

Visión y Compromiso™

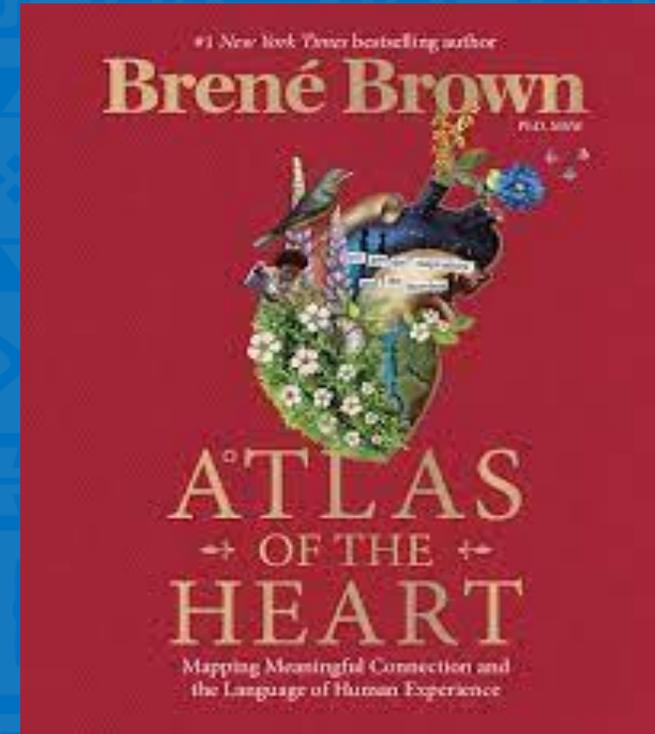


ATLAS del Corazón del Promotor

CONSTRUYENDO RELACIONES SIGNIFICATIVAS CON EL LENGUAJE DE NUESTRAS EXPERIENCIAS

ALMA ESQUIVEL
VISION Y COMPROMISO

BRENÉ BROWN



"SOMOS LOS CARTÓGRAFOS Y LOS VIAJEROS"

- En ocasiones puedo tomar el liderazgo y guiarles... en otras no tengo la mas mínima idea, tal vez no he tenido esa experiencia y aún tengo mucho que aprender.



**El corazón es el mar,
El lenguaje es la costa,
Lo que sea que haya en el mar,
Impactará la costa.**

RUMI



Muy a menudo, cuando nos sentimos perdidos, a la deriva en nuestras vidas, nuestro primer instinto es mirar a lo lejos para encontrar la orilla más cercana, pero la orilla, el suelo sólido... está dentro de nosotros.

El ancla que estamos buscando es conexión y es interna.

"Para formar conexiones significativas con los demás, primero debemos conectarnos con nosotros mismos"

AGENDA

Conexión

Origen del conflicto

Confianza

Que otras emociones experimentamos cuando las cosas no van bien.

Que, y que. Y ahora qué?

EL MODELO DEL PROMOTOR



CREAR RELACIONES SIGNIFICATIVAS -LA CONEXIÓN CON OTROS



NOS DA PROPÓSITO Y SIGNIFICADO A NUESTRAS
VIDAS/TRABAJO

LA VERGÜENZA

- 1. Todos la tenemos, las únicas personas que no la han experimentado son aquellas personas incapaces de sentir empatía.**
- 2. Tenemos miedo hablar de ella, en ocasiones el simple hecho de decir vergüenza, nos causa vergüenza.**
- 3. Lo menos que hablemos de la vergüenza, más control tiene sobre nosotros, La vergüenza odia que se hable sobre ella.**

