

## POSTWORK 2 - DEFINO MI ESTADO DESEADO

### Consigna:

- Definir nuestro Estado Deseado es clave a la hora de conectar con nuestra mejor versión laboral. Por esto es importante que dediques tiempo suficiente, y en momentos y espacios tranquilos, para que resulte efectivo el proceso.

#### 1) Definir mi objetivo laboral:

- ¿Cuál es el Objetivo Laboral que quiero lograr?
- Escribilo de corrido y como te surja, sin restricciones, ni condicionamientos.
- Revisá tu objetivo tal cual quedó escrito y sometelo al modelo META2.
- Ajustá y reescribí tu objetivo asegurándote que cumpla con las condiciones del META2

❖ TIP StillJobs: A la hora de expresar nuestros objetivos, es fundamental que los expresemos en forma positiva! Concentrate en lo que SI querés y olvidate de lo que NO querés! ¿Qué es lo que SI querés lograr?

### Consigna:

- Es importante definir cómo queremos que sea el contexto en el cual está ubicado nuestro objetivo.

#### 2) Definir el contexto que quiero para lograr mi objetivo:

- ¿Dónde quiero lograr mi objetivo laboral? ¿Qué rubro, qué tipo de empresa, qué ubicación geográfica, cómo son mis compañeros, cómo son mis jefes, cómo es la oficina, etc?
- ¿Cuándo lo quiero lograr? ¿Este año, este semestre?
- ¿Con quién lo quiero lograr? ¿Quiénes van a estar ahí cuando lo logre? ¿Familia, amigos, aliados, contactos, etc?
- Escribí cada una de las respuestas que te ayuden a definir y visualizar el contexto en el que vas a estar cuando consigas tu objetivo.

### Consigna:

- Es fundamental que los objetivos que nos planteamos dependan de nosotros mismos. Si planteas un objetivo que no depende de vos, va a ser difícil que puedas cumplirlo. (Vas a tener muchas excusas y culpables para explicar por qué no lo conseguiste)

#### 3) Asegurar que el objetivo depende de mí:

- ¿Qué voy a hacer yo para conseguirlo?
- ¿Qué voy a hacer de diferente? ¿Qué no hice hasta ahora?
- ¿Qué tendría que pasar para darme cuenta que voy encaminado?

- Escribí cada una de las respuestas que te ayuden a asegurarte que tu objetivo depende de vos mismo.

**Consigna:**

- En términos de objetivos, vamos a hablar de ECOLOGIA como el término que representa que los sistemas están en EQUILIBRIO. La ECOLOGÍA INTERNA es el equilibrio entre lo que pienso, siento y hago. La ECOLOGIA EXTERNA es el equilibrio entre mi entorno y el objetivo que me propongo alcanzar.

4) Preservar la ecología interna y externa:

- ¿El objetivo es bueno para mí?
- ¿El objetivo es bueno para los demás? ¿Es bueno para mi familia, mi pareja, mis seres queridos, mis compañeros, mi jefe, etc?
- ¿Hay algo que deba modificar o ajustar en mi objetivo?
- Escribí cada una de las respuestas que te ayuden a asegurarte que tu objetivo es ECOLÓGICO.