



Creantum

MÉXICO

Reinventarse en tiempos del COVID-19

ICW2020

SEMANA INTERNACIONAL DE COACHING

MAY 4-10, 2020





Creantum

MÉXICO

Reformulando objetivos y planes de acción a partir de la pandemia


4 de mayo de 2020

Vamos a necesitar

Al menos


- Dos hojas de papel tamaño carta o similar
- Un lápiz
- Dónde hacer anotaciones

De ser posible

- Hojas de papel tamaño carta
 - Lápices
 - Colores
 - Música inspiradora
 - Libreta
 - Post-its
- 

¿Si te has preguntado?

A raíz de la pandemia de COVID-19

- ¿Podré alcanzar las metas u objetivos que me propuse?
 - ¿Debo cambiar mi estrategia o mis planes?
 - ¿Quizás tenga que cambiar mis objetivos o metas?
 - ¿Cuándo será apropiado establecer nuevas metas y definir nuevos planes?
- 

¿Qué me gustaría lograr hoy?



Antes de empezar

- Anota en un papelito, tarjetas, o en una nota de tu celular o dispositivo:

TODO LO QUE TE PREOCUPA

Ahora guárdalo en un cajón, en un frasco, en alguna carpeta o App de tu dispositivo. Al final de la sesión podrás recuperarlos.



Ahora sí vamos a empezar...

- INDICACIONES

- Cuando gustes puedes hacer una pregunta a través de la opción que te da la herramienta Zoom
- Si quieres que te abramos micrófono usa la opción “levantar la mano” de la herramienta Zoom

Sugerencias

- Honestidad
- Apertura
- Curiosidad
- Diversión



Deja salir a tu niño(a) interior



A respirar.

