

january
2021

m	t	w	t	f	s	su
				1	2	3
			6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23

Taller práctico

RESOLUCIONES DE AÑO NUEVO

notes

POR VALERIA MORA-HERNÁNDEZ

AGENDA DEL TALLER DE HOY



1

Bienvenida y presentación

2

Reflexión: evaluar para crecer

3

Resoluciones de Año Nuevo: aprende y planifica

4

Conversación final y cierre del taller

Reflexiona:

**MI VICTORIA DEL
2021 FUE...**

Te invito a

CONOCERME

- Nombre
- Me gustaría que sepas _____ sobre mí
- Mi victoria del 2021 fue...
- Algo que me cuesta es...

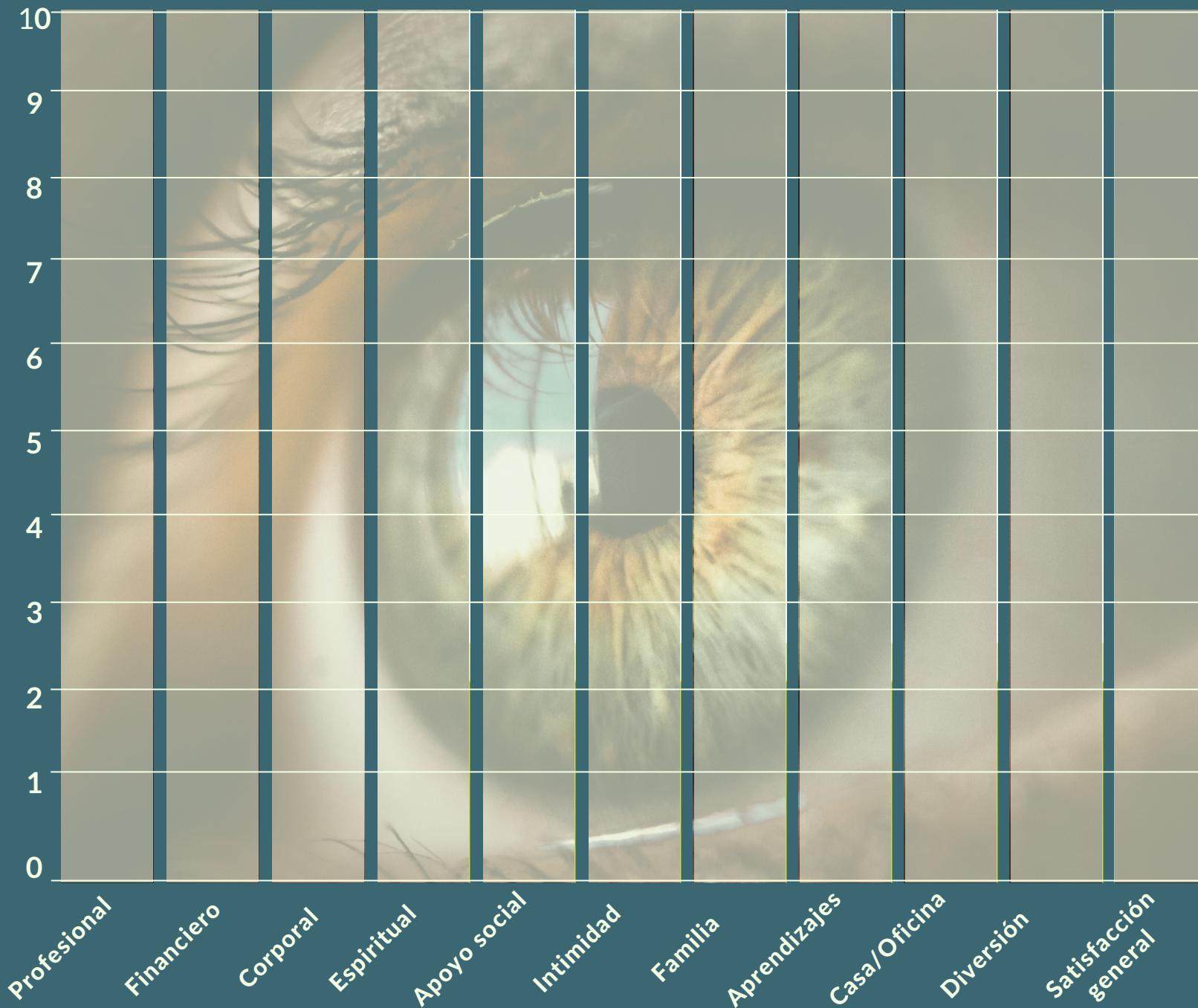


PILARES DE UNA VIDA BALANCEADA



PILARES DE UNA VIDA BALANCEADA

1. Profesional
2. Financiero
3. Corporal
4. Espiritual
5. Apoyo social
6. Intimidad
7. Familia
8. Aprendizaje
9. Casa/Oficina
10. Juego/Diversión
11. Satisfacción general
con tu vida



Resoluciones de Año
Nuevo: aprende y
planifica



RESOLUCIONES DE AÑO NUEVO

3

Resoluciones de Año Nuevo: aprende y planifica





RESOLUCIONES DE AÑO NUEVO

¿POR QUÉ NO RESULTAN?

Entonces, ¿cómo puedes

CUMPLIR

tu resolución de Año Nuevo?



PARA CUMPLIR TU
RESOLUCIÓN

Considera:



PARA CUMPLIR TU

RESOLUCIÓN

Considera:

- Motivación



PARA CUMPLIR TU

RESOLUCIÓN

Considera:

- Motivación
- Enfoque adecuado



PARA CUMPLIR TU

RESOLUCIÓN

Considera:

- Motivación
- Enfoque adecuado
- Crea una buena meta



Resoluciones de Año
Nuevo: aprende y
planifica

PLANIFICA

Crea una meta SMART:

PLANIFICA

Crea una meta SMART:

- específica
- medible
- alcanzable
- relevante
- tiempo definido

PLANIFICA

Crea una meta **SMART**:

- específica
- medible
- alcanzable
- relevante
- tiempo definido

Identifica **UNA** acción diaria que te permitirá ayudar a alcanzar esa meta

PLANIFICA

Crea una meta SMART:

- específica
- medible
- alcanzable
- relevante
- tiempo definido

Identifica UNA acción diaria que te permitirá ayudar a alcanzar esa meta

REFLEXIONA

PLANIFICA

Crea una meta SMART:

- específica
- medible
- alcanzable
- relevante
- tiempo definido

Identifica UNA acción diaria que te permitirá ayudar a alcanzar esa meta

REFLEXIONA

- ¿Por qué esta resolución es importante para ti?

PLANIFICA

Crea una meta SMART:

- específica
- medible
- alcanzable
- relevante
- tiempo definido

Identifica UNA acción diaria que te permitirá ayudar a alcanzar esa meta

REFLEXIONA

- ¿Por qué esta resolución es importante para ti?
- ¿Cómo te sentirás al final del 2022 si la cumples?

PARA CUMPLIR TU
RESOLUCIÓN

Considera:



PARA CUMPLIR TU

RESOLUCIÓN

Considera:

- Red de apoyo



PARA CUMPLIR TU
RESOLUCIÓN

Considera:

- Red de apoyo
- Amabilidad y compasión



PARA CUMPLIR TU
RESOLUCIÓN

Considera:

- Red de apoyo
- Amabilidad y compasión
- Un plan de contingencia



Resoluciones

