

## Postwork 4

### Consignas

#### 4.1 Mi camino del Héroe

Dedícale tiempo a esta actividad, en un espacio tranquilo y sin interrupciones. Conectá con una situación laboral del PASADO donde hayas sentido que atravesaste una CRISIS.

#### **Reflexioná sobre cada pregunta y anotá las respuestas:**

- Antes de desatarse la CRISIS, la situación parecía normal e inclusive exitosa. ¿Podés conectar con ese momento? ¿Qué sentías? Hoy a la distancia, podés identificar alguna preocupación o señal de que no todo estaba tan bien?
- La crisis se manifestó! ¡Estalló! ¿Cómo se manifestó? ¿Qué hechos concretos sucedieron? ¿Cómo te sentías? ¿Qué emociones podés registrar que sentiste? ¿Qué no te animaste a decir o a hacer?
- Caíste. Tocaste fondo. ¿Cómo te sentiste? ¿Qué emociones registraste? ¿Con quiénes compartiste lo que te estaba pasando? ¿Quién fue tu aliado, la persona que te ayudó en ese momento? ¿Qué empezaste a decirte? ¿Recordás haber asumido responsabilidad? ¿Sentís que en algún momento tu emocionalidad comenzó a cambiar?
- Empezaste a levantar. Das pasos hacia adelante y empieza el ascenso. ¿Qué acciones concretas tuviste que encarar? ¿Cómo empezaste a ver el futuro en aquel momento? ¿Qué sentías? ¿Qué emociones podés registrar que sentiste?
- Crisis superada. Orden restablecido. Saliste del pozo. ¿Qué aprendiste de aquella situación? ¿Qué costos tuviste que asumir? ¿Qué habilidades y fortalezas reconocés que incorporaste? ¿Cómo te sentiste para afrontar futuras posibles crisis?

#### 4.2

- **Ahora enfocate en tu situación LABORAL ACTUAL:**

- 1) ¿En qué punto del camino del héroe considerás que estás?
- 2) ¿Cómo te sentís? ¿Qué emociones identificas?
- 3) ¿Quién o quiénes son tus aliados?
- 4) ¿Cuáles son las acciones concretas que vas a tomar para ir al próximo punto?

5) ¿Cómo te imaginas en el Punto 5=1'?

- Comparte con tu Coach

#### 4.3

**Durante 7 días seguidos, hacé lo siguiente:**

- Antes de empezar el día, parate frente al espejo y mirándote a los ojos, preguntate:
  - ❖ Las acciones que voy a realizar HOY... ¿Están alineadas con mi objetivo laboral? ¿Me acercan o me alejan de mi objetivo?
- Por favor cada día anotá las respuestas que te diste.

#### 4.4 Tus objetivos están alineados?

- Revisá las acciones diarias, vinculadas con lo laboral, que has realizado en el último mes y detallá:
  - ❖ Estas acciones... ¿Qué resultados generan hoy? ¿Estos resultados están alineados con tu estado deseado? ¿Te acercan al objetivo?
- Si los resultados NO están alineados con tu estado deseado...
  - ❖ ¿Qué otras acciones puedo realizar? ¿Necesito aprender algo nuevo? ¿Necesito otros recursos?
- Si los resultados NO están alineados con tu estado deseado...
  - ❖ ¿Estoy emocionalmente en el estado de ánimo adecuado? ¿Estoy manteniendo la tensión productiva en el nivel que necesito? ¿Qué nivel de actitud tengo?
- Si los resultados NO están alineados con tu estado deseado...
  - ❖ ¿Tengo bien definido mi estado deseado? ¿Estoy reforzando mi autoestima? ¿Mi contexto general es el adecuado?

#### 4.5 - Plan de Acción

- Ahora llegó la hora de ejecutar el plan:
  - 1) Revisá tu Estado Deseado/Objetivo Laboral definido.
  - 2) Escribilo en la planilla adjunta, en la parte superior.

- 3) Definí tus OKRs y listalos en la planilla.
- 4) Completá todas las columnas y definí tus KPIs
- 5) Adicionalmente crea 1 Objetivo/Acción concreta alineado con tu Objetivo Laboral para cada mes durante los próximos 10 meses.
  - **IMPORTANTE:** subí la planilla a un Google Sheet y dale acceso solo de lectura a [contacto@stilljobs.com](mailto:contacto@stilljobs.com)