

### Primer paso: ahondar cuanto se pueda

A menudo resulta duro y difícil señalar por qué el trabajo que tienes no te conviene. Apostaría a que muchos de vosotros no habéis practicado mucho el definir cuales son vuestras necesidades vitales en el plano laboral: cuales son las habilidades que queréis usar de modo dominante; cómo debería ser el ambiente que os rodea; cual os gustaría que fuese el significado de vuestro trabajo, etc. El nivel de preparación de este ejercicio te pide que ahondes en esas cuestiones, que busques tiempo para hacerte a ti mismo algunas preguntas que constituyen una autentica prueba. Cuanto más honestamente respondas, más te ayudará este ejercicio. Responde a las preguntas que se te formulan con tantas respuestas como puedas imaginar.

1. ¿Qué habilidades y talentos te permiten disfrutar cuando los usas y te gustaría desarrollar más?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. ¿Qué características quieres que tenga tu trabajo? Considera los alrededores, oportunidades salariales, horario, estructura organizativa, etc.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. ¿Qué tipo de relaciones laborales y estilo de dirección prefieres?

_____	_____
_____	_____
_____	_____



coaching para el  
**e x i t o**  
coaching personal & profesional  


## EJERCICIO DE LA LISTA DE DESEOS PROFESIONALES

- 2 -

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Qué pasiones, valores e intereses te gustaría que formaran parte de tu vida laboral?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

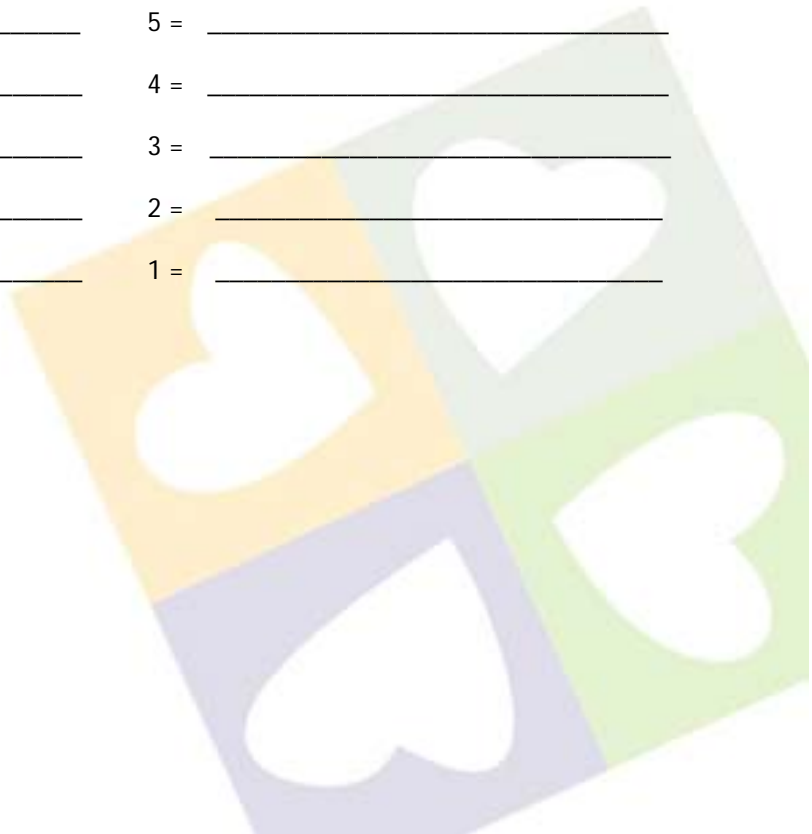
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Examina tus respuestas a estas cuatro preguntas y escoge las 10 características que te parezcan indispensables. Vuelve sobre esas 10, ordénalas por su importancia para ti ahora y colócalas en el siguiente cuadro (observa que la más importante para ti será la que irá marcada con el valor 10):

10 = _____	5 = _____
9 = _____	4 = _____
8 = _____	3 = _____
7 = _____	2 = _____
6 = _____	1 = _____



### Segundo paso: comprobar la idoneidad

1. En el encabezamiento del cuadro de abajo, anota el título o una breve descripción de tu trabajo actual, o de la oportunidad laboral que estás analizando
2. En la parte izquierda del cuadro, escribe tus 10 preferencias laborales indispensables.
3. Por cada una de esas opciones, has de hacer una valoración del 1 al 10, sobre como encaja con la oportunidad laboral sobre la que estás reflexionando. Anota tus estimaciones en la columna del medio.
4. Vuelve a la primera oportunidad y multiplica el número de cada opción de la columna de la izquierda por la calidad de adecuación para obtener el resultado que has de colocar en la columna de la derecha.
5. Finalmente, suma todos los valores de la columna de la derecha para obtener el resultado final sobre la idoneidad del trabajo que estás considerando.

Trabajo/ Oportunidad: \_\_\_\_\_

Elementos indispensables	Grado de adecuación	Puntuación de factores destacados
_____ 10 X	_____ =	_____
_____ 9 X	_____ =	_____
_____ 8 X	_____ =	_____
_____ 7 X	_____ =	_____
_____ 6 X	_____ =	_____
_____ 5 X	_____ =	_____
_____ 4 X	_____ =	_____
_____ 3 X	_____ =	_____
_____ 2 X	_____ =	_____

## EJERCICIO DE LA LISTA DE DESEOS PROFESIONALES

- 4 -

\_\_\_\_\_ 1 X \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Total de la idoneidad = \_\_\_\_\_

El objetivo de este ejercicio sobre las preferencias personales es ayudarte a cuantificar y comparar tus necesidades con lo que es posible en el trabajo en el que estás o en el que estás considerando si te conviene o no. Si el trabajo que analizas vales **MENOS DE 300 PUNTOS**, harías bien en hacerte algunas preguntas desagradables.

Demasiado a menudo veo a gente que va como loca en busca de trabajos que otras personas piensan que son buenísimos para ellas, pero lo hacen sin profundizar lo suficiente en sus propios sentimientos.

Si te sorprende que hayas conseguido un resultado tan bajo para tu actual trabajo, no te preocupes. Podemos trabajar juntos para aumentar tu grado de satisfacción en tu trabajo actual o acompañarte en el cambio.

**¿Necesitas cambiar de trabajo, o necesitas cambiar tú visión sobre tú trabajo?**

Si quieres comentarme alguna cosa sobre este ejercicio o sobre lo que has descubierto al hacerlo, puedes ponerte en contacto conmigo en la siguiente dirección:

[ipiera@coachingparaelexito.com](mailto:ipiera@coachingparaelexito.com)

Si quieres reservar tu sesión de prueba GRATUITA y comprobar por ti mismo las ventajas del coaching, puedes hacerlo enviando un mail a la siguiente dirección:

[sesion@coachingparaelexito.com](mailto:sesion@coachingparaelexito.com)

