

Hojas de Trabajo

Ejercicio: ¿cuáles son tus metas para este curso?

Por favor escribe en un cuaderno destinado a este curso, tableta u otro medio que vayas a utilizar para ir trabajando tu curso, registrando tus comentarios, ideas, reflexiones:

- ¿Cuáles son mis metas con este curso?
- ¿Qué quiero alcanzar con este curso?
- ¿Qué espero y deseo de este curso?

En general es bueno clarificar las propias metas, antes de iniciar la realización de una tarea. Existen estudios que comprueban que aquellas personas que se ponen metas también son más exitosas, es decir, alcanzan mucho antes lo que desean.

Por ello, no existe una razón lógica para dejar de lado la formulación de las propias metas para este curso. Si sigues los siguientes tres pasos, te será más fácil llegar a un buen resultado:

1. Deseo

Todo empieza con el deseo de tu corazón que quieres hacer realidad en tu vida profesional. ¿Cuál es tu objetivo personal al realizar este curso? ¿Qué quieres conseguir?

2. Resultado

En el segundo paso, debes visualizar el resultado: ¿Qué cambiará si se cumple el deseo? ¿Cómo afectará el resultado a tu vida y en especial a tu trabajo? Este paso te proporcionará la energía necesaria para llevar a cabo tus planes en los periodos donde quieras tirar el curso por la borda...

3. Obstáculo

Determina ahora las razones por las que aún no has alcanzado tu objetivo. ¿Qué obstáculos (mentales) se han interpuesto en tu camino? ¿Qué características personales, pautas y comportamientos te perturban o bloquean? ¿Cómo esperas que te ayude el curso en ello?

Pues bien: ¿cuáles son entonces esas metas?