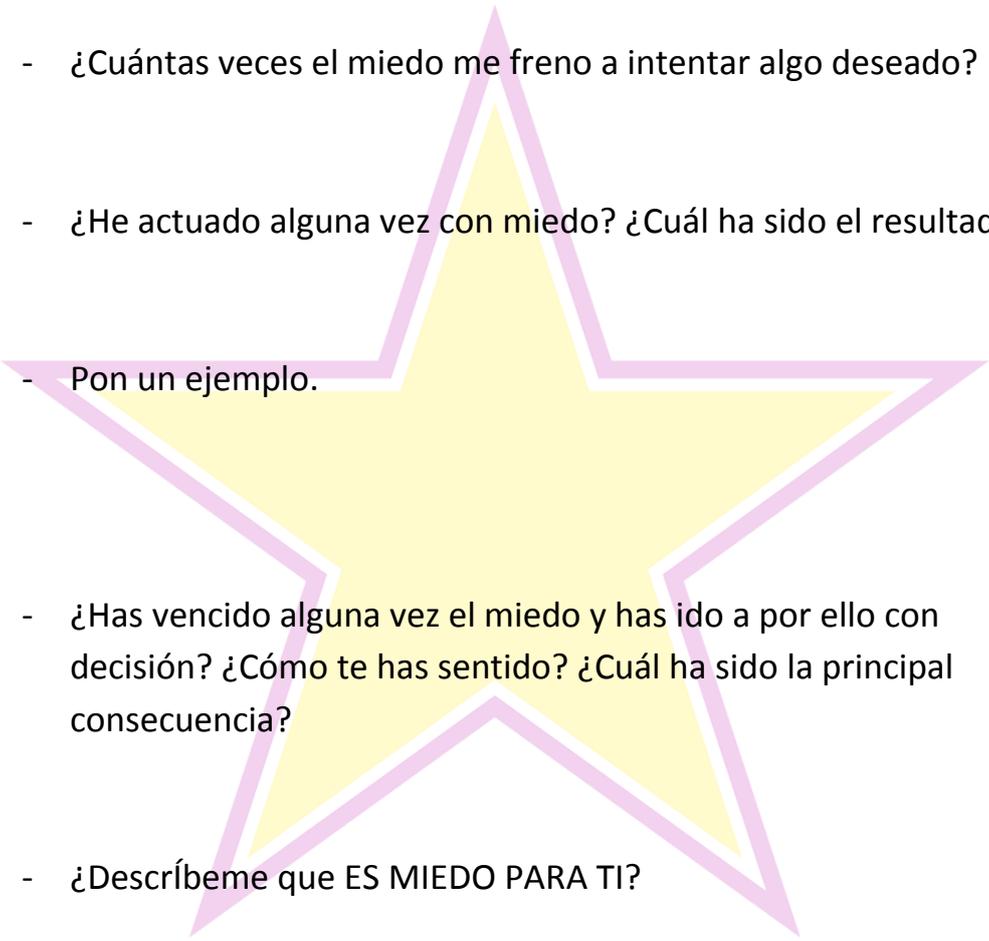
1. Sub- MOTIVACIÓN
2. Sub-MOTIVACIÓN
3. Sub-MOTIVACIÓN
4. Sub-MOTIVACIÓN
5. Sub-MOTIVACIÓN



3er ESCALÓN: EJECUCIÓN

EJERCICIO NUM 12.

Vamos a RECONOCER la cara del miedo y a CAMBIARLA. Contesta a estas preguntas

- ¿Qué es lo que me ha dado miedo a la hora de ir “a por ello”?
 - ¿Cuántas veces el miedo me freno a intentar algo deseado?
 - ¿He actuado alguna vez con miedo? ¿Cuál ha sido el resultado?
 - Pon un ejemplo.
 - ¿Has vencido alguna vez el miedo y has ido a por ello con decisión? ¿Cómo te has sentido? ¿Cuál ha sido la principal consecuencia?
 - ¿Descríbeme que ES MIEDO PARA TI?
 - Ahora sustituye MIEDO por CONFIANZA.
- 

EJERCICIO NUM 13.

