

A stone path with a central decorative stone featuring a scallop shell design. The path is made of irregularly shaped stones, and the central stone is a larger, rectangular piece with a scallop shell motif. The text "2ª ETAPA" is written in red above the shell, and "Caminante... isi hay camino!" is written in yellow below it.

2ª ETAPA

**Caminante...
isi hay camino!**





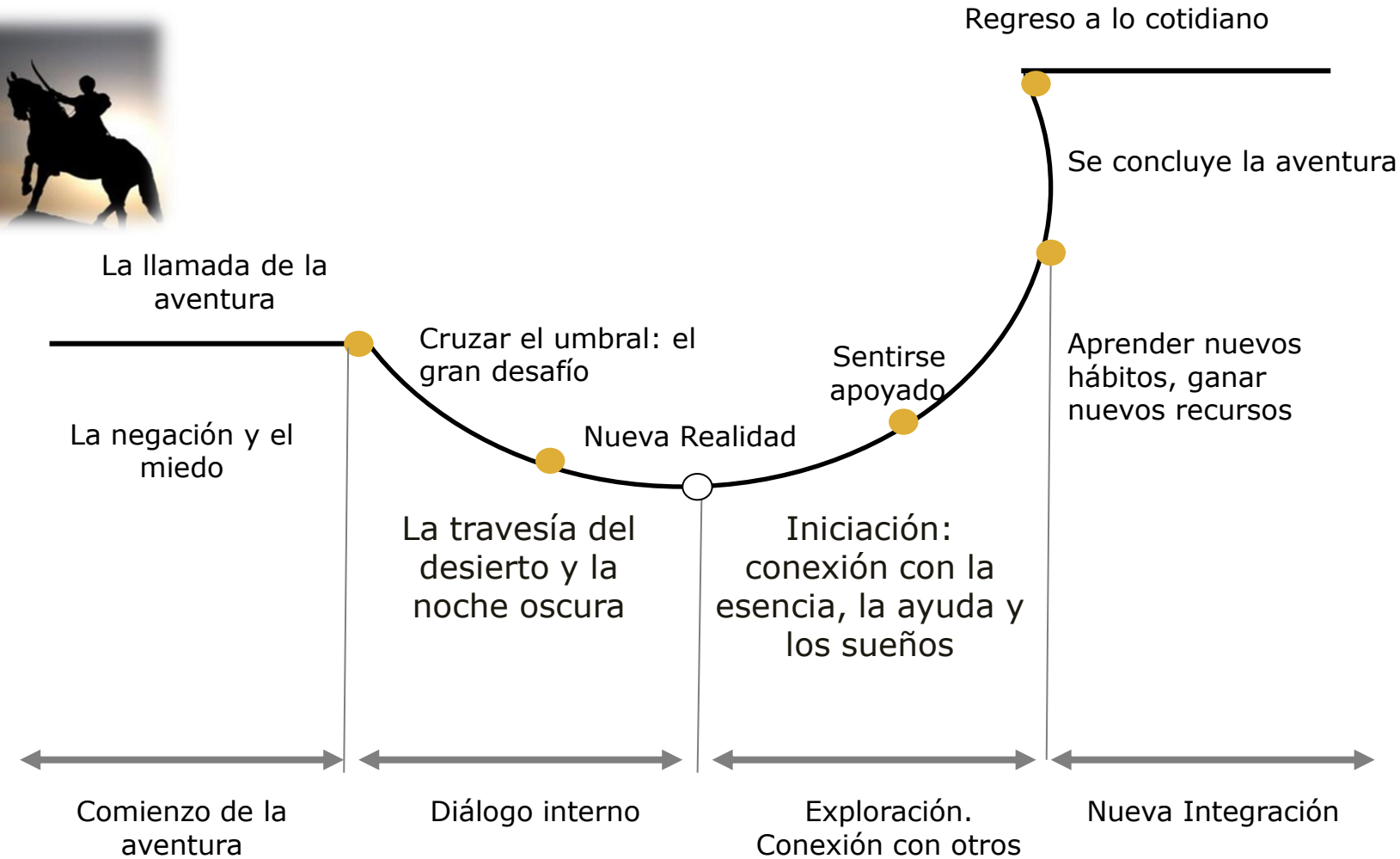
Peregrinas

Camino Transformacional



La Senda de los Héroes cotidianos

Pilar Jericó, 2010



Ana Schack para Adecco Training. Enero 2013

Peregrinas

Camino Transformacional

Estados Emocionales



La Curva del Cambio

Estados emocionales ante el CAMBIO



(Elisabeth Klüber-Ross)

Ana Schack para Adecco Training. Enero 2013

La Curva del Cambio

¿Qué hacer en cada etapa?



