



TANIA BENITO
CAREER COACH



Triunfa

liderando tu

transformación profesional



TANIA BENITO
CAREER COACH

¡PASA A LA ACCIÓN! ¡Vive tu sueño profesional!

- TRIUNFA LIDERANDO TU TRANSFORMACIÓN PROFESIONAL -

LECCIÓN 2: MINDSET

En la anterior lección descubriste cuál es tu situación a nivel laboral.

El **objetivo** de esta lección es **que seas consciente de cómo tu mentalidad podría limitarte** a la hora de intentar salir de tu actual situación. **Descubre cómo te sientes, qué emociones y sentimientos te invaden** a la hora de intentar cambiar de empleo.

Descubre si dispones de creencias limitantes o miedos que te impidan avanzar hacia el logro de tu objetivo profesional

EJERCICIOS:

1. ¿Actualmente crees que está alineado lo que siente tu corazón y tu cabeza respecto a tu situación laboral?



TANIA BENITO
CAREER COACH

¡PASA A LA ACCIÓN! *¡Vive tu sueño profesional!*

2. ¿Qué pensamientos te surgen cuando piensas que quieres cambiar de empleo?

3. ¿Y qué emociones?

4. ¿Qué creencias te han enseñado respecto al trabajo?

Ejemplos: hay que trabajar duro, llegar al éxito es prácticamente imposible,...

5. ¿Qué has hecho hasta ahora para cambiar de empleo?



TANIA BENITO
CAREER COACH

¡PASA A LA ACCIÓN! *¡Vive tu sueño profesional!*

6. ¿Qué otras acciones podrías realizar?

7. ¿Qué recursos o apoyos necesitarías para lograrlo?