

1) DESCRIPCION DE LA HERRAMIENTA

¿Qué juego juegas que te limita?

Esta herramienta consiste en un cuestionario que analiza nuestras emociones y las consecuencias a las que conducen en función de cómo respondemos a ellas.

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

Los tres objetivos principales de la habilidad son:

- Detectar la emoción.
- Entiende como “jugamos”
- Detectar limitaciones.

3) CONEXION PILDORA - HERRAMIENTA

Esta habilidad nos ayuda a detectar la emoción del momento, nuestra reacción y cómo la manejamos. Podemos detectar las limitaciones que experimentamos durante estas emociones.

4) RECURSOS MATERIALES

Utilizamos el cuestionario adjunto (última página)

5) COMO APLICAR LA HERRAMIENTA

Podemos aplicar esta herramienta respondiendo al cuestionario.

1. ¿Qué juego juegas que te limita?
2. Descubre como juegas
3. ¿Qué beneficios aparentes obtienes?
4. ¿Cuál es el costo? Emocional, temporal, económico, personal, profesional.
5. ¿Cómo puedes ser efectivo?

6) QUE APRENDEMOS

Esta herramienta nos ayuda a detectar la emoción que sentimos y analizarla para detectar si esta emoción nos beneficia o no.

Usando esta herramienta podemos definir mejores planes de acción para alcanzar nuestros objetivos.

¿Qué juego juegas que te limita?



1. ¿Qué juego juegas que te limita?

2. Descubre como juegas

3. ¿Qué beneficios aparentes obtienes?

4. ¿Cuál es el costo? Emocional, temporal, económico, personal, profesional ...

5. ¿Cómo puedes ser efectivo?