

HABILIDAD – AUTOCONCIENCIA (CPIP)

HABILIDAD 1 – SOLUCIÓN DE PROBLEMAS COMPLEJOS



1) DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Esta herramienta te ayuda en tu desarrollo personal y puede ayudarte a mejorar tus relaciones con los demás, aumentar tu eficiencia en el trabajo y alcanzar tus objetivos personales.

Nombre de la herramienta: Reflexiona sobre tu comportamiento en el trabajo.

Tiempo: 20 minutos

Configuración del entorno: interiores, en exteriores

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- ✚ Comprender los propios pensamientos, emociones y comportamientos.
- ✚ Gestionar la autoconciencia en el lugar de trabajo.
- ✚ Desarrollar la autoconciencia y practicar el equilibrio emocional.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD

Esta herramienta está totalmente conectada con la habilidad de autoconocimiento porque ofrece la oportunidad de practicar tus emociones y fortalezas dentro y fuera del lugar de trabajo. Está dedicado al autoaprendizaje y apoya el proceso de sensibilización sobre cómo gestionar tus emociones de forma saludable.

4) RECURSOS

Se necesitan los siguientes materiales de recursos para practicar con éxito esta herramienta:

- ✓ Hoja de trabajo de autoconciencia
- ✓ Bolígrafo

5) CÓMO APLICAR LA HERRAMIENTA

Paso 1: Elige un lugar donde te sientas cómodo.

Paso 2: Toma un bolígrafo y comienza a responder las preguntas de la Hoja de trabajo de autoconciencia.

Paso 3: Finalmente, reflexiona sobre las respuestas y piensa en qué cambiarías de ti mismo para dejar de experimentar emociones negativas en el trabajo y fuera de él.

Hoja de trabajo de autoconciencia

Reflexionar sobre: ¿Cómo te sientes ahora? Sigue haciendo esto cada vez que consideres; Necesitas

HABILIDAD – AUTOCONCIENCIA (CPIP)

HABILIDAD 1 – SOLUCIÓN DE PROBLEMAS COMPLEJOS

¿Cuál es la emoción dominante en mi vida en este momento?

Responde aquí:

¿Qué me trae alegría y qué me frustra todos los días?

Responde aquí:

¿Qué relaciones me dan energía y cuáles me estresan en el trabajo?

Responde aquí:

¿Cómo reacciono ante el estrés o el conflicto?

Responde aquí:

¿Cómo interactúo con quienes me rodean? ¿Soy atento, empático o más bien desapegado?

Responde aquí:

¡Cambia de zona!

¿Qué aspectos quiero mejorar en mí?

Responde aquí:

¿Cuál es el primer paso que puedo dar hoy para comenzar este cambio?

Responde aquí:

comprender tus propias emociones dentro y fuera del lugar de trabajo!

6) QUÉ APRENDER

- a comprender (mejor) sus propios sentimientos y emociones.
- a practicar sus habilidades de autoconciencia.
- a cambiar lo que le hace sentir estresado.



Co-funded by
the European Union