LA VERGÜENZA

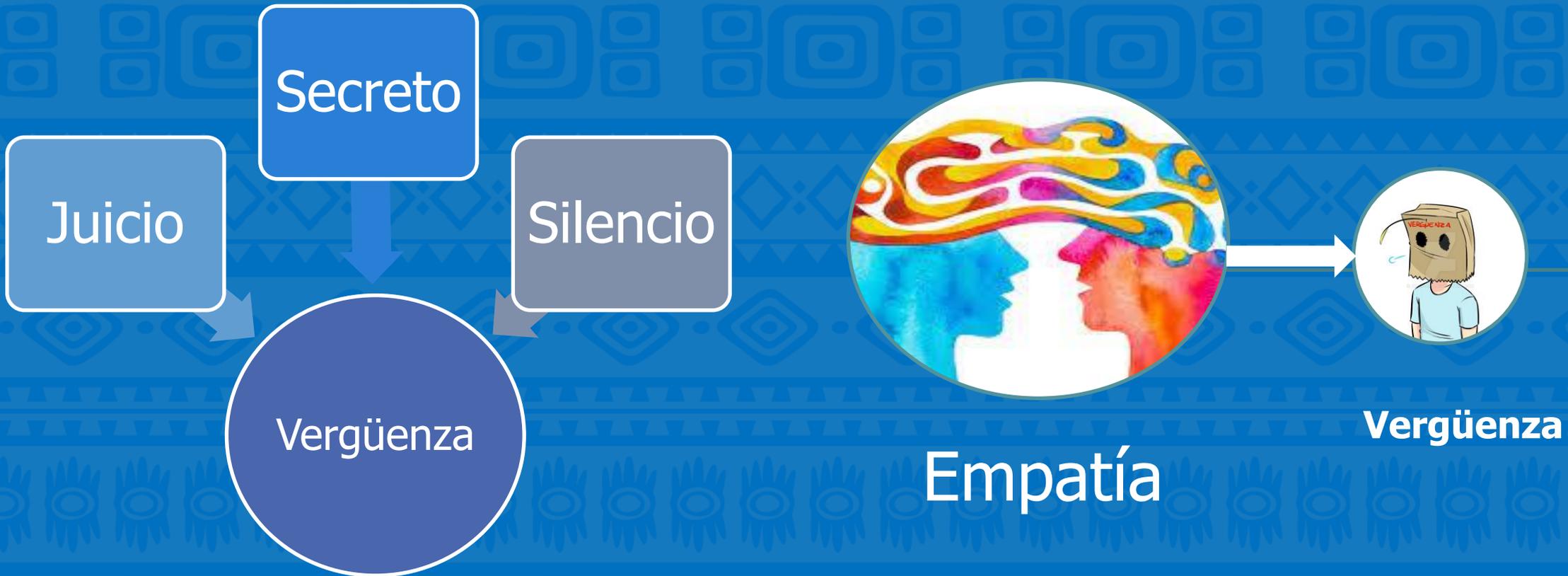
Miedo a la desconexión

Es algo sobre mi, que si los otros saben o ven, no seria aceptado

“No soy lo suficientemente bueno”

“Quiero ser digno , valorado, merecedor”





Secreto

Juicio

Silencio

Vergüenza

Empatía

Vergüenza

NUESTRO CORAZÓN COMPLETO

Para que la conexión ocurra, necesitamos permitirnos dejarnos ver, realmente dejarnos ver.

- Valentía
- Compasión
- Vulnerabilidad

Conexión

Las personas que creen que son merecedoras de amor y pertenencia.

La creencia de que no somos merecedoras de amor y de conexión”

Desconexión

MIEDO



NUESTRO CORAZON COMPLETO

- **Valentía** a ser imperfecto
- **Compasión** por ser amables consigo mismos y con los demás
- **No podemos practicar la compasión si no podemos tratarnos a nosotros mismos con amabilidad.**



La conexión es el resultado de la autenticidad...
Estar dispuestos a dejar ir la idea de quien creemos que deberíamos ser, para ser quienes somos.

LA VULNERABILIDAD

- **Aceptar completamente la vulnerabilidad**
- **La creencia de que aquello que te hace vulnerable es lo que te hace hermosa/o**
- **Hacer algo, cuando no tienes certeza.**



LA VULNERABILIDAD

La vulnerabilidad es la puerta a la dicha, creatividad y amor



Vergüenza
y miedo

Felicidad,
creatividad
y amor

Adormecemos
la
vulnerabilidad



Certeza

La certeza



10 10 10

La perfección



Smiley face

Pretendemos

Cultivando Relaciones significativas



Desarrollando
una confianza
fundamentada

Practicando la
valentía de
acompañar

Practicando el
cuidado de
nuestras
historias

La conexión es la energía que existe entre las personas cuando se sienten reconocidas, escuchadas y valoradas: Cuando pueden dar y recibir sin ser juzgades y obtienen aprendizaje y fuerza de la relación.

SOMOS PERFECTAMENTE IMPERFECTOS!

- **Menos demandar y más escuchar**
- **Dejemos que los demás nos conozcan, que nos conozcan profundamente.**
- **Seamos amables con los demás y con nosotros mismos.**

EL CONFLICTO



EL CONFLICTO

- El objetivo de asesorar los conflictos es aumentar la comprensión y la claridad de la situación para facilitar estrategias apropiadas para la resolución del conflicto.
- Cuando hay presión de tiempo, falta de claridad o mala comprensión del conflicto, se tiende a reaccionar en lugar de responder.
- Esto tiende a escalar el conflicto, en lugar de resolverlo hacia un cambio positivo.
- Reflexionar sobre las causas subyacentes del conflicto y La consideración adecuada de estas puede informar las opciones sobre cómo responder a una persona o situación, y el impacto probable de esas elecciones en futuras interacciones.

EL CONFLICTO

Realidad

- El qué y el cómo

Sueños

- Emociones, expectativas, valores

Propósito

- Que es lo que nos trajo a ser parte de este grupo.

Visión y Compromiso™



La Anatomía de la Confianza

LA CONFIANZA



LA CONFIANZA

Confianza es conscientemente compartir algo que es importante para ti y colocarlo en un estado vulnerable a las acciones de alguien más.

Desconfianza es, lo que he compartido contigo, que es importante para mí, no está seguro contigo.

