



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 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