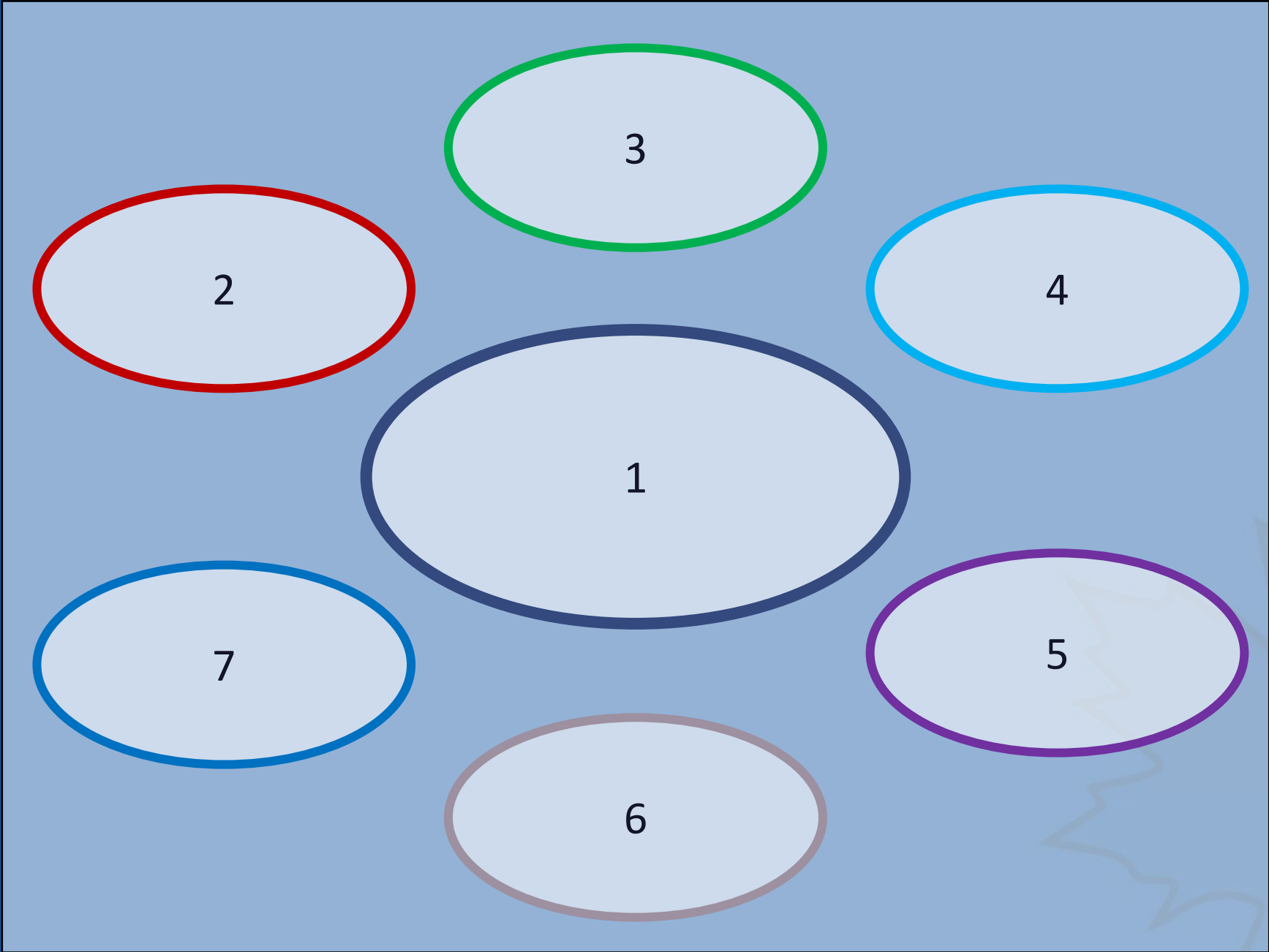
Vamos a hacer un mapa mental

REGLAS PARA EL MOMENTO DE HACER EL MAPA

- Sigue las indicaciones del facilitador, el mapa se dibujará por etapas
- Haz dibujos (no es concurso de dibujo)
- No se pueden utilizar letras ni números

Es momento de usar una hoja blanca y lápiz.

Si te es posible usa colores, a tu gusto y pon música que te inspire.



Preguntas después de hacer el mapa

- ¿Qué cambió con tu meta o tu objetivo a raíz de la pandemia del COVID-19?
- ¿Qué sigue prevaleciendo en tus metas?
- ¿Para qué quieres lograr esa meta?
- ¿Quién serás cuándo logres esa meta?

