



ABYC

Consultoría y Soluciones en Recursos Humanos



Curso: Empowerment

The image features decorative geometric patterns in the corners, consisting of overlapping triangles in shades of blue and maroon. A thin blue border is visible in the top right, and a thin maroon border is visible in the bottom left.

**Técnica 1. Se conoce y
se acepta a sí misma.**

Una vez que aceptamos nuestras
propias limitaciones, vamos más
más allá de ellas.

(Albert Einstein)

Human Essence

El convivir con otros, personal y profesionalmente, significa armonizar nuestras necesidades con las de los demás, aceptar las diferencias y hacer crecer las relaciones en base a ellas.

Cada temperamento marca un modo diferente de reaccionar frente a la vida y sus retos.

No se trata de medir la inteligencia sino de la preferencia emocional (todos tenemos una básica con algún rasgo de otras).

No existen temperamentos mejores ni peores, todos aportan y tienen potencialidad de desarrollo.

Human Essence

Estas serían las características principales de cada uno de los temperamentos:

Human Essence

1. SANGUÍNEO:

Personas inquietas, nerviosas, expresivas, sociables, se distraen con facilidad, son sensibles a los estímulos adaptables generalmente extrovertidos y optimistas.

2. MELANCÓLICO:

Suelen tener una mirada profunda, tímidos, introvertidos, les gusta conversar cuando están en un entorno conocido, sensible, las cosas les duelen con facilidad. Profundizan en lo que les interesa y preocupa, a veces son indecisos, se ofenden fácilmente y pueden estar tristes sin razón aparente

3. COLÉRICO:

Personas que desafían, pisan fuerte, seguras de sí mismas. Buena capacidad de atención, rasgos de liderazgo, se enfrenta a los conflictos sin temor, aunque en su vertiente más negativa puede ser explosivo y controlador.

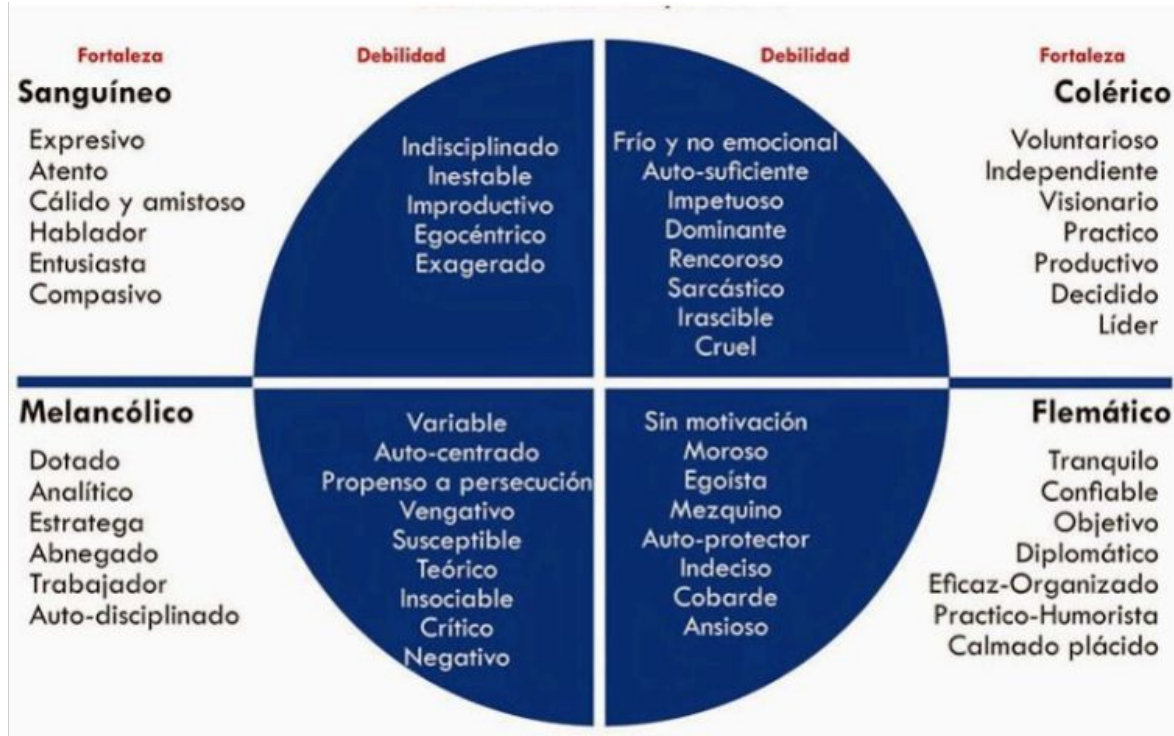
4. FLEMÁTICO:

Personas tranquilas y leales. Calmada, nunca tiene prisa, le gusta comer y dormir, está a gusto con la rutina y no le atraen los cambios. Meticulosa, se toma su tiempo para hacer las cosas.

Human Essence

En palabras más amplias:

Human Essence



Human Essence

Herramientas para alcanzar el autoconocimiento

Human Essence

Es cierto que cuando hablamos sobre nosotros mismos en ocasiones nos puede resultar difícil. Sentimos que nos conocemos y sabemos todo acerca de nosotros, pero muy pocas veces nos detenemos a pensar, reflexionar y escribir nuestras metas.

No nos paramos a “sellar con tinta” y ser conscientes de las características que nos facilitarán o dificultan la consecución de las mismas. Para ello, es importante y necesario objetivar lo que sabemos sobre nosotros mismos y nuestro interior como seres humanos.

Human Essence

Human Essence
