

$(C+H)^*A$

「 ASOCIACIÓN MURCIANA DE PROFESIONALES DE
FORMACIÓN NO REGLADA 」



Hola!

Soy **Lara del Carmen Andreu Martínez**

Psicóloga de carrera, Docente de profesión y Orientadora por vocación. En la actualidad, presidenta de la Asociación Murciana de Profesionales de Formación No Reglada, dedicada a la promoción y mejora de la formación para el empleo y otras vías de aprendizaje no formal.

Con más de quince años de experiencia acompañando a otras personas en sus procesos de crecimiento personal y profesional y más de ocho mil horas impartiendo formación.

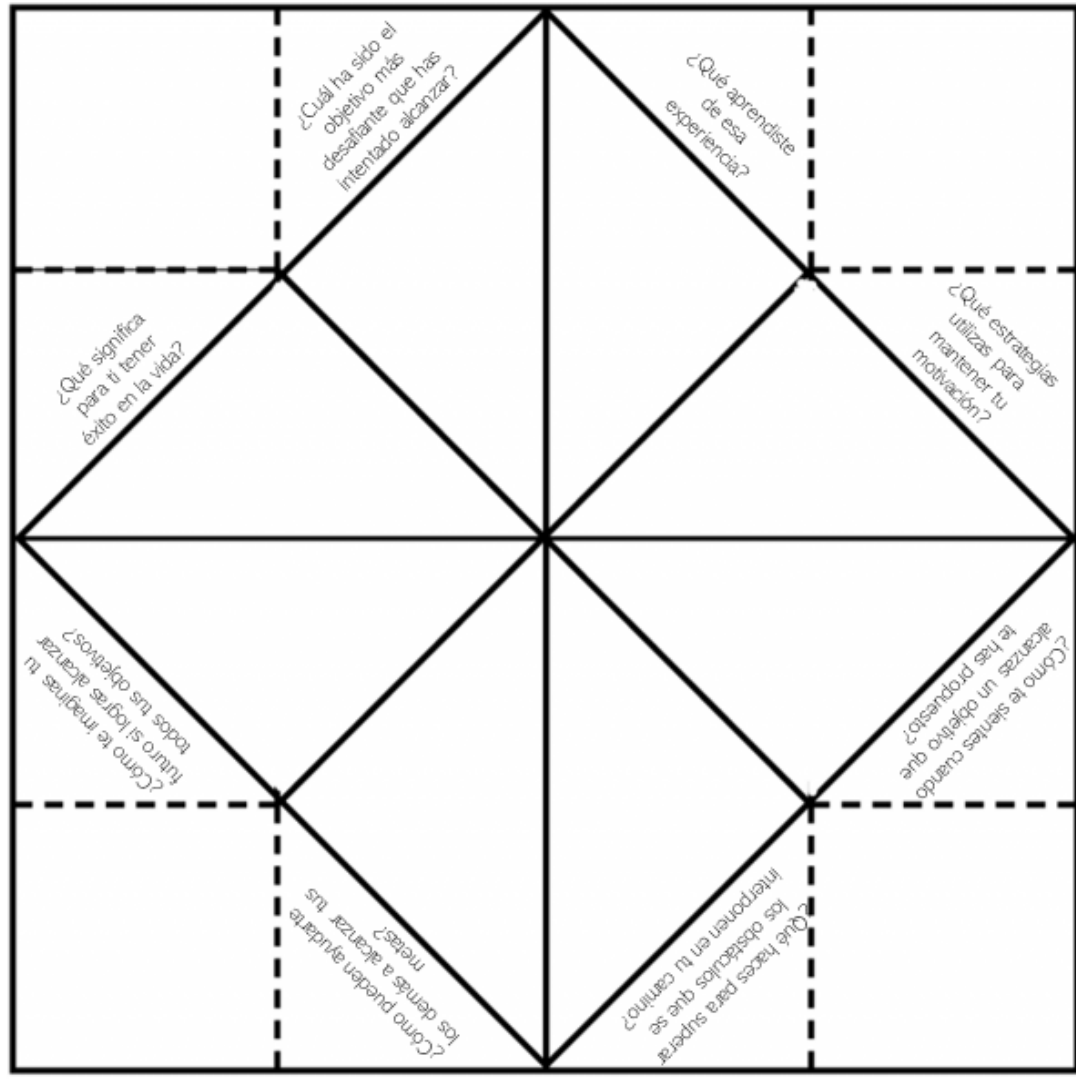


Taller “Atrévete con tu Mejor Mood”

Un **comecocos** para dejar de comerte el coco...