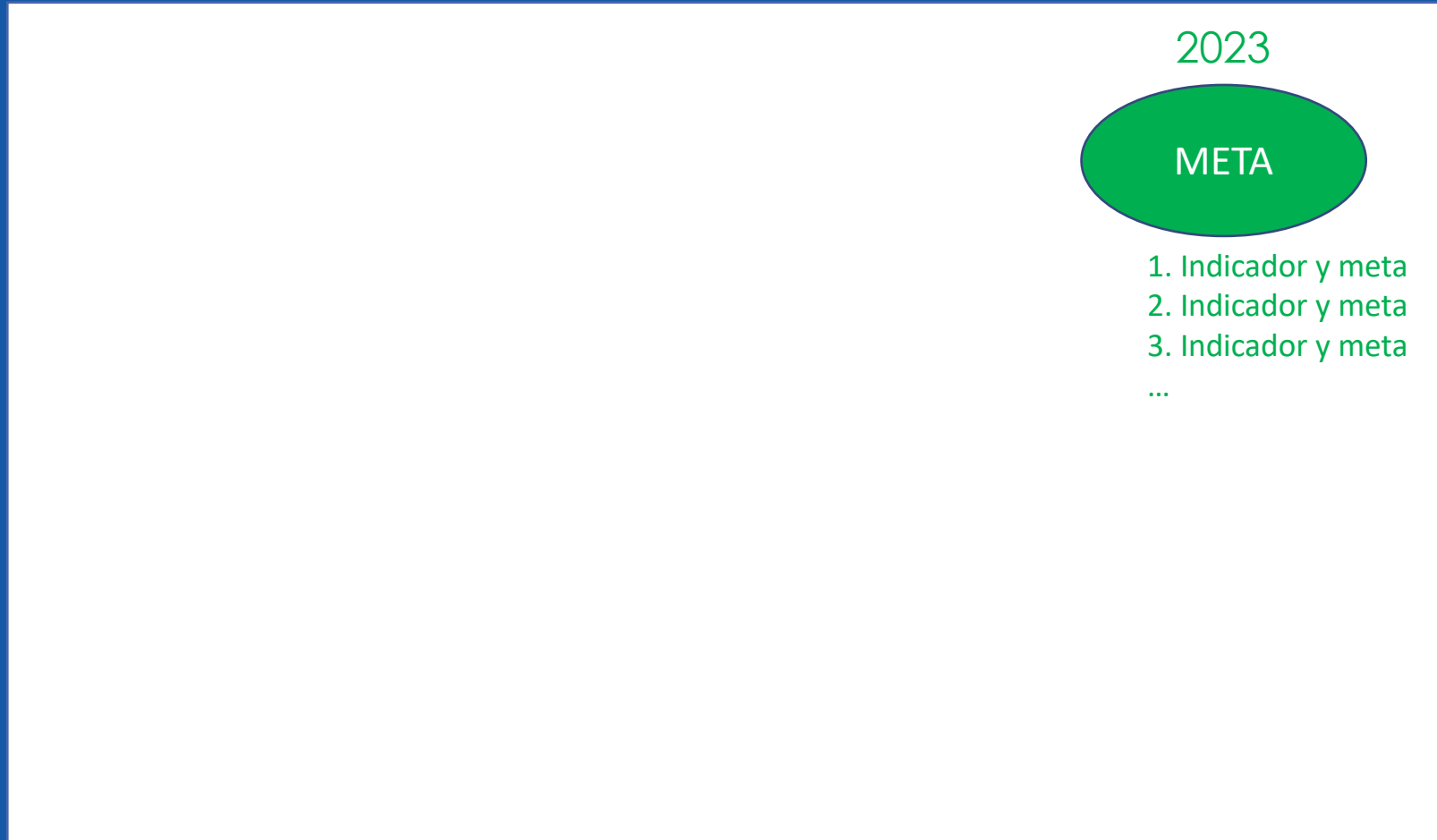




¿Y ahora?

