



---

# IMPULSOS POSITIVOS

---

Tres ejercicios para preparar tu transición laboral

EVA  
KATHARINA  
HERBER | IMPULSOS  
POSITIVOS

[www.evakatharinaherber.com](http://www.evakatharinaherber.com)

## EJERCICIO 1:

# REFLEXIONES SOBRE EL TRABAJO

¿EN QUÉ CONSISTE? Contestar a 12 preguntas poderosas sobre tu trabajo ideal.

Si no tuviera ni miedo ni dudas me dedicaría a: \_\_\_\_\_

Mi trabajo ideal tiene las siguientes características:

- 
- 
- 

En mi trabajo ideal utilizo las siguientes fortalezas a diario:

- 
- 
- 

Mis clientes ideales son: \_\_\_\_\_

Mis compañeros ideales son: \_\_\_\_\_

En mi trabajo ideal mi rol se describe como:

- Líder (de  un equipo  una empresa)
- Miembro de un equipo
- Autónom@/ Freelance
- Emplead@/ Funcionari@
- Muchas cosas:

¿Qué servicio presto en mi trabajo ideal?

¿En qué tipos de proyectos trabajo?

¿Cuántos clientes o proyectos tengo o atiendo?

¿Cuánto gano al mes/año?

¿Cuántas horas a la semana trabajo?

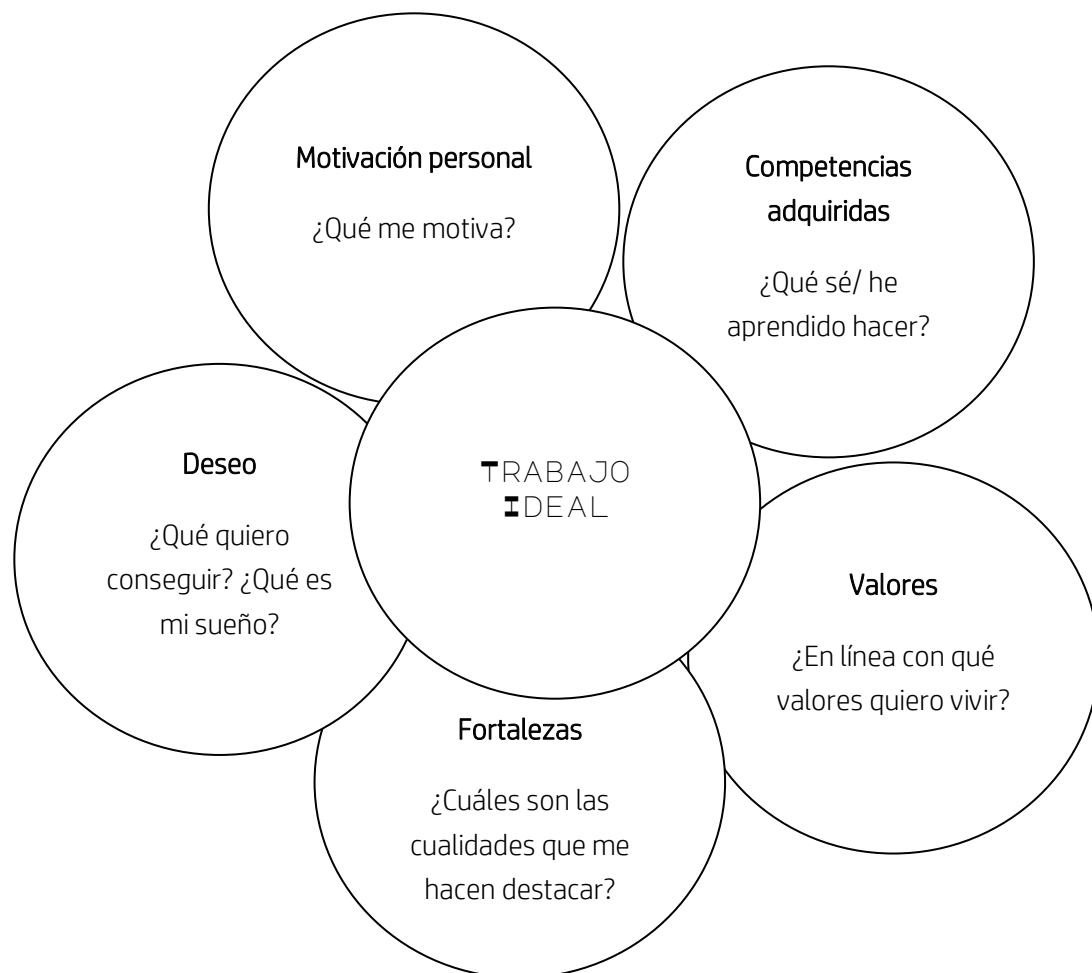
¿Cómo me hace sentir mi trabajo?

