

Diapositiva 1



ANÁLISIS DE OBJETIVOS

**CONCHA
ESTREMER**
Coaching Personal y Ejecutivo

¿PARA QUÉ SIRVE?

- Para analizar la realidad el punto en el que estás en el proceso de consecución de tu objetivo
- Para definir los puntos de mejora
- Para reconocer y fortalecer las ventajas con las que partes
- Para descubrir potenciales oportunidades
- Para establecer un plan de acción eficiente

¿CÓMO SE HACE?

- El modelo está pensado para que sólo tengas que contestar las preguntas que aparecen.
- Puedes escribir tantas respuestas como quieras
- Puedes hacerlo en varios días. A veces las respuestas no salen en el momento. Date unos días e irán surgiendo nuevas ideas



conchaestremera@gmail.com



@conchaestremera

**CONCHA
ESTREMER**
Coaching Personal y Ejecutivo

DEFINICIÓN DE CADA ÁREA

FORTALEZAS

- Rasgos de personalidad: qué características personales suponen una ventaja para lograr el objetivo. Por ejemplo, la paciencia, la perseverancia, el espíritu competitivo. ¿Cuáles son esas virtudes propias que pueden marcar la diferencia?
- Experiencia: ¿Has intentado algo parecido antes? ¿Te has enfrentado a una situación similar? ¿Tienes vivencias que te ayuden a afrontar este reto?
- Conocimientos: Todo aquello que hayas aprendido y que te sirva ahora. Conocimientos académicos, información...
- Otras fortalezas: Cualquier otro aspecto que se te ocurra que puedas aportar personalmente.

DEBILIDADES

- Rasgos de personalidad: qué características personales suponen un obstáculo para lograr el objetivo. Por ejemplo, la apatía, la baja tolerancia a la frustración... ¿En qué eres vulnerable? ¿Qué debilidades podrían frenar el éxito de tu objetivo?
- Falta de materiales: ¿Qué objetos o recursos te hacen falta para lograr tu objetivo?
- Conocimientos: ¿De qué conocimientos careces y necesitas?
- Otras fortalezas: Cualquier otro aspecto que se te ocurra que eches en falta para lograr lo que quieres.



conchaestremera@gmail.com



@conchaestremera

DEFINICIÓN DE CADA ÁREA

OPORTUNIDADES

- ¿Quién puede ayudarme?: Personas que tienen los contactos o el material que necesitas. Gente con experiencia que te pueda aconsejar
- ¿Qué puedo adquirir?: ¿Qué puedes obtener que pueda serte de utilidad?
- En qué entorno puedo moverme: ¿A qué sitios, instituciones, ambientes puedes asistir para encontrar apoyo?
- Otras oportunidades: Cualquier otro aspecto que se te ocurra que pueda estar a tu alcance

AMENAZAS

- Las amenazas pueden ser de cualquier tipo. Son todas aquellas cosas que te pueden impedir lograr tu objetivo: situaciones económicas, familiares, ambientales, sociales... No dependen de ti.



conchaestremera@gmail.com



@conchaestremera

FORTALEZAS

¿Con qué ventajas partes para conseguir tu objetivo?

Rasgos de personalidad

Experiencia

Conocimientos

Otras ventajas



conchaestremera@gmail.com

@conchaestremera

**CONCHA
ESTREMER**
Coaching Personal y Ejecutivo

DEBILIDADES

¿Con qué inconvenientes partes para conseguir tu objetivo?

Rasgos de personalidad

Falta de materiales

Falta de conocimientos

Otras debilidades



conchaestremera@gmail.com

@conchaestremera

**CONCHA
ESTREMER**
Coaching Personal y Ejecutivo

OPORTUNIDADES

¿Qué oportunidades externas tienes para conseguir tu objetivo?

