

Taller de coaching grupal - Gerencia del SER desde las Emociones



Que soy como persona ???

Por que hablo como hablo ???

Cuál es mi discurso ???

Que lugar ocupan en mi vida mis emociones

CARACTERÍSTICAS y ACCIONES PARA DESCRIBIRSE

- Fluidéz
- Tranquilidad
- Ubicuidad
- Suavidad
- Información
- Caricias
- equilibrio
- Alegra
- Sopla
- Refresca
- Viaja
- Conoce
- Actúa
- Exige
- esparce

gilalme@gmail.com
Descríbase usando al menos 6 palabras de esas características y acciones

3

COMO PERCIBO LA NATURALEZA (No estamos evaluando dibujo pero atrévete a pintarlos)

➡ Animal

➡ planta

**Que te gusta de cada uno?
Que recuerdo te trae? Bueno o malo
En tu vida que copias de ellos?**

QUE QUERÍAN QUE FUERAS EN LA VIDA?

4

- Los abuelos paternos
- Los abuelos maternos
- Tu padre
- Tu madre
- Un hermano
- Alguien de tu infancia (un amigo, un maestro, los padrinos, algún mentor)

Describe en una frase, de 2 a 3 renglones, el resumen de los deseos de esas personas

Es tu discurso?? Por que si o por que no

CUALES FUERON LAS VIDAS NO VIVIDAS DE TUS PADRES Y LOS SUEÑOS QUE NO PUDIERON CUMPLIR

➤ Mi padre

➤ Su vida no vivida

➤ Su sueño

➤ Mi madre

➤ Su vida no vivida

➤ Su sueño

Esas vidas no vividas influyeron en tu vida? Como ?

ESTOY EN EL CENTRO DE UNA HABITACION Y LLEGAN 10 SERES QUERIDOS CADA UNO CON UN REGALO. QUE ME TRAEN?

- Abuelos
- Padres
- Hermanos
- Tíos
- primos



Son las copas de tragos que llenan mi vida

Que tipo de tragos son? Amargos? Dulces? Sin sabor? descríbalos

ALGUNA PROFECIA POSITIVA QUE ALGUIEN HIZO DE MI

- Cual fue la profecía?
- Quien fue el mensajero?
- Se ha cumplido?
- Puede cumplirse?

Como me siento con esa profecía?
Que ha marcado en mi vida?
Puedo mejorarla?
Que debo hacer?

ALGUNA PROFECIA NEGATIVA SOBRE MI

- Cual es la profecía
- Quien fue el mensajero
- Se ha cumplido?
- Puede cumplirse?

Que poder tiene sobre mi?
Que me da o que me quita?
He pensado si puedo vivir sin ella?

SI EL UNIVERSO, DIOS O LA VIDA TIENE UN MENSAJE DE LO QUE TIENE GUARDADO PARA MI

- Quien sería el mensajero?
- Que tan cerca estoy de ese mensajero

Que estoy haciendo para obtener ese mensaje?

Que tanto me importa obtenerlo?

Dibuja la escena

DE NIÑO (A)

- Que hacía para divertirse?
- Cuales eran tus juguetes favoritos?
- Cuales eran tus juegos?
- Que cosas resultaban muy fáciles
- Que le decía a la gente de lo que quería ser cuando grande?
- Hace algo ahora que se parezca a su sueño de entonces?

Si es asi que es?

Si no por que no?

LO QUE LA GENTE DICE QUE HAGO BIEN

➡ **Descríbelo**

➡ **Dibújalo**

Enumere una lista de 8 talentos que juzgue que tiene

Que talentos he enterrado?

Que talentos he cultivado?

A quien he culpado por los talentos enterrados?

