

La rueda de tu vida profesional

Ejercicio de Visión, actual y deseada.

Te regalo este ejercicio que también puedes compartir.

Esta herramienta permite de una forma gráfica y sencilla tomar más conciencia de cómo estás ahora y qué te gustaría mejorar.

Puedes encontrar más en www.ParaEstarMejor.es

Si deseas hacerlo y para que realmente te resulte útil te invito a que reserves para ti unos 10-15 minutos, elijas un lugar agradable, pongas una música ambiental suave,... y disfrutes.

Si te surge alguna pregunta puedes ponerte en contacto conmigo y con mucho gusto te atenderé.

1. Piensa cuáles son las **10 áreas más importantes en tu vida profesional**, las que forman los pilares básicos.

Como sugerencia estas son algunas áreas que han dicho otras personas, **siéntete con libertad para utilizarlas o no**: Liderazgo, Autoconocimiento, Gestión de equipos / Trabajo en equipo, Inteligencia emocional, Habilidades de comunicación/Gestión Conflictos, Empowerment y motivación de colaboradores, Planificación y organización, Gestión del cambio (Resiliencia), Toma de decisiones, Gestión del estrés, Visión estratégica, Gestión del tiempo, Motivación, Autoliderazgo, Competencias Comerciales, Relación con clientes, Equilibrio vida personal-profesional, Finanzas / Ingresos, ...

2. Una vez las hayas identificado, escríbelas en la tabla siguiente y puntúa del 1 al 10 tu **grado de satisfacción actual** en cada una de ellas.
3. Ahora puntúa del 1 al 10 tu **grado de satisfacción deseado** en cada una de ellas, cómo te gustaría que fuese dentro de 6 meses o 1 año.

Áreas más importantes en tu vida profesional	Grado de satisfacción actual	Grado de satisfacción deseado

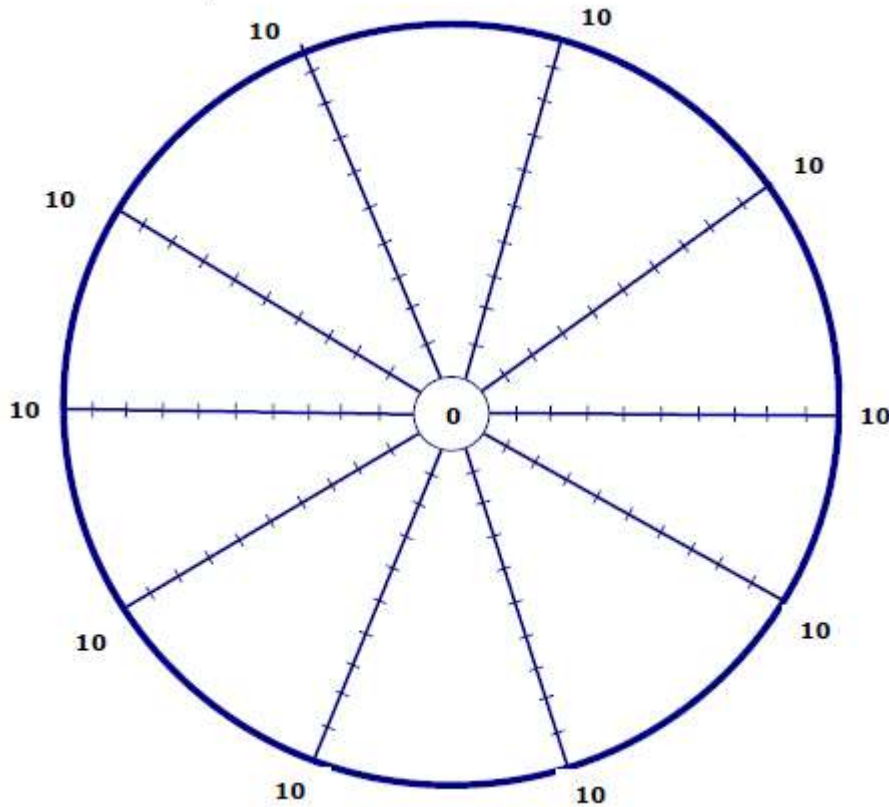
4. Escribe **al lado de cada radio de la rueda** el nombre de cada una de esas áreas.



Como Coach Ejecutivo puedo ayudarte a mejorar, ¿hablamos?

Antonio Quirós 607 94 66 09 antonio@paraestarmejor.es

5. **Marca con un color en el radio la puntuación que has puesto de esa área en el apartado 2** (grado de satisfacción actual) y une los puntos con ese mismo color.
6. **Marca con otro color distinto en el radio la puntuación que has puesto de esa área en el apartado 3** (grado de satisfacción deseado) y une los puntos con ese mismo color.



7. **Para sacarle el máximo provecho a este ejercicio te propongo contestar las siguientes preguntas:**

¿Qué observas?

¿Cómo te sientes?

¿Para qué te ha servido este ejercicio?

¿Qué vas a hacer ahora?

8. **Si lo deseas puedes compartirlo conmigo y te acompaño en un proceso de Coaching** (puede ser presencial, telefónico u online) **para diseñar un plan de acción que te permita lograr tus objetivos.**



Como Coach Ejecutivo puedo ayudarte a mejorar, ¿hablamos?

Antonio Quirós 607 94 66 09 antonio@paraestarmejor.es