Quién puede ayudarme

Qué puedo adquirir

En qué entorno puedo moverme

Otras oportunidades



conchaestremera@gmail.com

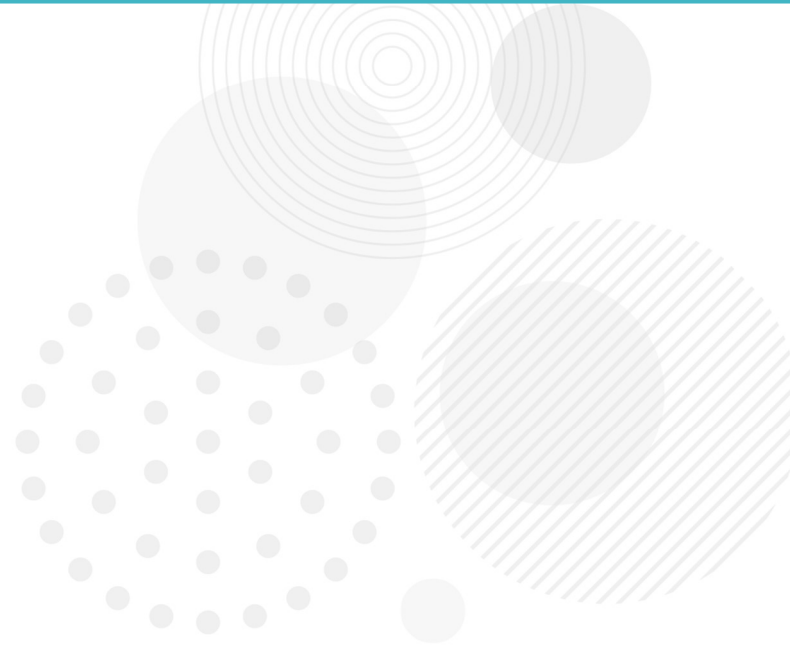
@conchaestremera

**CONCHA
ESTREMER**
Coaching Personal y Ejecutivo

AMENAZAS

¿Qué factores ajenos a ti pueden afectar al logro de tu objetivo?

¿Qué elementos y/o circunstancias externas actuales pueden afectarme?



conchaestremera@gmail.com

@conchaestremera

**CONCHA
ESTREMER**
Coaching Personal y Ejecutivo

¿QUÉ HAGO CON LAS RESPUESTAS?

FORTALEZAS

Tus fortalezas son tu principal apoyo. Durante el proceso, serán uno de los motores más importantes. Tenlas siempre presentes y no las infravalores.

DEBILIDADES

- Al contrario de lo que sucede con las fortalezas, tus debilidades pueden ser un freno, pero al tenerlas identificadas, puedes crear un plan de acción para impedir que se interpongan en el proceso. Por ejemplo, si una de tus debilidades es la pereza, pregúntate ¿cómo puedo evitar que me venza la pereza? Y a partir de ahí, construye alternativas para paliar los efectos de cada debilidad.
- Puede que haya debilidades casi imposibles de paliar. En ese caso, intenta compensarlas con tus fortalezas o con acciones de disminuyan su impacto negativo.



conchaestremera@gmail.com



@conchaestremera

**CONCHA
ESTREMER**
Coaching Personal y Ejecutivo

¿QUÉ HAGO CON LAS RESPUESTAS?

OPORTUNIDADES

Este ejercicio sirve, sobre todo para crear pequeños planes de acción. Coge cada oportunidad que hayas apuntado: ¿qué vas a hacer a continuación?. Por ejemplo, si es ponerte en contacto con alguna persona o institución, agenda ya una visita o una llamada.

AMENAZAS

Puede parecer que, por tratarse de hechos que están fuera de nuestro control, poco podemos hacer frente a las amenazas. Si bien es cierto que habrá cosas que no podamos evitar, siempre podemos elegir qué hacer si suceden. Traza un plan B, una alternativa, un colchón de seguridad para cada amenaza y así podrás controlar lo que esté en tu mano.



conchaestremera@gmail.com



@conchaestremera

CONCLUSIONES

Ahora ya tienes más claro dónde estás y qué necesitas para lograr tu objetivo. Muchas veces nuestras debilidades y las amenazas son la razón por la que ni siquiera intentamos comenzar un proyecto. Pero cuando tomamos el control y sabemos qué hacer con ellas, pueden convertirse en aliadas en el logro de nuestros objetivos.

Está bien ser quien eres. Lo importante es tomar consciencia de todo ello y hacer que todas las partes de ti jueguen a tu favor.

Esta herramienta puedes usarla para cualquier tipo de objetivo: cambiar un hábito, montar un negocio, adquirir un inmueble... Las preguntas siempre serán las mismas, pero las respuestas son todas tuyas.



conchaestremera@gmail.com



@conchaestremera

**CONCHA
ESTREMER**
Coaching Personal y Ejecutivo