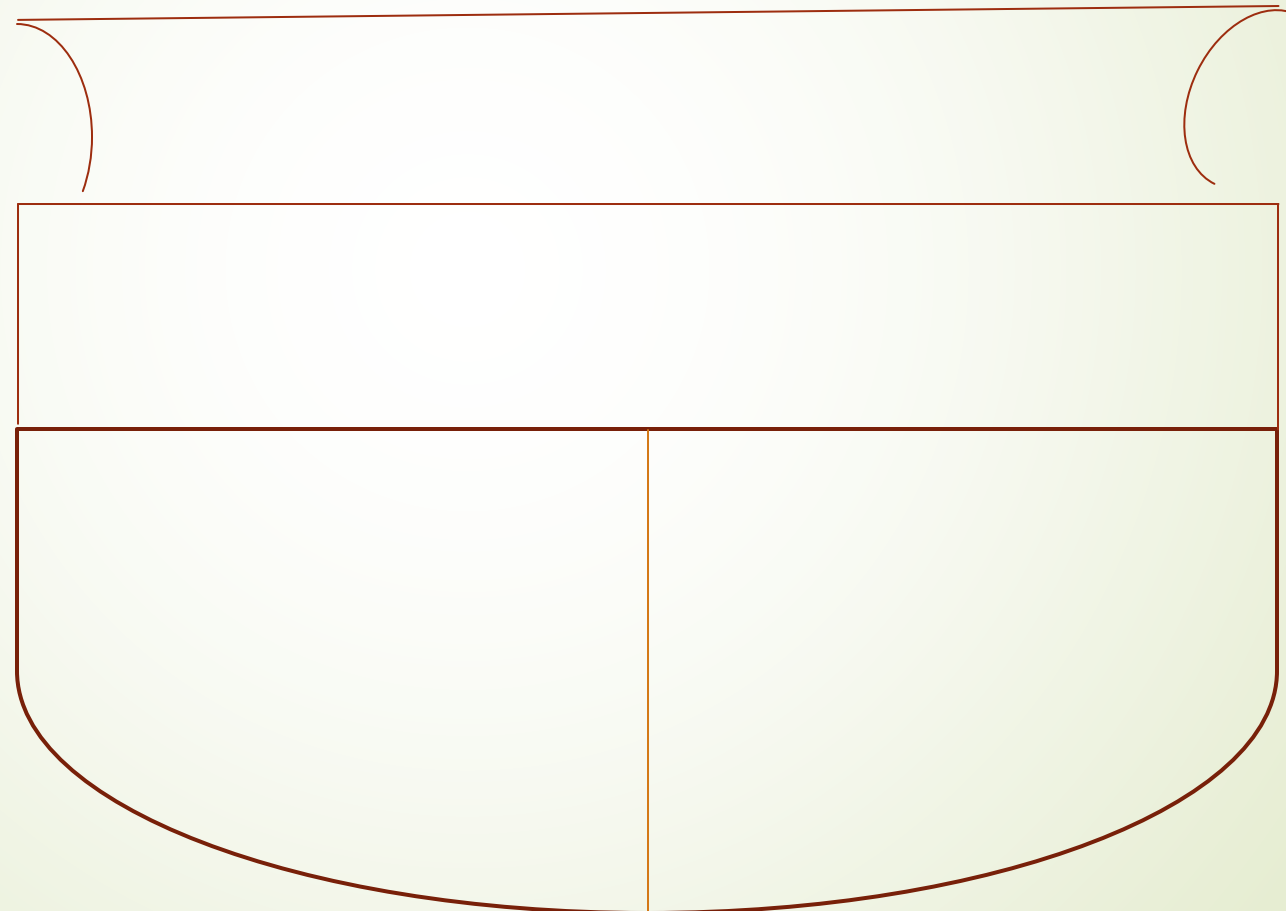
O es usted mismo?

Cual ha sido la constante de Usted o quien ha estado en los talentos cultivados?

DIBUJE SU ESCUDO DE ARMAS

**Símbolos de tu
talento**

**Como
interpretar tu
escudo de
armas?**



Que es lo que mas.....

- Te entusiasma en el mundo
- Anhelas
- Anhelo para mis seres queridos
- Para tu trabajo
- Para mi país
- Para el mundo

Dibuja cada uno

ENSEÑAR

- ▶ Si pudiera enseñar tres cosas de lo que mas me entusiasma que seria

Cual sería tu estrategia?

CARACTERÍSTICA

- Que es aquello que mas te irrita en el mundo?
- Que me gustaría eliminar de mi vida?
- Que quiero que desaparezca de la vida de mis seres queridos?
- Que desearía que desapareciera del espacio de mi trabajo?
- Que quiero que desaparezca de mi país?

Como podría usar lo que mas me entusiasma para cambiar lo que mas me irrita?

DISPUESTO (A)

- Que estoy dispuesto(a) a defender a cualquier costo?
- A que estoy dispuesto(a) a dedicarle mi vida?
- Si tuviera que prescindir de todos mis valores y quedarme con uno, con cual me quedaría

**Por que acabé de decir las tres respuestas anteriores?
Resúmalo en un dibujo sin ninguna palabra**

LA VISION

- Cual es el sueño a donde quiero llegar?

