

# COMO DESCUBRIR TUS DONES Y TALENTOS PARA REINVENTARTE



# ¿Qué veremos hoy?

1. Introducción sobre Talento y algunos datos.
2. Conectarte contigo mism@.
3. Bloques de talento
4. La fórmula del talento.
5. 5+5+1 preguntas claves para descubrir tu talento.
6. Identificar y cambiar tus cadenas mentales.
7. 7 preguntas para cuestionar tus cadenas mentales y/o limitaciones
8. Ya he descubierto mi talento, y ahora ¿en qué puedo trabajar?
9. Bibliografía.
10. Turno de preguntas.

# MOMENTOS CLAVES

✓ ADOLESCENCIA

✓ MITAD DE LA VIDA

✓ JUBILACIÓN



# Elisabeth Kübler-Ross

Psiquiatra Suiza, experta en tanatología hizo un estudio con enfermos terminales.

**«ME HABRÍA ATREVIDO MÁS  
EN LA VIDA»**



# 1º PASO.CONECTA CONTIGO MISM@



Pon en tus **prioridades** alejarte del ruido mental que te impide ver tu potencial- conecta **contigo** cada día.

# BLOQUES DE TALENTOS

- ✓ Técnico-logico
- ✓ Artístico.
- ✓ Psico-social
- ✓ Biocorporal
- ✓ Convencional-gestión

# FÓRMULA DEL TALENTO



**FORTALEZAS + VALORES + INTERESES + TENDENCIA CEREBRAL**

INFLUYE DIRECTAMENTE:

**TU CONFIANZA + TUS HÁBITOS + TU COMPROMISO + TU MOTIVACIÓN.**



**ENERGÍA ENERGÍA ENERGÍA**

# Estar en **tu Elemento**



## **El elemento tiene 2 características principales:**

- Capacidad (facilidad natural para hacer una cosa y vocación)
- Vocación (apasionarte, deleite y placer en hacer lo que haces)

FRONTAL  
IZQUIERDO



Lógico  
Orientado a una meta  
Toma de decisiones  
Negociación y Debate



FRONTAL  
DERECHO



Toma riesgos  
Creativo  
Visionario  
Innovador

BASAL  
IZQUIERDO



Gusta de procedimientos  
Organizado  
Productivo  
Detallista



BASAL  
DERECHO



Sensitivo  
Empático  
Armonizador  
Sentido de Pertenencia

# Vuelve a tu infancia y adolescencia

- A aquello que te gustaba jugar, con aquellos que disfrutabas mucho.
- A tus primeros trabajos, tus proyectos , tus aficiones.
- A aquello que te gustaba mucho hacer: hablar, imitar, escribir, organizar, liderar, enseñar, planificar, gestionar...
- Haz un **listado**.

# PREGUNTA A 3 PERSONAS (trabajo, familiares, amigos...)

- ✓ ¿En qué soy buen@?
- ✓ ¿Qué hago especialmente bien?
- ✓ ¿Qué puntos fuertes o fortalezas ves en mí?
- ✓ A ser posible que te lo den por escrito, email, whatsapp.

# 5 +5 Preguntas claves para descubrir tu talento

1. ¿En qué cosas o actividades pierdes la noción del tiempo? (Flow) Haz un lista.
2. ¿Qué harías aunque no te pagaran? Simplemente porque disfrutas haciéndolo.
3. ¿En qué actividades te encuentras muy cómod@?
4. ¿Qué harías si no tuvieras miedo y tuvieras todos los recursos?
5. ¿A qué tipo de profesionales admiras por su trabajo? Pregúntales.

# 5+5 Preguntas claves para descubrir tu talento

1. ¿Qué cosas haces con verdadera pasión y que dedicarías horas porque te encanta hacerlo?
2. Si te quedaran 2 años de vida ¿a qué te dedicarías?
3. ¿De qué temas te gusta hablar, aprender, leer, comentar, investigar?
4. ¿Qué cosas hacen que te vuelvas creativ@?
5. ¿Cómo sería tu día ideal en un trabajo?
6. ¿Si te aseguraran que vas a tener éxito, ¿a qué te dedicarías?

