

‘Desarrolla tus habilidades profesionales’



¿Cómo te enfrentas a los problemas en el mundo empresarial?
¿Eres una persona racional o emocional?
¿Te consideras optimista, pesimista o realista?
¿Te marcan mucho los fracasos?
¿Cómo ves la botella normalmente: medio llena o medio vacía?
¿Sueles marcarte objetivos?, ¿Cómo lo haces?



EL PESIMISTA
SE QUEJA DEL VIENTO;
EL OPTIMISTA
ESPERA QUE CAMBIE;
EL REALISTA
AJUSTA LAS VELAS.



- Introducción al coaching
- El papel del coach y del coachee
- Objetivos del coaching
- Primeros pasos para el éxito
- La zona de confort
- La zona del aprendizaje
- La zona del pánico
- La zona mágica

Las primeras cuestiones que tenemos que plantearnos si nos lanzamos en el aprendizaje del coaching son:



El segundo planteamiento que te lanzamos es qué son **LAS EXPECTATIVAS** que se tienen.

Por expectativas podemos entender:

- Aquello que “espero” pase, ocurra, suceda
- Pueden ser realistas, idealistas, erróneas, altas, bajas
- Te has preguntado cómo son tus expectativas respecto a...



Coaching (que procede del verbo inglés *to coach*, entrenar) “es un método por tanto que consiste **en dirigir, instruir y entrenar a una persona** o a un grupo de ellas, con el objetivo de conseguir alguna meta o de desarrollar habilidades específicas”

Es la forma en que alguien ayuda a otra persona a que sea capaz de conseguir sus propios objetivos

Coach (del inglés=entrenador).
Quien desarrolla el proceso de coaching
En relación al **coachee** (persona que lo recibe)



Papel del coach

- 1.- **Mostrar** el camino en el que está el coachee
- 2.- Señalar las posibles opciones y **ayudar** a tomar una nueva dirección (centrado en objetivos)
- 3.- Ayudar a **persistir** en el cambio (estimulando valores)



Los **requisitos** que un *coachee* debe cumplir:

- Practicar la escucha activa y la reformulación
- Facilitar cambios de conducta
- Estar centrado en los resultados
- Basarse en el principio de realidad
- Mantenerse a la distancia óptima del problema
- Tener capacidad asertiva
- Trabajar con **inteligencia emocional**
- **Comunicarse** con fuerza y elegancia
- **Cuidar** de si mismo y buscar el **éxito**



Finalidad del coaching

- Aumentar tu **poder** personal: eliminar dificultades y crear hábitos
- Rectificar tu **proceder**: priorizar, organizarte, actuar
- Gestionar bien el **tiempo**: importante vs urgente
- Construir **relaciones** sólidas y enriquecedoras
- Hacer el **trabajo** más interesante: motivación



¿Hacia dónde quieres llegar?



1. Piensa en las grandes
dificultades que crees
que te esperan en el
futuro.





2. Qué personas de
tu entorno son tus
aliadas, tu punto
de apoyo.





3. Piensa en los
'fracasos' que hayas
tenido.





4. ¿Cuáles son tus
metas o propósitos
futuros.





5. Reflexiona sobre
tus éxitos.



www.eclipsesoluciones.es/blog/

6. ¿Cuáles son tus
motivaciones para
hacer las cosas?



7. Reflexiona sobre tus miedos.



8. ¿Qué experiencias
te han marcado en
tu vida?