BRAVING

B = Boundaries - Límites

R = Reliability - Fiabilidad

A = Accountability - Responsabilidad

V = Vault - Confidencialidad

I = Integrity - Integridad

N = Non-Judge – No juzgar

G = Generosity - Generosidad

B = BOUNDARIES

LÍMITES:

DIRÉ QUE NO, CUANDO SIENTA QUE LO NECESITO Y ESTOY DISPUESTO A RESPETAR Y ACEPTAR TU "NO" CUANDO ESTÉS EMPLEANDO TUS LÍMITES. TENEMOS LÍMITES PARA LOS DEMÁS Y ESPERAMOS QUE SE MANTENGAN PARA NOSOTROS MISMOS.



R = RELIABILITY

FIABILIDAD:

Solo puedo confiar en ti si haces lo que dices que vas a hacer una y otra vez. Esto significa (en el trabajo o en el juego) mantenerse al tanto de sus competencias y limitaciones para que no prometer demasiado y poder cumplir con los compromisos y equilibrar las prioridades en competencia. Tus acciones significan más que tus palabras. La confianza se construye con el tiempo con pequeños actos.

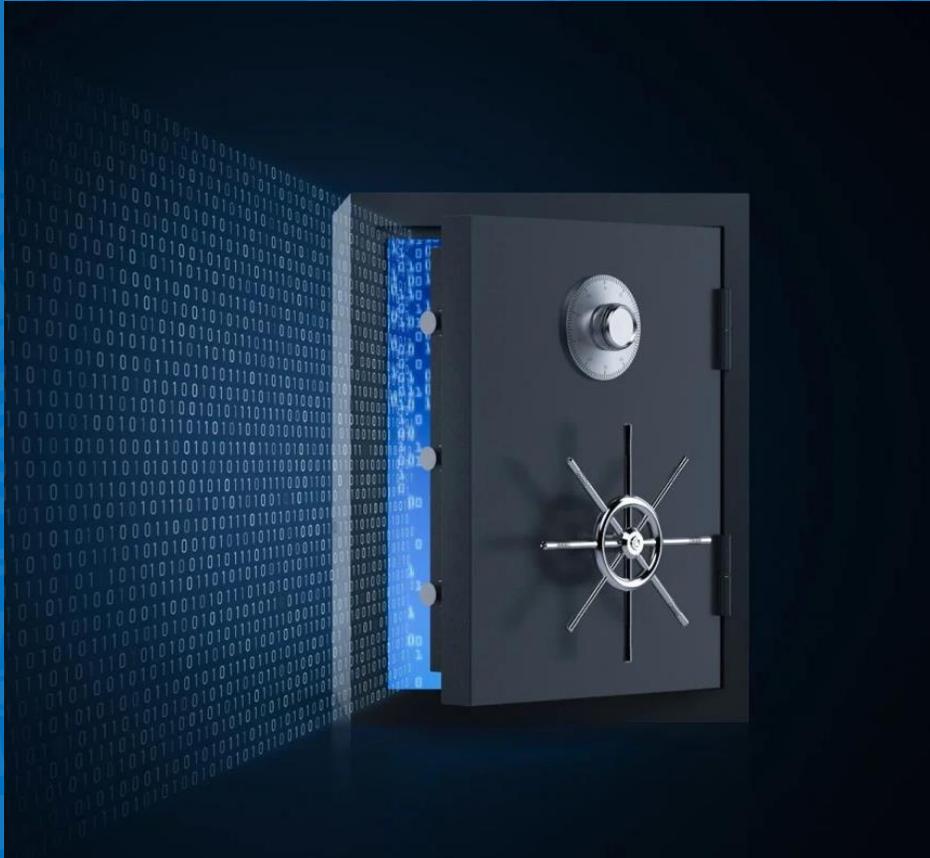


A = ACCOUNTABILITY



RESPONSABILIDAD: Solo puedo confiar en ti si cuando cometes un error, estás dispuesto a asumirlo, disculparte y enmendarlo. Solo puedo confiar en ti y respetarte si cuando cometo un error, estás dispuesto a dejarme apropiarme, disculparte y ofrecerte el verdadero perdón.

V = VAULT



" CONFIDENCIALIDAD:

No compartes información o experiencias que no sean tuyas para compartir.

Necesito saber que mis confidencias se mantienen y que no estás compartiendo información conmigo sobre otras personas que debería ser confidencial". Las relaciones basadas en chismes sobre los demás no confían en que se basan en la "intimidad del enemigo común".

I = INTEGRITY

INTEGRIDAD:

Elegir el coraje sobre la comodidad. Elegir lo que es correcto sobre divertido, rápido o fácil. Y practicar tus valores no solo profesar tus valores.



N = NON-JUDGE

NO JUZGAR:

Tú y yo podemos luchar y sentirnos cómodos pidiendo ayuda. Podemos compartir libremente agujeros en nuestros conocimientos y habilidades sin temor a ser juzgados. Si nos juzgamos a nosotros mismos por necesitar y aceptar ayuda, también podemos estar juzgando a otros a quienes ayudamos.



G = GENEROSITY

GENEROSIDAD:

Nuestra relación es una relación de confianza si puedes asumir lo más generoso de mis palabras, intenciones y comportamientos. Yo haré lo mismo. Ante la duda buscamos entender y ser curiosos antes de juzgar.



La confianza en los demás comienza con la confianza en sí mismo.



PREGUNTAS Y RESPUESTAS





GRACIAS