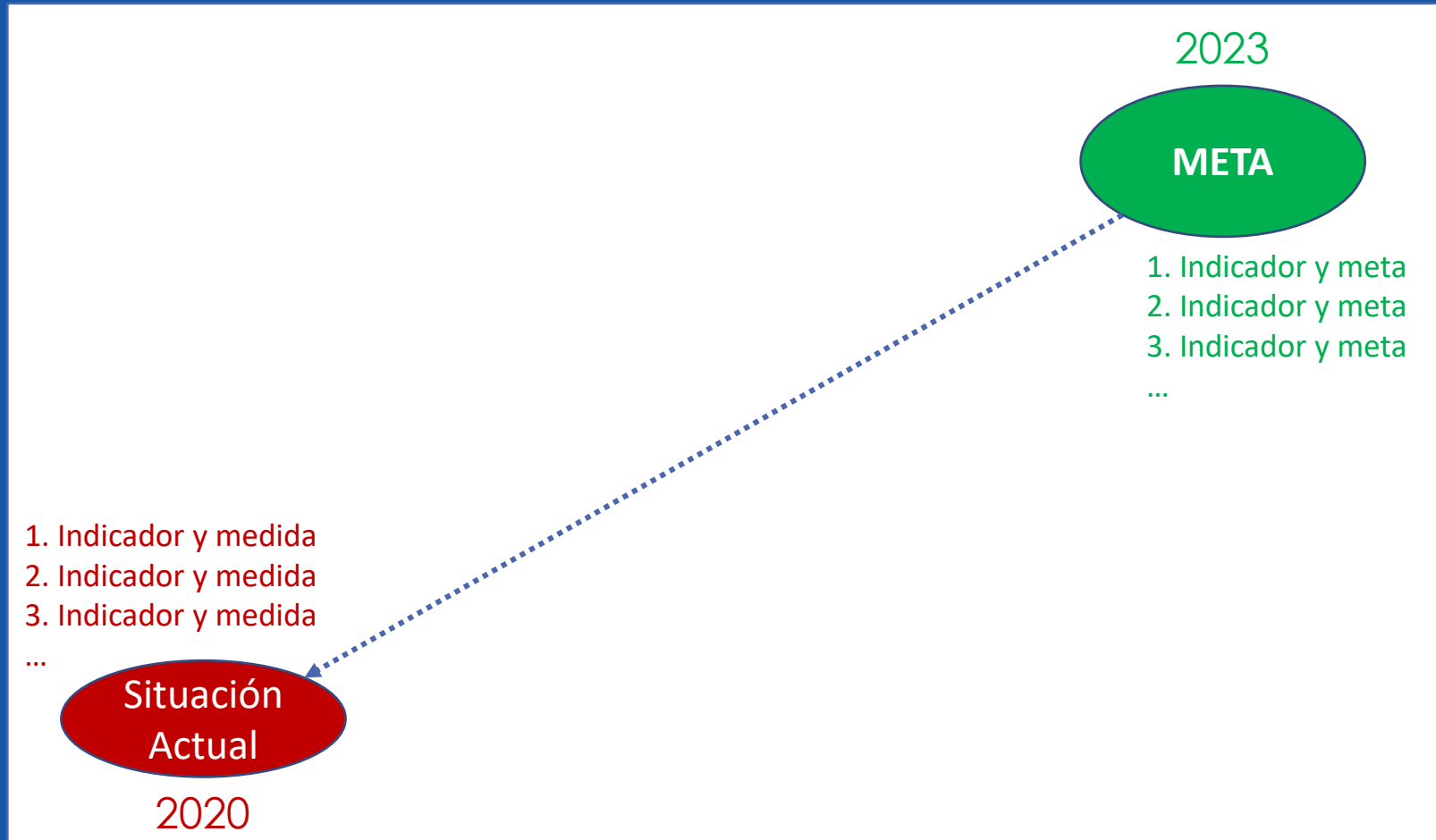
Diseño del plan

1. En una hoja blanca, dibuja una “bola” (elipse) con una redacción breve de tu meta, y agrega indicadores relevantes y cuál será su medición para estar en meta.



