

## ■ Mi PMP: Plan de Mejora Personal

1. Entrena formas de crear Rapport y Sintonía. Anota las experiencias y el resultado.

2. Determina tus Metas: ¿Qué es lo que quiero conseguir?

- ✓ A Nivel Personal
- ✓ A Nivel Profesional
- ✓ A nivel Económico

Construye, específicamente para cada una, la Tabla para Metas (Anexo Autodiagnóstico)

3. Identifica tus Valores. Formúlate las siguientes preguntas y anota tus respuestas.

- ✓ Valores Personales
  - ¿Qué es importante en relación con (tu meta)?
  - ¿Qué obtienes haciendo esto?
- ✓ Valores Profesionales
  - ¿Qué es importante para ti en tu trabajo?.
  - Cita tres cosas que te ayuden a hacer bien tu trabajo. ¿Por qué son importantes para ti?
  - Cita tres cosas que te gusten de tu trabajo. ¿Por qué son importantes para ti?
  - ¿Qué desearías haber logrado cuando te retires o dejes este trabajo?
  - ¿Cuáles son los principales valores de tu compañía? ¿De qué forma se expresan?

4. Explora tus Creencias potenciadoras y limitantes. Utiliza el Formulario para la identificación de creencias.

- ✓ ¿Qué te impulsa...?
- ✓ ¿Qué te detiene...?
- ✓ ¿Qué creencias podrían impedirte alcanzar tu objetivo?

5. Evalúate en cada conversación:

- ✓ ¿Has notado/generado rapport y sintonía?
- ✓ ¿Has realizado preguntas poderosas? ¿Cuáles? ¿Con qué resultado?
- ✓ ¿Qué herramientas has utilizado? ¿Con qué resultado?

6. Diseña y comprométete con un Plan de Acción congruente y motivante.

---

---

---

## Autodiagnóstico

---

### Batería de Preguntas

1. ¿Qué habilidades preferirías mejorar en tu vida?

---

---

---

2. ¿Cómo decidirías que eres suficientemente bueno?

---

---

---

3. Define un objetivo a corto plazo (algo que deseas para el año que viene) utilizando las siete reglas de oro

---

---

---

### LAS 7 REGLAS DE ORO PARA CLARIFICAR METAS

#### 1. Vale la pena

Si lo alcanzas, ¿qué te proporcionará y qué encontrarás que es tan importante para ti?

---

---

#### 2. Formulado en Positivo

Expresar lo que quiero, no lo que quiero evitar

---

---

#### 3. Es mi Responsabilidad

Depende de mí

---

---

#### 4. Es Ecológico

Una vez conseguido, ¿puede el objetivo tener inconvenientes? ¿Cuáles?

---

## Autodiagnóstico

---

### 5. Tiene un Contexto Preciso

¿Describe claramente el contexto en el que se desea obtener el objetivo? ¿Cuándo y con quién quiere alcanzarlo?

---

---

### 6. Realizable

¿Es realizable? ¿Factible?

---

---

### 7. Es preciso y está claramente formulado

Estará expresado en una o dos frases simples y explícitas, fácilmente comprensibles por un niño de 6 años.

---

---

Respecto a ese objetivo, y centrándote exclusivamente en tus recursos, creencias. etc. para alcanzarla, rellena la siguiente tabla.

	Lo que DESEAS	Lo que NO DESEAS
Lo que TIENES	(Qué deseas conservar)	(Qué deseas eliminar)
Lo que NO TIENES	(Qué deseas alcanzar)	(Qué deseas evitar)

