UNA PAUSA PARA MIRAR TU CAMINO

¿Hacia dónde quiero llevar mi carrera?

Una guía para revisar dónde estás, reconocer qué querés conservar y empezar a diseñar tu próximo movimiento profesional.

¿PARA QUÉ TE PUEDE SERVIR?

01 **Tomar perspectiva**

Poner en palabras qué te pasa hoy con tu trabajo.

02 **Reconocer lo importante**

Distinguir qué querés mantener y qué necesitás cambiar.

03 **Abrir posibilidades**

Explorar alternativas sin exigirte tener todas las respuestas.

04 **Elegir un primer paso**

Convertir una reflexión en una acción concreta.

No necesitás tener toda tu carrera resuelta hoy.

Necesitás empezar a reconocer qué querés y cuál puede ser tu próximo paso.

Acompañamos a personas y organizaciones en procesos de liderazgo, desarrollo, coaching, mentoring y consultoría organizacional.

Este material es una herramienta de reflexión y trabajo; no constituye una evaluación psicométrica ni un diagnóstico profesional.

PRIMERA PARADA

Mirar el presente

No busques respuestas perfectas. Escribí lo primero que te resulte genuino; después vas a poder revisarlo.

1

¿Qué cosas de tu trabajo actual te dan energía?

Tareas, proyectos, personas, desafíos o momentos en los que sentís que estás en tu lugar.

2

¿Qué situaciones te desgastan o te generan frustración?

Identificá situaciones concretas. ¿Qué se repite? ¿Qué te cuesta sostener?

3

¿Qué sentís que ya no querés repetir?

Puede ser una tarea, una dinámica, un tipo de responsabilidad o una forma de trabajar.

4

¿Qué estás postergando?

Una conversación, una decisión, una búsqueda, una formación o un cambio que venís pensando.

Acompañamos a personas y organizaciones en procesos de liderazgo, desarrollo, coaching, mentoring y consultoría organizacional.

Este material es una herramienta de reflexión y trabajo; no constituye una evaluación psicométrica ni un diagnóstico profesional.

SEGUNDA PARADA

Hacer lugar a lo importante

No todo tiene que cambiar. Reconocer lo que sí funciona también es parte de diseñar tu próximo paso.

QUIERO CONSERVAR

Lo que me hace bien, me representa y quiero que siga siendo parte de mi vida laboral.

¿Qué disfruto de mi trabajo?

¿Qué hago bien y quiero seguir aportando?

¿Qué vínculos o condiciones valoro?

NECESITO CAMBIAR

Lo que ya no me representa, me limita o necesito transformar.

¿Qué ya no quiero seguir haciendo?

¿Qué necesito aprender o desarrollar?

¿Qué dinámica o condición necesito revisar?

Pista: buscá patrones. Si algo aparece varias veces, probablemente merezca atención.

Acompañamos a personas y organizaciones en procesos de liderazgo, desarrollo, coaching, mentoring y consultoría organizacional.

Este material es una herramienta de reflexión y trabajo; no constituye una evaluación psicométrica ni un diagnóstico profesional.

TERCERA PARADA

Abrir posibilidades

Todavía no hace falta elegir. Primero, permitite explorar opciones y reconocer qué despierta tu interés.

1

¿Qué actividad te gustaría hacer más?

Pensá en tareas o proyectos que te despiertan curiosidad o entusiasmo.

2

¿Qué rol o desafío te genera curiosidad?

No te limites a tu puesto actual. ¿Qué te gustaría probar, liderar o aprender?

3

¿En qué entorno te gustaría trabajar?

Tipo de organización, cultura, equipo, modalidad, ritmo o nivel de autonomía.

4

Si el miedo a equivocarte no fuera un límite, ¿qué explorarías?

Anotá ideas que quizás todavía no te animaste a considerar.

Acompañamos a personas y organizaciones en procesos de liderazgo, desarrollo, coaching, mentoring y consultoría organizacional.

Este material es una herramienta de reflexión y trabajo; no constituye una evaluación psicométrica ni un diagnóstico profesional.

CUARTA PARADA

Reconocer con qué cuento

Tu próximo paso no empieza de cero. Hay experiencias, capacidades y vínculos que ya forman parte de tu recorrido.

FORTALEZAS

¿Qué hacés bien? ¿Qué suelen reconocer otras personas en vos?

EXPERIENCIAS

¿Qué proyectos, logros o desafíos te dejaron aprendizajes?

CONOCIMIENTOS

¿Qué sabés hacer? ¿Qué herramientas o conocimientos tenés?

RED DE APOYO

¿Con quién podrías conversar, aprender o conectar?

¿QUÉ RECURSO PODRÍAS PONER EN JUEGO PRIMERO?

Elegí una fortaleza, experiencia o vínculo que te acerque a lo que querés explorar.

Acompañamos a personas y organizaciones en procesos de liderazgo, desarrollo, coaching, mentoring y consultoría organizacional.

Este material es una herramienta de reflexión y trabajo; no constituye una evaluación psicométrica ni un diagnóstico profesional.

QUINTA PARADA

Pasar de la reflexión a la acción

Elegí un movimiento pequeño, concreto y posible para los próximos 15 días.

MI OBJETIVO PARA EXPLORAR

MI PLAN DE LOS PRÓXIMOS 15 DÍAS

Una acción concreta que voy a realizar

Una conversación que necesito tener

Una habilidad o conocimiento que quiero desarrollar

Una persona o recurso al que voy a recurrir

NOTAS

Elegí una señal pequeña y observable que te permita reconocer tu avance.

Acompañamos a personas y organizaciones en procesos de liderazgo, desarrollo, coaching, mentoring y consultoría organizacional.

Este material es una herramienta de reflexión y trabajo; no constituye una evaluación psicométrica ni un diagnóstico profesional.