



EL ENCHUFE

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Positiva Prevención



El emprendimiento es de todos

Minhacienda

JUSTIFICACIÓN

Automatizarse es darse a uno mismo las razones y el entusiasmo con el que provocar una acción o un determinado comportamiento. Con esta habilidad se adquiere una fuerza interna que será el motor que te impulsa constantemente hacia adelante, consiguiendo la energía vital necesaria para realizar esfuerzos extraordinarios y lograr tus metas y objetivos.

Un trabajador automotivado llegará a la empresa y hará lo que sea necesario para alcanzar sus objetivos, estará dispuesto a utilizar sus propios recursos para alcanzar las metas asignadas.

A continuación te invitamos por medio de una dinámica reconocer tu nivel de energía durante tus actividades, de este modo invitar a la automotivación como un enchufe que nos retroalimente y potencie.



OBJETIVO

Reconocer nuestro nivel de energía durante las actividades realizadas con el fin de crear la automotivación como un enfuche para retroalimentarnos y potencializarnos

MATERIALES

- 1 Mapa de nivel de energía.
- 2 Post-it
- 3 Plumones y/o colores
- 4 Ficha de Contenido
- 5 La canción que más te guste



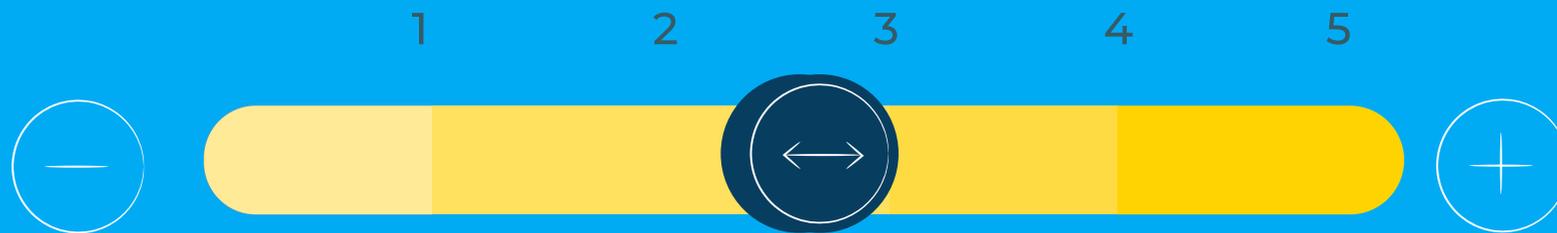
INSTRUCCIONES

- Paso 1**
Ten a la mano el mapa de nivel de energía, pon la música que más te guste y hazte la siguiente pregunta ¿Con que nivel de energía empiezo mi día laboral? Siendo 0 muy bajo y 5 muy alto.
- Paso 2**
Coloca que es lo que más te inspira en la vida en el recuadro inferior del mapa.

- Paso 3**
Ubícate en la ficha de contenidos, selecciona 3 octógonos enchufes, recórtalos y ármalos en tu mapa de energía para recargarte.
- Paso 4**
Al costado de cada uno de los octógonos, coloca los post-it con las palabras que te automotiven y genere conciencia energética.
- Paso 5:** Pon color a tu mapa y colócalo en un lugar visible para que conectes con el valor de tus palabras.



MAPA DE NIVEL DE ENERGÍA



¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE INSPIRA EN LA VIDA?

FICHA DE CONTENIDOS

**¿QUÉ ES LO
QUE MÁS
AMO EN LA
VIDA?**

**¿QUÉ
SUPERHÉROE
TE GUSTARÍA
SER?**

**¿CUÁLES
SON MIS
FORTALEZAS?**

**¿CUÁL FUE
EL DÍA MÁS
FELIZ DE
TU VIDA?**

**DESCRIBE TUS
OPORTUNIDADES
DE MEJORA**

**¿CUÁLES SON
LAS PALABRAS
QUE MÁS
TE GUSTAN?**



MAPA DE ENERGÍA PARA RECARGARTE