Peregrinas

Camino Transformacional

Estados Emocionales

Mi Meta /
Reto



Antes de iniciar el Camino...

¿Cómo preparo mi equipaje?



Ana Schack para Adecco Training. Enero 2013

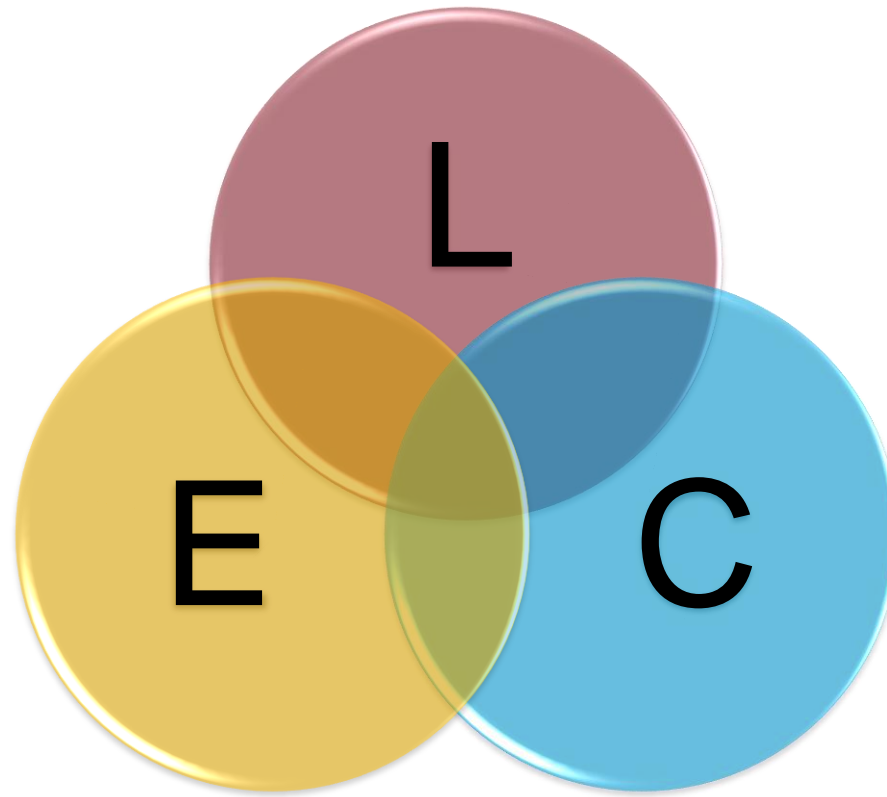


- Con la Meta/ Objetivo/ Reto muy bien definido
- Sabiendo el valor que lo hará motivante
- Identificando mis Recursos y Apoyos
- Aceptando los obstáculos que puedan aparecer

En esta segunda Etapa, ¿cuáles serán los retos...?

- El cansancio
- El miedo
- Las Creencias Limitantes
- El encuentro con Maestros y Aliados
- Nuevos hábitos

LOS TRES DOMINIOS DE COHERENCIA INTERNA





*Somos seres racionales.
Rechazo de lo emocional.
(1628-37)*

*Inteligencia Emocional
(1996)*



LAS EMOCIONES

- ✿ Son el resultado de la bioquímica del cerebro.
- ✿ Son programas de reacción automática para la supervivencia.
- ✿ Son Impulsos que nos llevan a actuar. Son reacciones complejas en las que se ven mezcladas tanto la mente como el cuerpo.
- ✿ Son un tipo de información.