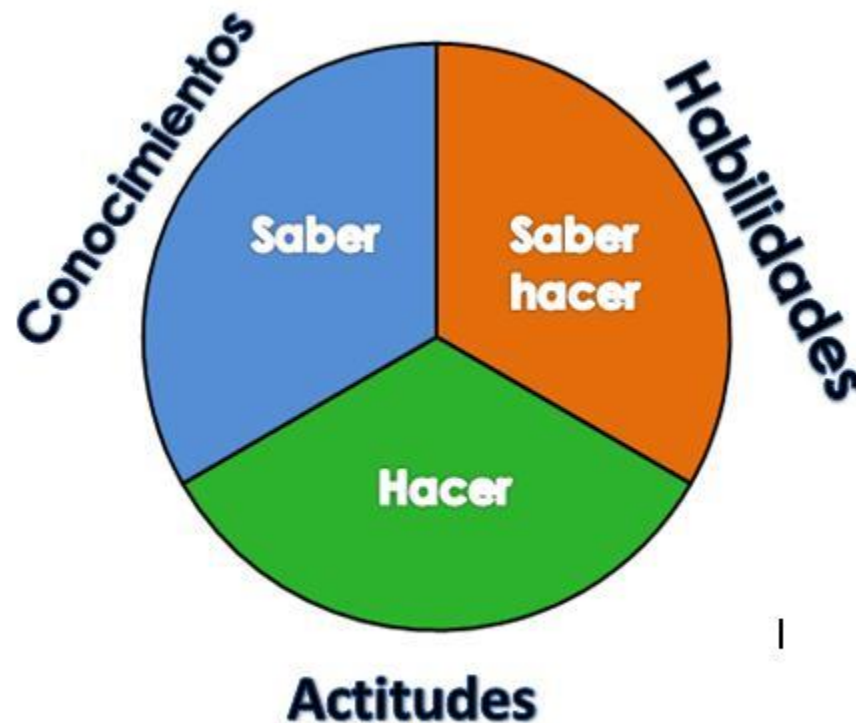
Primeros pasos para el éxito profesional



ÉXITO PROFESIONAL IMPLICA

- Hacer aquello que realmente te gusta y te genera pasión
- Disponer de habilidades de negociación y gestión
- Ser un buen líder y tener la capacidad de tomar buenas decisiones
- Contar con círculos sociales
- Buena reputación
- Contar con un buen autoconcepto
- No esperar una buena oportunidad sino CREER Y CREAMLA

Habilidades y actitudes más valoradas



Habilidades sociales:

Empatía

Escucha activa e interacción con otros

Comunicación



Actividad del rumor



Algo que parece fácil pero...

 Procesamiento de la información

(Pensar 350/700 palabras/minuto)

(recepción y comprensión 140 palabras/minuto)

(Habla 125/190 palabras minuto)

 Limitación de memoria

1ª memoria sensorial ecóica

(Desaparece en un segundo o pasa a MCP (20 sg) a MLP (si olvidada o conservada)

Conservamos ¼ de lo recibido

 Atención selectiva

Prestamos más atención a personas que se asemejan

Pensamientos y actitudes: problema



1. Escuchar activamente (esfuerzo físico y mental)
2. Apartar los prejuicios, estereotipos
3. Evitar las distracciones
4. Parafrasear y con pasión
5. No interrumpir
6. Hacer uso del tiempo diferencial entre lo que se piensa y dice
7. No dar nada por supuesto
8. Comprender los turnos

Cesión de turno

'Así es', 'En fin', ¿no crees?', '¿Cómo lo ves?'

Realiza preguntas, se calla, baja el volumen

Solicitud de turno

'Yo...', 'A mí...', 'Ah, sí, sí', 'Es verdad...'

Asiente con vivacidad moviendo cabeza y hace sonidos con la boca

Conservación de turno

Aumenta volumen y velocidad, disminuye pausas y monólogo



**55% se atribuye
al LENGUAJE
CORPORAL**
gestos, posturas,
movimientos, respiración

**38% a la
VOZ**
entonación,
proyección,
resonancia, tono

**7% a las
PALABRAS**

Habilidades profesionales:

Trabajo en equipo

Liderazgo

Negociación

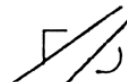
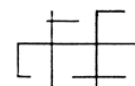
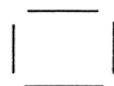
Capacidad analítica

