

HABILIDAD – AUTOCONCIENCIA (CPIP)

HABILIDAD 1 – SOLUCIÓN DE PROBLEMAS COMPLEJOS



1) DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Esta herramienta le ayuda a reflexionar sobre cómo se siente en el trabajo. Destaca cómo la autoconciencia puede mejorar la productividad, las relaciones laborales y la satisfacción general de los empleados.

Nombre de la herramienta: ¿Soy lo que quiero en el trabajo?

Tiempo: 15 minutos

Configuración del entorno: Bajo techo, en exteriores

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- ✚ Comprender el comportamiento laboral y los factores que influyen en él.
- ✚ Mejorar la relación con uno mismo.
- ✚ Desarrollar la autoconciencia y gestionar decisiones estresantes.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD

Esta herramienta está totalmente relacionada con la habilidad de la autoconciencia porque te brinda la oportunidad de conocerte a ti mismo y cómo reaccionas en diversas situaciones y te ayuda a comunicarte de manera más efectiva y gestionar mejor los conflictos en las relaciones personales y profesionales.

4) RECURSOS

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

- ✓ Hoja de papel
- ✓ Bolígrafo

5) CÓMO APLICAR LA HERRAMIENTA

Paso 1: Primero necesitas responder las siguientes preguntas.

¿Cuál es mi actitud general en el trabajo?

¿Qué me motiva más en mi trabajo?

Paso 2: Luego imagina que te enfrentas al siguiente escenario en el trabajo y piensa cómo reaccionarías.

Es domingo por la mañana y acabas de recibir un correo electrónico recordándote que la fecha límite para un nuevo proyecto es en sólo 5 días. El correo electrónico enfatiza que todos deben tener la máxima eficiencia para cumplir con el plazo. ¿Qué eliges hacer ahora? ¿Eliges renunciar a tu domingo libre? ¿Por qué?

6) QUÉ APRENDER

- A distinguir entre tiempo libre y tiempo de trabajo.
- A practicar sus habilidades de autoconciencia cuando tenga que tomar decisiones estresantes.
- A responder a lo que le hace sentir estresado.



Co-funded by
the European Union