

Un Lider sabe formular objetivos para conseguirlos



Soy Elena Mendoza
Coach experta en Tapping para la
gestión del estrés y las emociones en
procesos de cambio



Instituto
TAPPING
ELENA *mendoza*



**ME DOY PERMISO
PARA SOÑAR**



**UN SUEÑO SIN UN PLAN DE
acción, SEGUIRÁ SIENDO UN
sueño**

la clave está en la Coherencia



Querer, Poder, Hacer

*Conectado con mis valores
¿Para qué quieres eso que quieres?*

Autosabotaje



- *EMOCIONES LIMITANTES*
- *CREENCIAS LIMITANTES*
- *NO SÉ CÓMO FORMULAR
MIS OBJETIVOS*

¿Dónde pones el foco?

OBJETIVO

RESULTADO



Immunotec®
la ciencia de vivir mejor

El estado de ánimo que generamos cuando estamos orientados hacia un objetivo suele ser la ilusión, las ganas, el tesón de conseguirlo y poner todo lo que está en nuestras manos para lograrlo y, si no lo conseguimos, habremos aprendido y reformularemos el objetivo, ya que depende de mi

Si el foco está en el resultado, probablemente generemos sentimientos de angustia, preocupación o miedo si no lo conseguimos, y nos bloqueemos ante las conversaciones internas de imposibilidad que nos digamos

SMART

ESPECÍFICO

MEDIBLE

ALCANZABLE

REALISTA

TEMPORALIZADO

Ejemplos de objetivos mal formulados

QUIERO SER MÁS FELIZ

QUIERO QUE MI JEFE ME ESCUCHE MÁS

QUIERO QUE MI HIJO APRUEBE LOS EXÁMENES

QUIERO EMPRENDER

QUIERO GANAR MÁS DINERO

QUIERO COMUNICARME MEJOR

QUIERO GESTIONAR MEJOR MI TIEMPO

QUIERO SER DIAMANTE EN INMUNOTEC

PREGUNTAS PODEROSAS PARA SMARTIZAR LOS OBJETIVOS

PARA HACERLO ESPECÍFICO

- ¿Qué quieres conseguir?
- ¿Es un quiero o un tengo qué?
- ¿Está formulado en positivo?
- ¿Es lo suficientemente específico?
- ¿Qué valores te ayudan a conseguirlo?
- ¿En qué contexto lo quieres trabajar?

PARA HACERLO MEDIBLE

- ¿Cómo vas a saber que lo has alcanzado?
- ¿Qué indicadores de logro puedes establecer?
- ¿Qué estarás haciendo de manera diferente?
- ¿Que pensamientos, comportamientos has de dejar atrás?



PREGUNTAS PODEROSAS PARA SMARTIZAR LOS OBJETIVOS

PARA HACERLO ALCANZABLE

- ¿Depende de mi conseguirlo?
- ¿Cómo afecta a tu entorno conseguirlo?
- ¿Cuánto te crees de 0 a 10 que lo puedes conseguir?
- ¿Qué necesitas creer para conseguir tu objetivo?
- ¿Qué temes perder si lo consigues?

PARA HACERLO REALISTA

- ¿Qué recursos y apoyos tienes para conseguirlo?
- ¿Qué recursos y apoyos necesitas?
- ¿Cuál es de 0 a 10 tu nivel de compromiso, certeza, implicación y motivación?

PARA HACERLO TEMPORALIZADO

¿Cuándo lo quieres conseguir, en cuánto tiempo?



Plan de acción

Es importante que anotes ¿qué vas a hacer que te acerque a tu objetivo? y ¿qué vas a dejar de hacer que te aleja de tu objetivo?



Acción 1.....

¿Qué vas a hacer? ¿Cuándo lo vas a hacer? ¿Para qué lo vas a hacer?

Acción 2.....

¿Qué vas a hacer? ¿Cuándo lo vas a hacer? ¿Para qué lo vas a hacer?

Acción 3.....

¿Qué voy a hacer? ¿Cuándo lo voy a hacer? ¿Para qué lo voy a hacer?

COMUNICACIÓN: ¿A quién le vas a comunicar tu objetivo?

COMPROMISO: ¿De 0 a 10 cuál es el grado de certeza de que lo vas a cumplir?

¡Gracias!