## EJERCICIO 2: FLOR DEL TRABAJO

**¿EN QUÉ CONSISTE?** Explorar diferentes elementos que serán relevantes para una transición con sentido.

**¿PARA QUÉ?** Recordarnos de que una transición laboral no es empezar de cero sino reorganizar los elementos que ya tenemos de una forma nuevo y en c

El trabajo ideal se define por la confluencia de 5 elementos, desde los más prácticos (lo que me motiva y las competencias he adquirido hasta ahora) hasta los más aspiracionales, como los deseos y sueños.



Te recomiendo hacer este ejercicio en 5 hojas o cartulinas separadas, una por cada "pétalo". Luego puedes mirarlas por separado, en su conjunto, o dejándote inspirar por diferentes combinaciones.  
**¿De qué te das cuenta?**

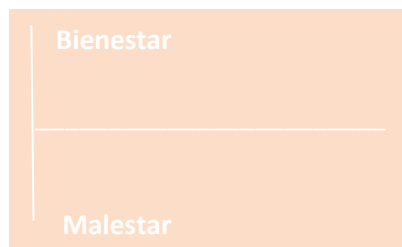
## EJERCICIO 3: LÍNEA DE VIDA ▼ FORTALEZAS

**¿EN QUÉ CONSISTE?** Repasar tu vida con sus diferentes etapas para identificar qué fortalezas estaban presentes o ausentes en cada una de ellas y el impacto que tuvo en tu nivel de bienestar.

**¿PARA QUÉ?** Ver el impacto del uso (o no uso) de nuestras fortalezas en nuestro bienestar

### Paso 1:

En un folio Din A4 dibuja una línea horizontal en el medio de la página (representa el tiempo) y una línea vertical a la izquierda (representa tu nivel de bienestar general):



Cuando la línea de tu vida se encuentra en el área encima de la línea significa que fue una época de bienestar, el área por debajo de la línea representa que no estabas bien, que algo fallaba o faltaba.

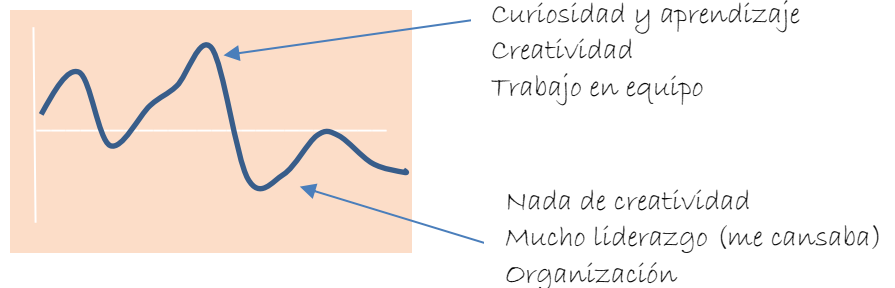
### Paso 2:

Ahora piensa en las diferentes épocas de tu vida labora hasta ahora, incluyendo tiempos de estudio que te preparaban para este trabajo y otras épocas de la vida que crees han tenido un impacto relevante para este ejercicio (por ejemplo: un viaje largo que hiciste tras acabar la carrera, etc.)

### Paso 3:

Para cada época, identifica las fortalezas\* que crees que fueron presentes en cada época. Eso puede significar que utilizaste una cierta fortaleza (o combinaciones de fortalezas) mucho o incluso demasiado, es decir, no te hizo sentir bien este uso

**Resultado final** (extracto):



**Reflexión:** ¿Qué fortalezas son fundamentales para que estés bien en el trabajo?

\*¿No sabes cuáles son tus fortalezas? En **Impulsos Positivos** mi canal de YouTube encontrarás un video en el que te explico las diferentes formas de hacerlo: "Cinco maneras de identificar tus fortalezas".