# Identifica tus **cadena**s mentales

- *No sé si seré capaz.*
- *Y si fracaso...y si me sale mal.*
- *Es difícil reinventarse a mi edad.*
- *No sé si podré conseguir vivir de mi pasión.*
- *No sé si tendré algún talento a destacar.*



"Tanto si crees que  
puedes, como si crees  
que no puedes, estas  
en lo cierto"

*Henry Ford*  
Henry Ford



# ¿Qué son nuestras creencias limitantes?

Según Robert Dilts:

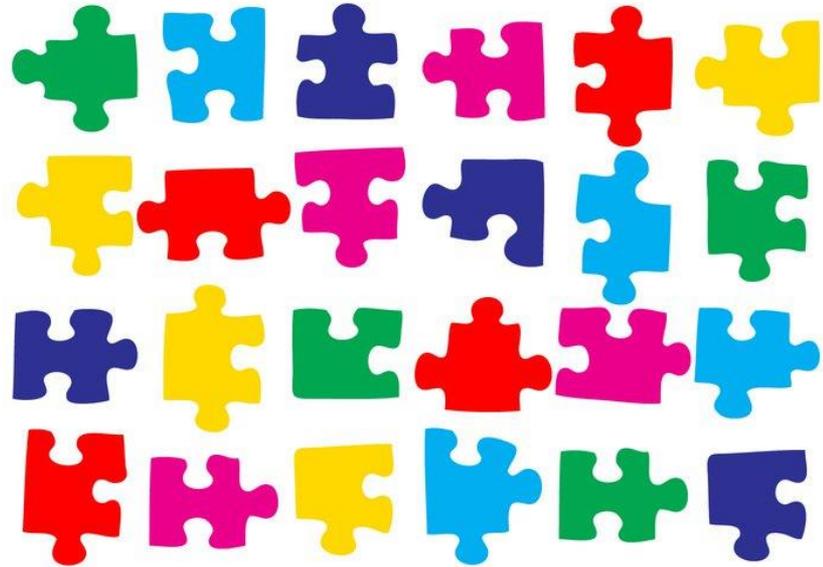
- Nuestros juicios y evaluaciones sobre nosotros mismos y sobre los demás.
- Sobre el mundo que nos rodea.
- Son resistentes al cambio.

# 7 preguntas para cambiar tus cadenas mentales (limitaciones)

1. ¿Qué hechos demuestran esta creencia?
2. ¿Qué estás pagando por tenerla? ¿cuál es el coste que pagas?
3. ¿Qué intención positiva tiene esa creencia?
4. ¿Para qué te sirve?
5. ¿Qué posibilidades abre o cierra para mí?
6. ¿Quieres continuar sosteniéndola?
7. ¿Cómo podría ser diferente esa creencia? **Decreto.**

# Ya se cuál es mi talento, y ¿Ahora qué?

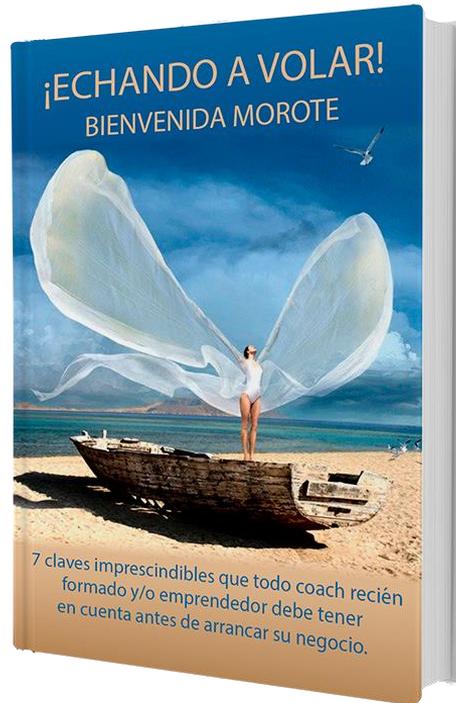
- Ahora toca encajar las piezas del puzzle.
- Te ayudo con un sencillo método creativo.
- Escuchar tu interior.
- Hacer una toma de decisiones



# Bibliografía y más sobre talento

- **El Elemento**. Ken Robinson
- **Arqueología del talento**. Alberto Sánchez-Bayo
- **Vivir sin Jefe**. de Sergio Fernández.
- **Reinventarse**. Mario Alonso Puig.
- **La Era de los Valientes**. Carlos Vicente Caballero.
- **Deja de ser tú**. Joe Dispenza.
- **La semana laboral de cuatro horas**. Timothy Ferriss
- <https://www.youtube.com/watch?v=bAcK0dC1k5o> (meditación)

# Recursos Gratuitos en la web:

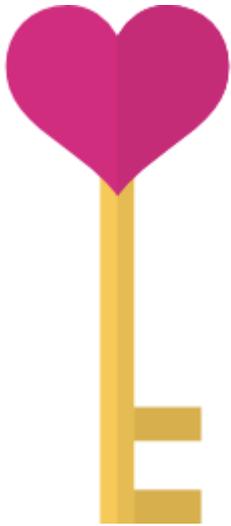


# Programas grupales online



# PROGRAMAS INDIVIDUALES

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



**DESCUBRE**



**TRANSFORMA**



**PLANIFICA**



 Bienvenida  
Morote