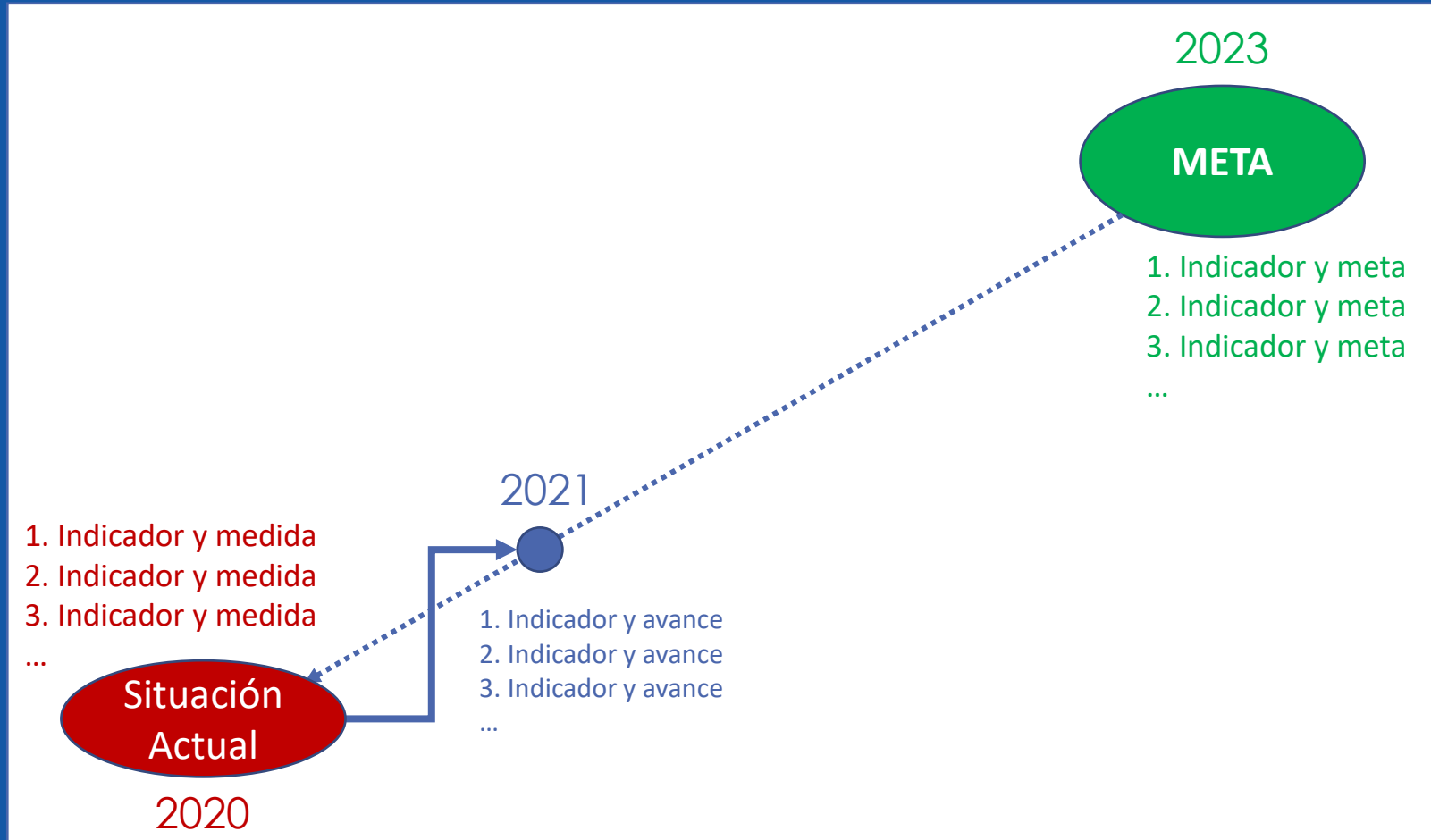
Diseño del plan

2. Ahora, dibuja una “bola” (elipse) con una redacción breve de tu situación actual, y los indicadores de la meta con su medición actual.