Para volver tangible ese sueño lo visibilizo en dibujos

Como me veo en 5 años?

Como me veo en 10 años?

Como me veo en 20 años?

“

CON QUE ME QUEDO??

”

18

**Resumo mi actividad en una frase, cual?
La puedo explicar?**

“

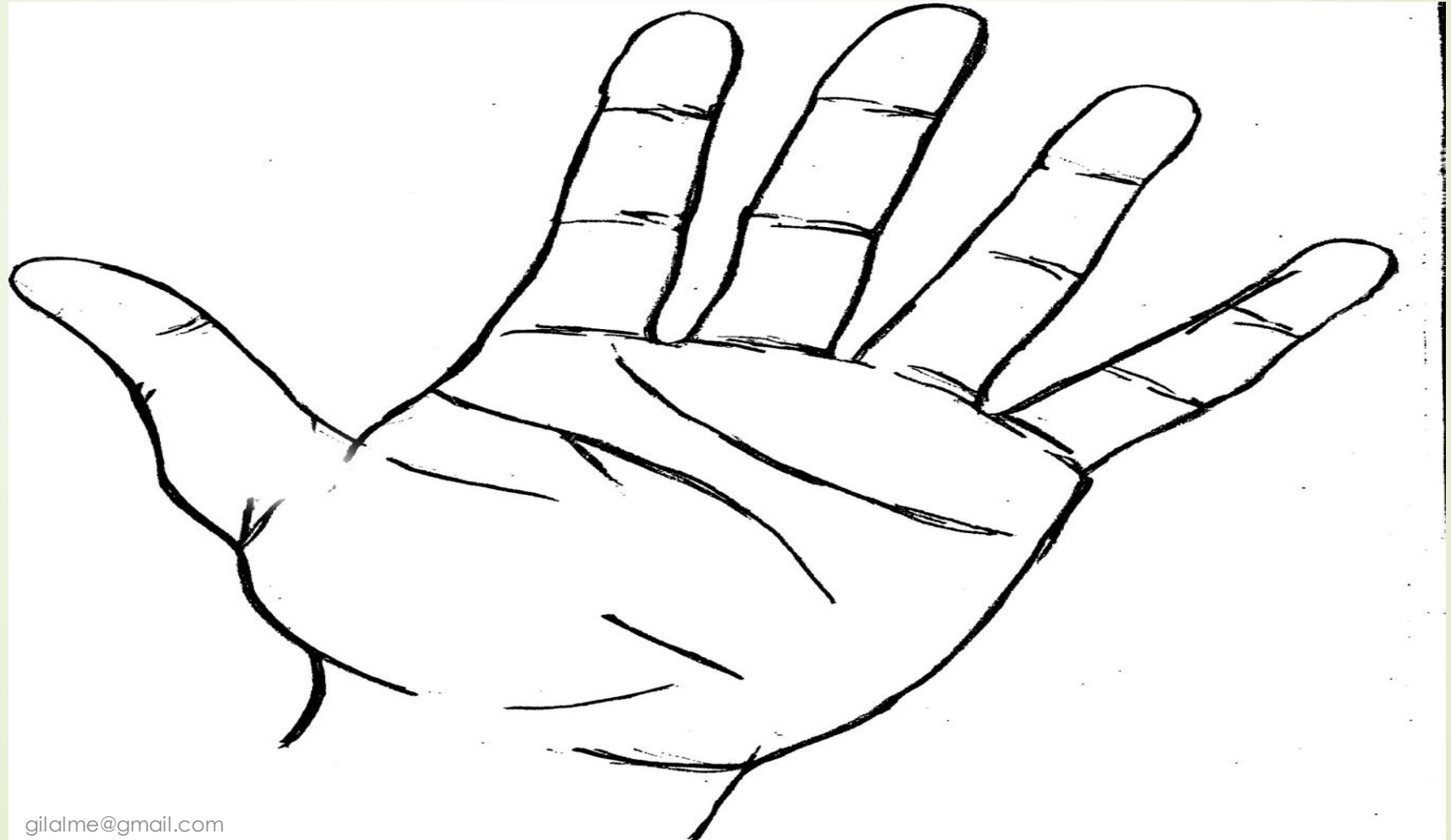
Sentir las emociones

”

19

Date permiso de sentir

El poder lo tengo en mi mano





Gracias

34