



3P Coaching Bcn

Raíces para tus Valores y Alas para tus Sueños

CUADERNO DE TRABAJO

VALORES INSPIRADORES DE LOS BANCOS DE TIEMPO
Y SU DESARROLLO PRÁCTICO



CoachingxValores®

Otorgada por: Prof. Simón L. Delan

EJERCICIO INICIAL

- * ¿Para qué estás aquí hoy? ¿Qué quieres conseguir?
- * Qué dirías de los protagonistas que aparecen? Qué dirías de ellos?
- * ¿Qué te transmiten?
- * ¿Qué tienen en común?
- * Mi definición de Valor:



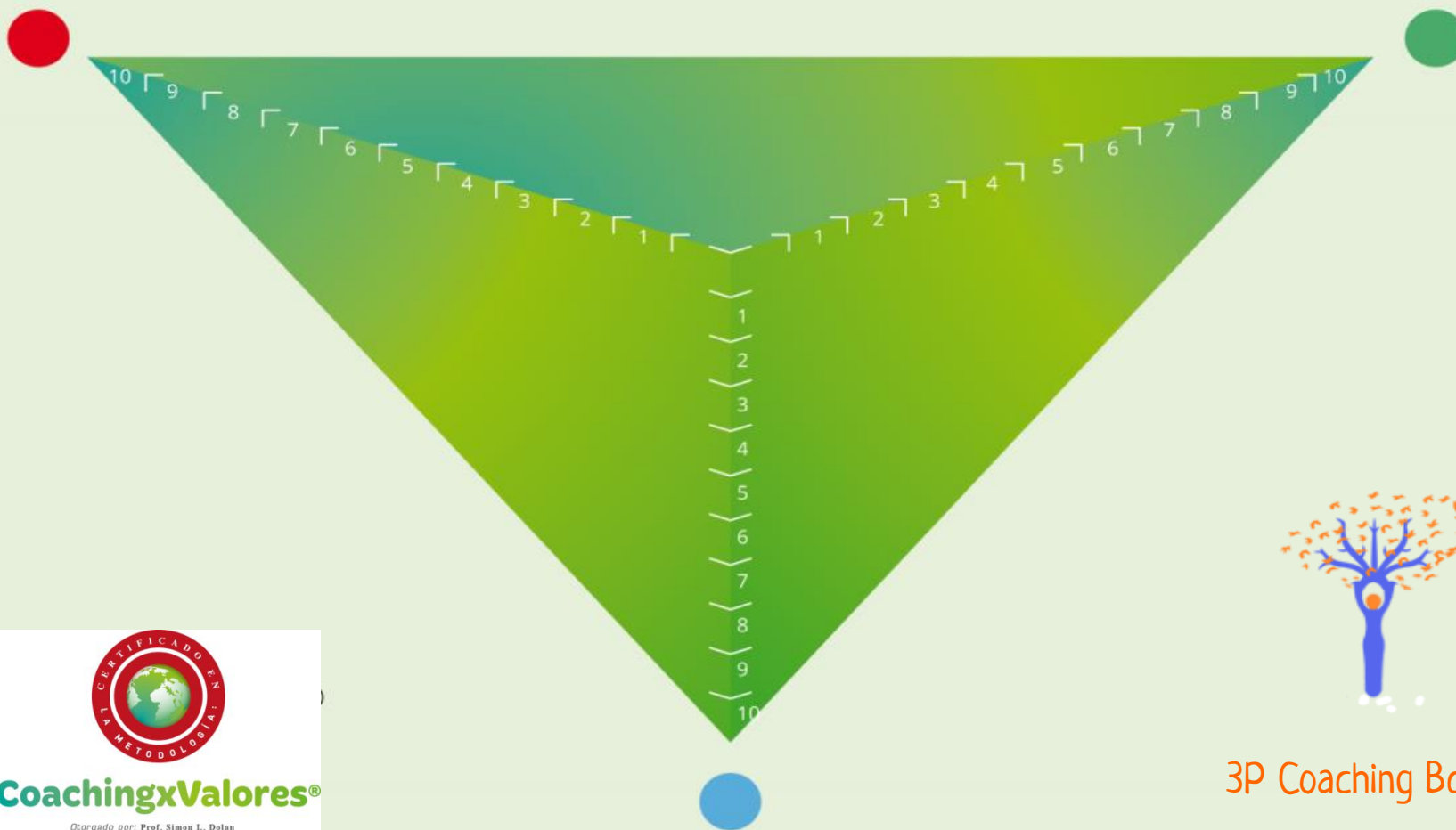
VALORES ESENCIALES

ORDEN	VALOR	SATISFACCIÓN HOY	SATISFACCIÓN DESEADA
1			
2			
3			
4			
5			



VALORES ESENCIALES

CXV!
Coaching por Valores



3P Coaching Bcn

Acciones

Después de este ejercicio, qué acciones se te ocurren que puedes poner en marcha desde ya para alinear tus valores con tu vida.

Acción 1:

- * Qué vas a hacer?

- * Cuando lo vas a hacer? (Plazo máximo):

- * Con quién lo vas a hacer? (Persona/s implicada/s):

- * Cómo lo vas a hacer? Pasos a dar (cómo lo harás):



Acciones

Después de este ejercicio, qué acciones se te ocurren que puedes poner en marcha desde ya para alinear tus valores con tu vida.

Acción 2:

- * Qué vas a hacer?