Te comes el coco??





¿Qué significa para ti tener éxito en la vida?





Piénsalo bien...

Esta respuesta puede ayudarte a entender cuáles son tus metas y aspiraciones, así como tu percepción de lo que constituye el **éxito en tu vida**.

Recuerda que el éxito es una **meta personal**, una **visión única**, que defines a partir de tus experiencias, valores y aspiraciones individuales.

- › *Quiero estudiar medicina y dedicar mi carrera a trabajar en zonas rurales donde la atención médica es escasa."*
- › *"Mi objetivo es trabajar en una empresa líder en tecnología y eventualmente ascender a un puesto directivo para influir en la toma de decisiones y la innovación."*
- › *"Quiero viajar por el mundo y experimentar diferentes culturas para ampliar mi perspectiva y crecer como persona."*
- › *"Aspiro a ser una voz activa en mi comunidad, abogando por la igualdad de género y los derechos de a través del voluntariado y el activismo social."*

¿Cuál ha sido el objetivo más desafiante que has intentado alcanzar hasta ahora?





Piénsalo bien...

Esta respuesta puede ayudarte a entender tu capacidad para **enfrentarte a desafíos** y **superar obstáculos**, así como sobre tu capacidad de aprendizaje y **crecimiento personal**.



¿Qué aprendiste de esa experiencia?





Piénsalo bien...

Esta respuesta puede ayudarte a entender tu capacidad para **aprender continuamente**, de forma que lo que hayas aprendido en experiencias anteriores podrá servirte como punto de partida en otras que se te presenten después, ayudándote a ser una persona más **proactiva** y **resiliente**.

Qué aprendiste...

resiliencia?

autoconocimiento?

empatía?

adaptabilidad?

resolución de problemas?

la amistad?

la libertad?

persistencia?

toma de decisiones?

gratitud?

el éxito?

la soledad?



¿Qué estrategias utilizas para mantener tu motivación?





Piénsalo bien...

Aquí puedes explorar las tácticas y recursos que empleas para mantener tu **compromiso** y perseverar en la consecución de tus metas, así como tu capacidad para **autogestionarte** y mantener la motivación a lo largo del tiempo.

- › *"Después de terminar una tarea difícil, me doy permiso para hacer algo que realmente disfruto, como jugar videojuegos o ver una película con amigos y/o amigas".*
- › *"Cuando me siento el desánimo, cierro los ojos y me imagino logrando mi objetivo. Me ayuda a mantener el enfoque en lo que quiero lograr".*
- › *"Dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente me ayuda a mantener la energía durante todo el día y me hace sentir más motivación para trabajar en mis metas".*
- › *"Cuando algo no sale como esperaba, trato de verlo como una oportunidad para aprender y mejorar en el futuro. Me ayuda a seguir adelante en lugar de rendirme".*