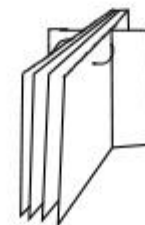
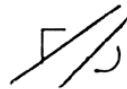
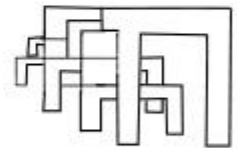
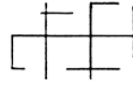
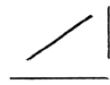
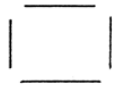
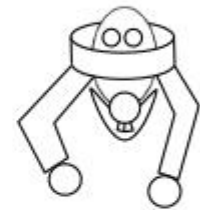
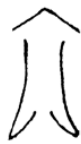
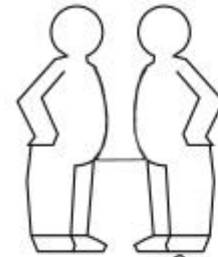
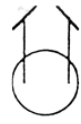
Iniciativa

Innovación y creatividad



Test Saturnino de la Torre





Las figuras MENOS originales

Árbol, florero, Jarrón
Copa, Seta, cuerpo..
Columna



Casita, marciano
Reloj cucú, iglesia
Tiovivo, maceta, cabeza



Copa, cabeza, lápida
Rostro, collar o rosario
Jeringuilla, flor, cura



Rostro, cuerpo, copa, florero
Jarrón, ánfora
Árbol, cirio, maceta,
mariposa



Cara, cabeza, flecha, casa
Árbol ,chino, cohete
Árbol de navidad, seta,
reloj, choza



Huevo, cara humana
Cuadro, retrato
Espejo de mano,
marciano, raqueta, globo



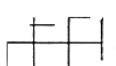
Cubo, TV
Casa, dado
Camión, cuadro, mesa,
reloj, pulsera, sobre



Escuadra, barco de vela
Camión, pie, sobre,
tobogán
Bandera, rampa



Rejilla, parrilla, antena
Laberinto, muro, plano
Casa, jaula, ventana,
tablero



Cabeza, careta
Carretera, frutero, gafas
Copa de vino o helado,
seta, taburete



Carretera
Vía de tren
Clarinete, cohete, fusil,
payaso, tobogán



Ondulaciones,
serpentina, gusano, valla
Camello, paisaje
Cabeza, osciloscopio



Diagrama de Ishikawa



Actitudes personales:

Sinceridad y ser realista
Control de estrés y paciencia
Confianza y seguridad
Insistencia



¿Te atreves a conseguir tus metas?



