

Taller No 1 Ciclo 6 julio 13/ 2019

Propósito: Identificar los factores que son un obstáculo en mi vida

Factores que pueden ser un obstáculo para lograr mis metas.

En el camino de nuestras vidas encontramos obstáculos que nos impiden alcanzar nuestras metas, identifiquemos algunas de ellas: Responda:

1. A nivel personal. A nivel familiar. A nivel social
2. De lo anterior qué harías para superar los obstáculos y alcanzar tus metas?

Sácate el mayor partido, usa tus mejores cartas de presentación y obtén el trabajo de tus sueños mostrando lo mejor de ti Si quieres que te respeten y mostrar lo mejor de ti, tus mejores cartas de presentación serán tu imagen, tu actitud y tu sinceridad. Tú eres la única que puede lograr que todo salga perfecto. Sácate el mejor partido posible en estos sentidos y proyecta una imagen positiva. En la vida diaria, conseguir lo que quieres necesita de muchos esfuerzos, pero no lograrás nada si tú misma no crees lo suficiente en que lo puedes obtener.

LA IMAGEN (Copia en el cuaderno)

Propósito: Aprender a proyectar una buena imagen Tu imagen Piensa que todo en ti habla de ti:

El apretón de manos: Es uno de los detalles que revelan tu carácter. Dale energía a tu presentación con un apretón fuerte pero cálido. Debe ser corto, firme y decidido, pero sin rudeza. No lo hagas muy breve porque puede demostrar falta de interés de tu parte, ni demasiado largo porque puedes parecer un poco empalagosa y evita agitar la mano. El apretón debe ir acompañado de una mirada directa.

Tu voz: Es un instrumento de presentación muy importante. Una voz clara y bien modulada es trascendental para crear un buen efecto en los demás. Los tonos de voz agudos son irritantes y los tonos monótonos aburren al oyente. Si adoptas una tonalidad indecisa, transmitirás que la inseguridad te sale por cada poro de la piel. Si buscas un puesto de gerente o directora, no conculda una forma de hablar dulce, aniñada o superficial.

Tu actitud No sobrevalores: Dale a los retos el lugar que se merecen y ordénalos por prioridades, estableciendo el lugar de tus necesidades personales según el momento presente en tu vida. Transmite lo positivo: No siempre somos optimistas, pero no escatimes nunca en ver el lado hermoso de la vida; vale la pena ponerte de ese lado porque es el que más satisfacciones te dará y sólo así podrás transmitirlo a los demás.

Tu sinceridad: Un paso indispensable para transmitirles a los demás una imagen positiva es confiar en ti misma y sentirte segura: • Autoanalízate: La autocrítica es indispensable para avanzar, así que haz un cuidadoso análisis de ti misma y reconoce tus capacidades y tus limitaciones. Conocer qué es lo bueno que hay en ti te hará saber cómo destacarlo al máximo.

Sé honesto(a): Sé franco y examina de ti mismo qué cosas menosprecias que sí están bien y qué cambiarías que no está bien.

Sé optimista: Cuando estás luchando contra la adversidad y cargas con pensamientos negativos, encontrarle solución a los problemas es mucho más fácil que dejar que éstos te consuman.

3. Responde sinceramente:

Analizo cómo está mi auto-estima

	Si	No
• Tengo confianza en mí mismo	___	___
• Pienso que todo lo que emprendo me saldrá bien	___	___
• En mis actividades apporto nuevas ideas	___	___
• Soy responsable con mis obligaciones	___	___
• Cuando las cosas me salen bien me siento feliz	___	___
• Me doy ánimo para salir adelante	___	___
• Colaboro con gusto en los quehaceres de mi casa	___	___
• Colaboro con gusto en mi grado	___	___
• Ante las dificultades que se me presenten en mi vida	___	___
• Trato de dialogar	___	___
• Me gusta tener amigos	___	___
• Me considero una persona alegre	___	___
• Soy entusiasta y tengo iniciativa	___	___
• Me siento apreciado por los demás	___	___
• Acepto críticas sin disgustarme	___	___
• Juzgo bien a los demás	___	___
• Tengo seguridad y confianza en mí mismo	___	___
• Conservo la tranquilidad en momento difíciles	___	___
• Trato bien a las personas	___	___
• Me considero una persona prudente	___	___
• Acepto con agrado los éxitos de los demás	___	___
• Ante las situaciones difíciles me rindo con facilidad	___	___
• Con mucha frecuencia digo que no soy capaz	___	___
• Me siento inseguro por actuar	___	___
• Se me dificulta tener amigos	___	___
• Vivo criticando a los demás	___	___
• Siento envidia cuando a alguien le va bien	___	___
• Soy una persona inconforme con lo que tengo	___	___
• Me cuesta mucho superar un fracaso	___	___
• Me siento inferior a los demás	___	___
• Con frecuencia vivo irrespetando a los demás	___	___
• Me gusta el nombre que me pusieron mis padres	___	___
• Soy agresivo e hiriente	___	___
• Me gusta mi cuerpo	___	___
• Deseo tener cosas que tienen los demás	___	___

4. Pego una foto de cuerpo completo (preferiblemente) y alrededor de ella escribo los aspectos positivos que voy a cambiar por los negativos contestados anteriormente

5. Compromiso personal: los aspectos negativos de mi autoestima los analizo y escribo un plan para mejorar.