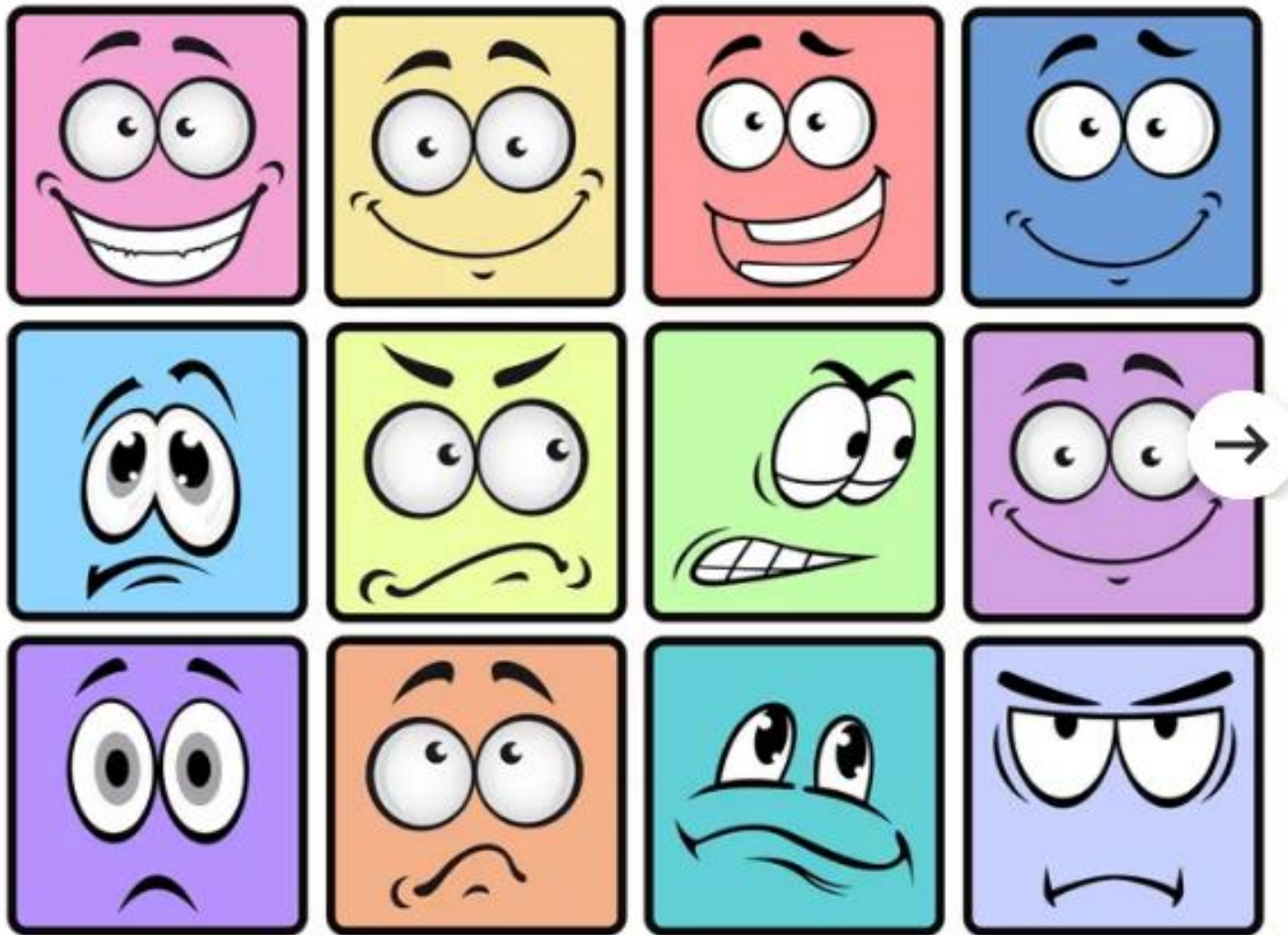
¿Cómo te sientes cuando alcanzas un objetivo que te has propuesto?





Piénsalo bien...

Es probable que te sientas como una montaña rusa emocional. Experimentas una amplia gama de emociones, desde la **euforia** y la **alegría** hasta la **ansiedad** y la **confusión**. Estas emociones están influenciadas por las relaciones interpersonales, los logros académicos o laborales y los desafíos personales, influyendo en cómo te sientes ante los acontecimientos.



¿Qué haces para superar los obstáculos que se interponen en tu camino hacia el logro de tus metas?





Piénsalo bien...

Aquí puedes explorar tu capacidad para identificar posibles desafíos y desarrollar estrategias efectivas para enfrentarlos y superarlos.

Conocer tus recursos puede ayudarte a mantener tu **compromiso** y perseverar en la consecución de tus metas.

- › *"Cuando me enfrento a un desafío, busco el apoyo de amigos, familiares o mentores. A menudo, hablar con alguien que ha pasado por algo similar puede darme una nueva perspectiva o consejos útiles para encontrar una solución".*
- › *"Prefiero centrarme en buscar soluciones en lugar de lamentarme por los problemas. A menudo, trato de dividir el desafío en pasos más pequeños y manejables, y luego trabajar en ellos uno a uno hasta encontrar una solución".*
- › *"Creo que tener una actitud positiva es fundamental para enfrentar los desafíos con éxito. Siempre trato de mantenerme optimista y recordar que cada desafío es una oportunidad para crecer y aprender algo nuevo".*

¿Qué papel crees que desempeña el apoyo de los demás en la consecución de tus objetivos?





Piénsalo bien...

Tener personas en quienes confiar y con quienes hablar puede ayudarte a sobrellevar el estrés, la ansiedad y otros desafíos de la vida.

Las relaciones positivas y de apoyo pueden contribuir a una **mayor autoestima** y confianza en ti, permitiendo que te sientas con más seguridad en tu vida diaria.

¿Cómo te imaginas tu vida en el futuro si logras alcanzar todos tus objetivos?





Piénsalo bien...

Aquí puedes explorar tu visión a largo plazo sobre el impacto de alcanzar tus metas en tu vida personal, profesional, relaciones, etc., así como tus aspiraciones y **sueños** para el futuro..





Gracias!

Nos vemos el próximo
Itinere?