Te gustó
No te gustó

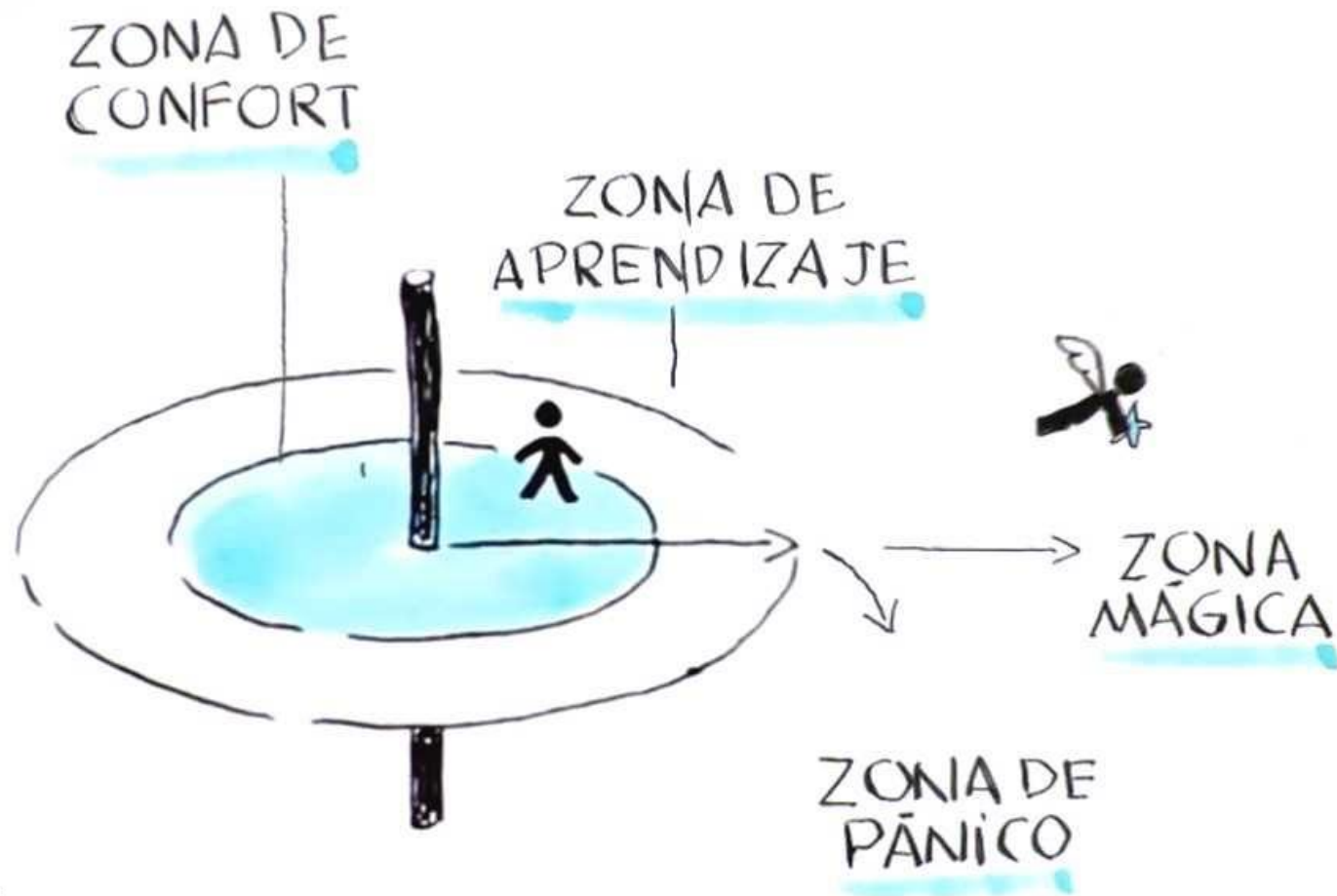


FUTURE

No saber qué quiero
Sí saber qué NO quiero

PRESENT

Te gusta
No te gusta





yolanda.perez@eclipsesoluciones.es
C/Benito Pérez Galdós, 4 – Elche
96 566 06 19 - 635 810 956



Organiza:



Colabora:



'Habilidades, técnicas y herramientas para el éxito profesional'

● **Introducción al cambio y consecución de objetivos**

Objetivos profesionales y cambio

En qué consiste el éxito

Cómo establecer objetivos

Estrategias para plantear correctamente objetivos profesionales

Estrategias para hacer una elección eficaz

● **Los 3 pilares importantes del proceso de cambio**

El proceso de cambio basado en 7 pasos

Superación de obstáculos, resistencias, dificultades

Obstáculos para superar las dificultades

Factores que ocasionan resistencia y estrategias para hacer frente

● **Gestión del tiempo y planificación**

● **Comunicación eficaz**

Comunicación en el mundo empresarial

Captar la atención, interpretar el mensaje, mejorar los resultados

Emociones y creencias. Cómo influyen en la acción

● **Inteligencia emocional**

● **Competencias personales**

Autoconocimiento, autoestima y seguridad personal

Autocontrol emocional

Motivación

Liderazgo

Competencias sociales

Empatía

Habilidades asertivas y técnicas asertivas

● **Plan de acción y búsqueda de soluciones y éxito**

● **Elaboración de un plan de acción**

● **Búsqueda creativa de soluciones**

Barreras que dificultan la búsqueda de soluciones y la creatividad

Técnicas creativas para resolver problemas

Horario: 9 a 12h y de 15h a 19h

Día: 16 de junio (lunes)