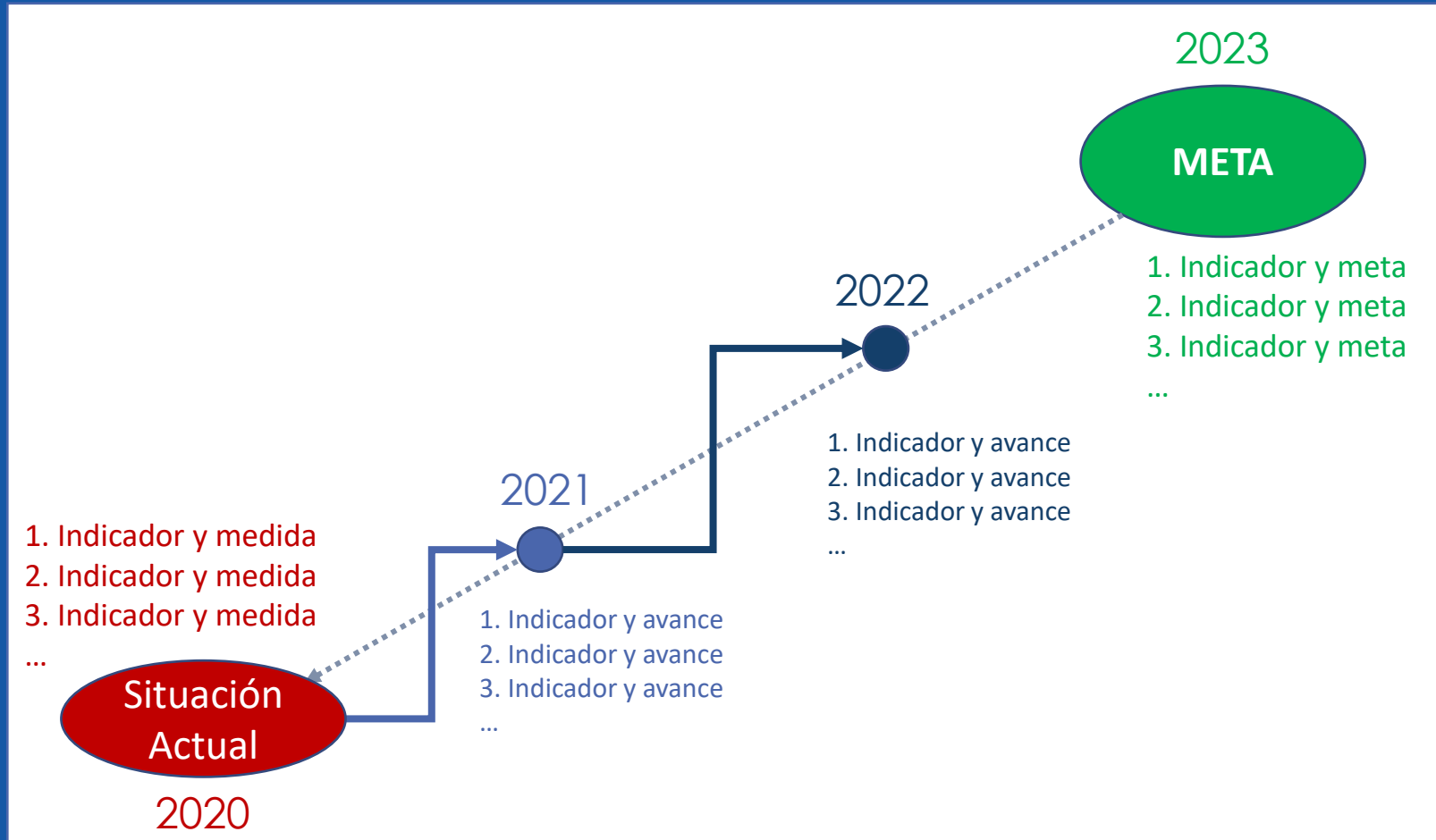
Diseño del plan

3. Establece un hito o periodo de avance significativo, si tu meta es a 3 años, puedes tomar un año como referencia. Incluye indicadores y avance.



