

CUADERNO DE EJERCICIOS

Te compartiremos una serie de ejercicio para que puedas identificar tus fortalezas y capitalizar tu experiencia.

1 . 1 . TUS HABILIDADES Y EXPERIENCIA

Lo primero que vamos a revisar son tus experiencias anteriores o habilidades que fuiste desarrollando.

EJERCICIO 01. ¿Qué experiencias previas tuviste?

Hacé una línea del tiempo escribiendo las diferentes experiencias de estudios, profesionales o personales que tuviste a lo largo de tu vida y qué habilidades adquiriste en cada una.

EJERCICIO 02. ¿Hay algún conocimiento o habilidad que tengas muy desarrollado?

EJERCICIO 03. ¿En qué cosas te consideras muy bueno?

EJERCICIO 04. ¿Hay algo en tu trabajo actual o anteriores que te hayan destacado o reconocido? *(Quizás por ejemplo siempre te destacaron tu organización, tu creatividad o lo bien que manejas equipos)*

1 . 2 . TUS GUSTOS Y PASIONES

Lo segundo que vamos a revisar son las cosas que te gustan mucho, esas donde el tiempo se te pasa volando. Muchas veces los mejores emprendimientos surgen de hobbies, cosas que hacemos en nuestro tiempo libre y quizás nunca nos planteamos convertirlo en un negocio.

EJERCICIO 05. ¿Podrías mencionar 5 cosas que disfrutes mucho haciendo?

EJERCICIO 06. Cuando estás navegando por Facebook o Instagram, ¿Qué tipo de cuenta o información terminas siguiendo o leyendo generalmente?

(A veces no nos damos cuenta, pero si prestamos atención descubrimos que tenemos una tendencia hacia la decoración, o la asesoría financiera. Eso sólo no nos dice mucho, pero sumado al resto de los ejercicios, puede ser una pieza del rompecabezas)

EJERCICIO 07.

Una mirada atenta a tu día a día. Hacé una lista de todas las actividades que hacés en tu semana con el mayor detalle posible y escribí al lado de cada una cuáles te encantan y cuáles no te gustan tanto.

¿En cuáles estás más emocionado? ¿Cuándo estás más concentrado? ¿En cuáles se te pasa el tiempo volando? ¿Cuándo tenés más energía? ¿Hay algo en común entre todas las que te generan eso? ¿Son las que estás solo o las que estás con gente? ¿Son más de creatividad o de análisis?

EJERCICIO 08. Si mañana te regalan un curso de 3 meses ... ¿de qué te gustaría que sea?

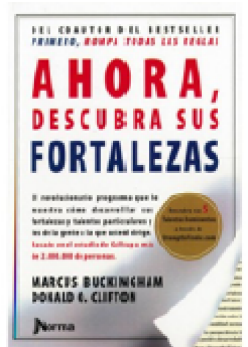
EJERCICIO 09. ¿Hay algo en lo que te gustaría seguir perfeccionándote para eventualmente convertirte en experto? ***¡Este punto es muy importante! Tu emprendimiento no tiene necesariamente que salir de algo que HOY sepas hacer. Quizás es algo que te está llamando la atención y quieras aprender antes.***

1.3 : TUS FORTALEZAS

Fortalezas son esas cosas que naturalmente te salen bien y te fluyen. Que quizás otros te resaltan y a vos ni siquiera te parecen habilidades, porque te surgen muy naturalmente.

EJERCICIO 10. ¿Cuáles son tus principales fortalezas?

EJERCICIO 11. Si no tenés del todo claras tus fortalezas te recomiendo un libro que te puede servir: “Ahora Descubre Tus Fortalezas” de Marcus Buckingham. Incluye un test online, que una vez que lo haces te dice cuáles son tus 5 fortalezas predominantes.



EJERCICIO 12. Mandale un mail a 5 conocidos, amigos o compañeros de trabajo preguntándoles las 3 fortalezas que destacarían en vos, y escribí abajo las que más te dicen.

EJERCICIO 13. ¿Qué es lo que más te destacaron en evaluaciones de trabajo anteriores o actual? ¿Hay algo que te resalten siempre?

EJERCICIO 14. Por último y usando un poco la memoria, escribí “qué era lo que más te gustaba hacer cuando eras chico”. Muchas veces esas cosas que nos encantaban de chicos, pero después con el tiempo nos olvidamos, nos permiten ver cosas que tendemos a hacer naturalmente.

TUS DESAFÍOS O RETOS PERSONALES

Muchos emprendimientos surgen de desafíos que uno supera y luego ayuda a otros a superar también. Algo que no nos gustó o no la pasamos bien, pero que podemos transformar en algo positivo para otros. Ej. Yo desarrollé una metodología propia de acompañamiento a profesionales en función a mi propio proceso de transformación personal.

EJERCICIO 15. ¿Hay algún reto o desafío que hayas tenido que enfrentar y superar?

EJERCICIO 16. ¿Qué aprendiste de eso que podría ayudar a otros?

1 . 5 : VALORES O CAUSAS QUE TE MUEVEN

Si hay algo muy poderoso de donde puede surgir tu idea es de esas causas o valores que te mueven profundamente. Quizás no tenés claro todavía en qué emprender, pero sabés que el cuidado del medioambiente te mueve; o la crianza consciente; o la educación. Esos temas que cuando salen en una conversación no podés quedarte callado porque te mueven algo dentro.

EJERCICIO 17. ¿Qué causas te motivan a vos? (No importa que todavía no sepas cómo darle forma, por ahora escribí esas causas o temas que te tocan alguna fibra profunda)

EJERCICIO 18. ¿En qué cosas crees profundamente?

EJERCICIO 19. Antes de pasar al siguiente paso, ¡hagamos un resumen! Ahora que revisaste tus experiencias, gustos, fortalezas, habilidades y retos personales... volvé a leer todo lo que escribiste y anotá tus descubrimientos, conclusiones o patrones comunes que hayas encontrado en todo lo que fuiste explorando y pensando.

RECOMENDACIÓN

Un libro que habla de la importancia de encontrar este propósito detrás de nuestro emprendimiento es “La clave es el por qué” o “Start with why” de Simon Sinek.

Acá podrás ver un VIDEO de su charla, por si te sirve de inspiración, para pensar cuál ese propósito más grande en tus propias ideas.