- * Cuando lo vas a hacer? (Plazo máximo):

- * Con quién lo vas a hacer? (Persona/s implicada/s):

- * Cómo lo vas a hacer? Pasos a dar (cómo lo harás):

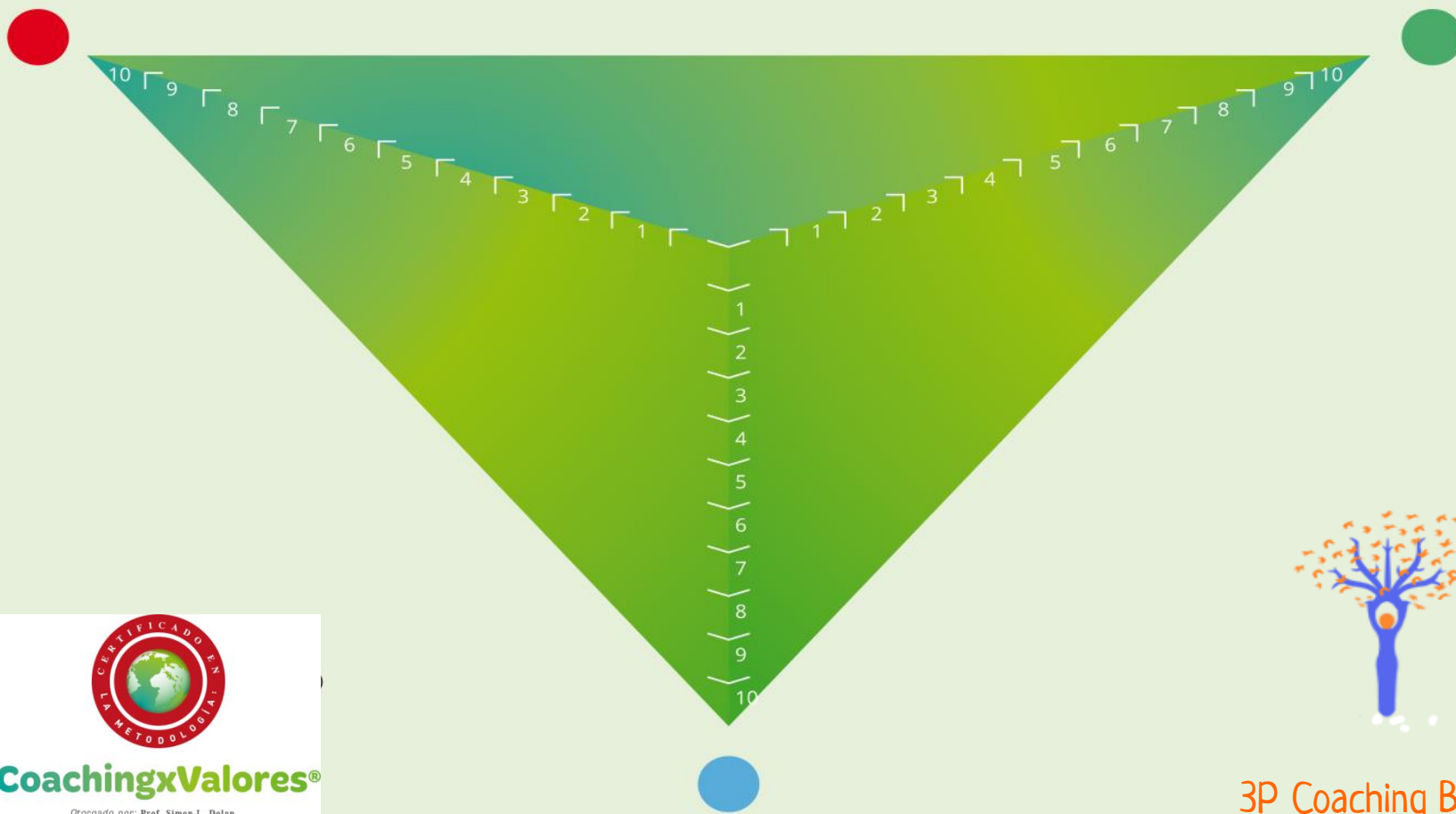


VALORES INSPIRADORES BDT

ORDEN	VALOR	SATISFACCIÓN HOY	SATISFACCIÓN DESEADA
1			
2			
3			
4			
5			



VALORES ESENCIALES vs BDT



3P Coaching Bcn

Acciones para alinear en BDT

Después de este ejercicio, qué acciones se te ocurren que puedes promover desde ya para honrar estos valores en el proyecto de BDT en el que participas?.

Acción 1:

- * Qué vas a hacer?
- * Cuando lo vas a hacer? (Plazo máximo):
- * Con quién lo vas a hacer? (Persona/s implicada/s):
- * Cómo lo vas a hacer? Pasos a dar (cómo lo harás):



REFLEXIÓN FINAL

- * ¿Has encontrado conflictos entre tus valores y los del BDT?
- * ¿Cómo pueden afectar y qué impacto pueden tener en tu participación?
- * Qué pasará, cómo te sentirás si esas incoherencias se mantienen?
- * Cómo sabrás que tus valores están alineados en tu vida?



GRACIAS!



3P Coaching Bcn

Raíces para tus Valores y Alas para tus Sueños

pilarpapiol@3pcoachingbcn.es

WWW.3PCOACHINGBCN.ES

FACEBOOK: 3PCOACHINGBCN
TWITTER: @3PCOACHINGBCN
INSTAGRAM: 3PCOACHINGBCN



CoachingxValores®

Otorgado por: Prof. Simón L. Delas