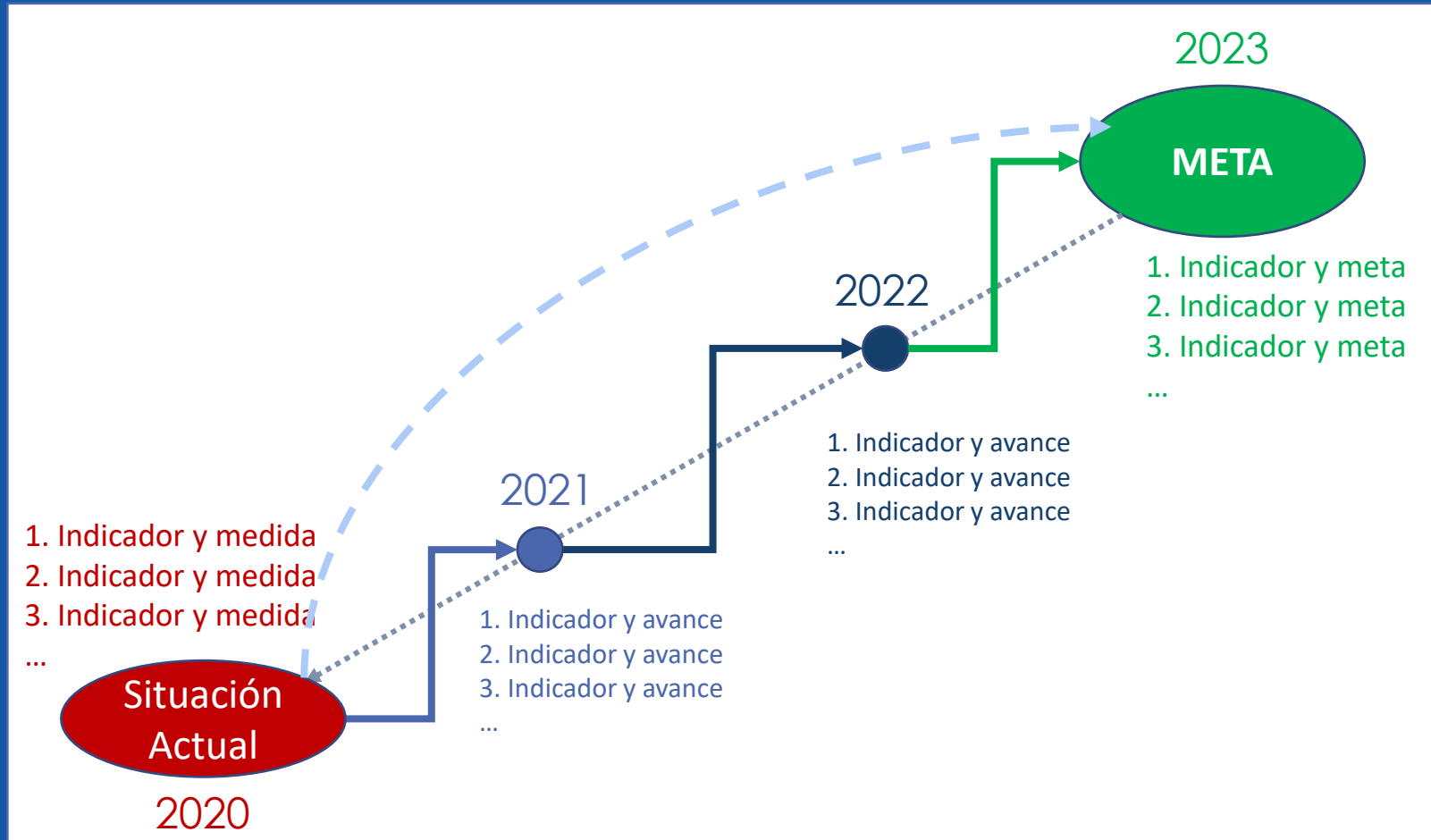
Diseño del plan

4. Establece otro hito o periodo de avance significativo, si tu meta es a 3 años, puedes tomar un año como referencia. Incluye indicadores y avance.




Diseño del plan

5. Revisa si es viable para alcanzar tu meta, realiza los ajustes necesarios, podrás hacer el mismo ejercicio en cada año, o al nivel que requieras.



Preguntas después de diseñar tu plan

- ¿Qué cambios deberás realizar a tu plan original?
 - ¿Qué prevalecerá en tu plan?
 - ¿De qué te das cuenta con este ejercicio?
 - ¿Qué dirías que has aprendido de ti, de tus metas y tus planes en estos tiempos del COVID-19?
- 

¿Alguna pregunta?



Después de la pandemia debo...

1. Reformular mis metas
2. Reformular mis planes
3. Reformular ambos (metas y planes)
4. No hacer nada



¿Logre lo que quería en la sesión?



¿Qué harás con tus preocupaciones?



¿Qué me llevo de la sesión?





Creantum

MÉXICO



Mexico
Charter Chapter



wework

¡GRACIAS!

SEMANA INTERNACIONAL DE COACHING