



# Workbook # 2

Formación Nivel 1





# DESCUBRE QUIÉN ESTÁS SIENDO

En este workbook te desafío a descubrir quién eres hoy a nivel personal y profesional antes de comenzar el proceso de cambio.

A continuación te dejare unas preguntas y consignas para que puedas enviarlas por mail a [alumnos@asistente-online.com](mailto:alumnos@asistente-online.com) y así comenzar este trabajo en conjunto.

1. Define tu FODA personal y profesional: Haz la matriz de FODA de tu ámbito personal y de tu ámbito laboral.
2. Define 3 objetivos SMART que quieres realizar de aquí a 12 semanas con la metodología enseñada.
3. ¿Cuáles son aquellas etiquetas que tienes?
  - a. Elige un listado de etiquetas que te pones y escribe al lado como lo transformarías en positivo.
  - b. Pasa en limpio aquellas etiquetas transformadas
  - c. Léelo cada mañana al despertar.
4. En una hoja escribe:
  - a. ¿Qué quiero empezar a hacer?
  - b. ¿Qué quiero dejar de hacer?
  - c. ¿Qué quiero hacer más?
  - d. ¿Qué quiero hacer menos?
  - e. ¿Qué quiero mantener?



# ¡Nos vemos la próxima clase!

Formación Nivel 1