Vamos a por algo muy importante a la hora de gestionar tus emociones respecto a tus posibilidades de éxito: **DAFO**

Debilidades	Amenazas	Fortalezas	Oportunidades
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

Ahora convierte la Debilidades y Amenazas en Fortalezas y Oportunidades



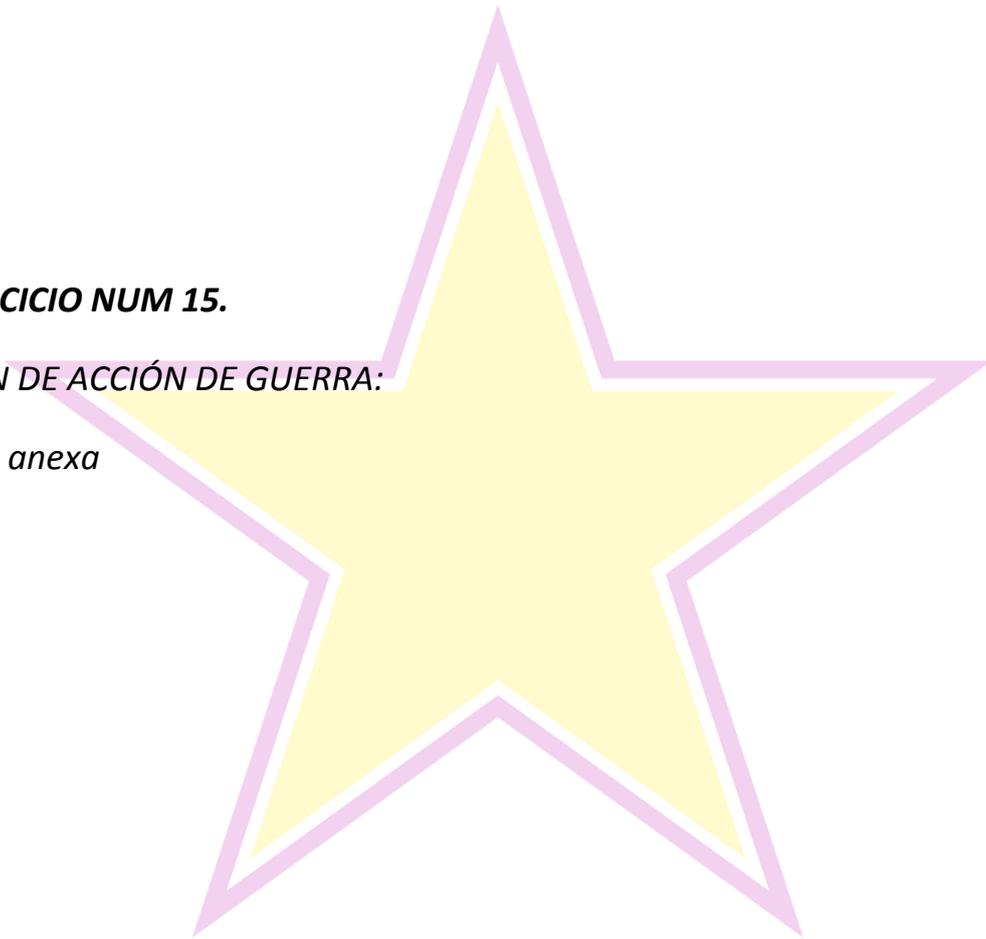
EJERCICIO NUM 14.

La RESILIENCIA. Escribe 3 situaciones negativas que hayas tenido y saca aquello positivo que hayan tenido cada una de ellas.

EJERCICIO NUM 15.

PLAN DE ACCIÓN DE GUERRA:

Hoja anexa





saludate

— COACHING —

Conviértete
en el **MVP**★