LAS EMOCIONES



- *Miedo*
- *Ira*
- *Tristeza*
- *Alegría*
- *Sorpresa*
- *Asco*

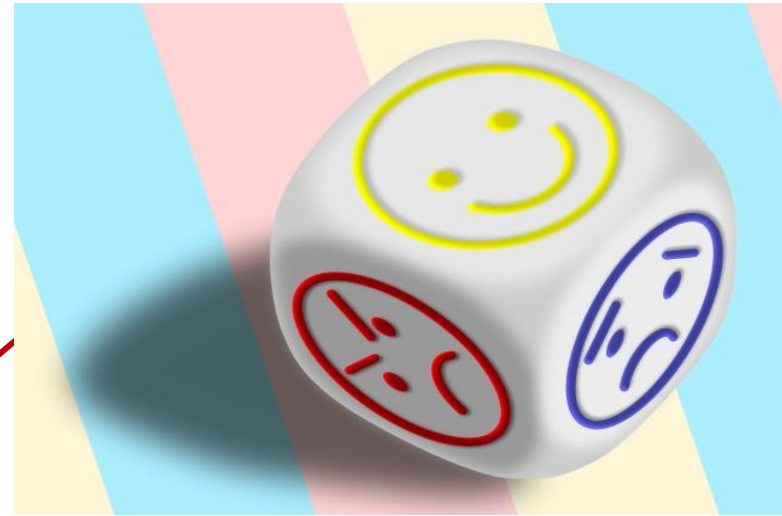
Emoción = Predisposición para la acción



AUTO-REGULACIÓN EMOCIONAL

1º Percibir	2º Comprender	3º Regular
Miedo	¿De qué me siento amenazada?	¿Cómo quiero actuar? Prudencia
Ira	¿Qué me siento que bloquea mis objetivos? ¿Qué me frustra?	¿Dónde quiero llegar? Motivación
Tristeza	¿Qué siento que he perdido o estoy perdiendo?	¿Qué tengo que cambiar? Reflexión

EMOCIÓN

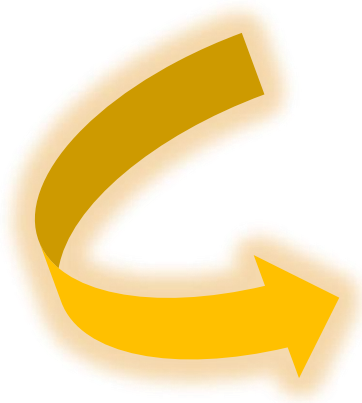


ESTADO DE ÁNIMO



¿QUÉ ES EL MIEDO?.

El miedo aparece cuando existe alguna amenaza.



- ✿ Miedo a la no supervivencia
- ✿ Miedo al Rechazo
- ✿ Miedo al Fracaso
- ✿ Miedo a la pérdida de poder
- ✿ Miedo al Cambio

¿Aliado o carcelero?



Ana Schack para Adecco Training. Enero 2013

"Tanto si crees que puedes como si crees que no, estás en lo cierto"

Henry Ford



Creencias



- ➔ Son los Filtros que determinan cuál es el significado de lo que experimentas.
- ➔ Son "Reglas de vida".
- ➔ Son la base de los miedos.
- ➔ Definen el rango de acciones que te permites realizar.
- ➔ Forman el propio Modelo del Mundo.

Creencias

Poderosas

Actúan impulsándonos a alcanzar nuestros objetivos.



Limitantes

Actúan como normas que nos impiden lograr lo que en realidad es posible.



¿De qué hablamos?



No vivimos al nivel de nuestros talentos, sino de nuestras creencias.

AFIRMACIONES VS JUICIOS



- Hechos
- Descripción objetiva
- Realidad previa

- Opiniones
- Descripción subjetiva
- Generan realidad

▪ Realidad previa

▪ Generan realidad



- Esta sopa está sosa
- Esta semana hemos vendido un 5% más
- Hace frío
- Es la más alta de la oficina
- Siempre se equivoca
- No ha entregado el trabajo, es un irresponsable
- No hay nada que hacer
- No creo que seas capaz

La confusión entre Afirmaciones y Juicios tiñe la conversación e impacta en la relación porque no nos deja ver otra cosa y cierra campos de posibilidad.



Ana Schack para Adecco Training. Enero 2013

MENTALIDAD RESILIENTE



Auto-control

+

Responsabilidad
Personal

“La gente efectiva se centra en lo que puede controlar y gasta poco o ningún tiempo y energía en cuestiones que están más allá de su esfera de influencia”.

S. Covey (Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva)

LOS HÁBITOS

1. Acción repetida y automatizada.
2. Una nueva "agrupación neuronal".
3. Al hábito se llega por la rutina y a la rutina por la repetición.
4. Si no se generan nuevos hábitos, NO se produce el cambio.



¿CÓMO INCORPORAR NUEVOS HÁBITOS?



- Voluntad: Decidir querer hacerlo.
- Definir objetivos alcanzables y retadores.
- Proponer acciones a corto plazo.
- Marcar pautas de repetición (seguimiento)
- Apoyarse en recursos propios u otras personas.
- Buscar el entorno más adecuado para llevar a cabo sobre todo las primeras acciones.
- Disfrutar con las nuevas acciones.
- Y no olvidarse de insistir, insistir, insistir...



LOS HÁBITOS

Ana Schack para Adecco Training. Enero 2013



Ana Schack para Adecco Training. Enero 2013



¡Buen Camino!

Ana Schack para Adecco Training. Enero 2013