

Antes



Después

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN:

Felicidad y Consciencia por la
Vida

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN

FELICIDAD Y CONSCIENCIA POR LA VIDA

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

REEVALUACIÓN DE OBJETIVOS Y METAS

EXPERTO LÍDER

*De la comunidad felicidad y
consciencia por la vida*

Roberto Machado

roberto@robertomachado.co

Contacto: +57 317 6152676



“**LA INTENCIÓN DE ALCANZAR METAS ES UNA FUENTE BÁSICA DE MOTIVACIÓN PARA EL SER HUMANO.**”



EVALUÉMONOS



**RUTA DE
CONOCIMIENTO**

1

AÑO 2022

TÍTULO
LA RISA TIENE
CONSECUENCIAS
FAVORABLES PARA EL
TRABAJO

01

TÍTULO
EL CAMINO DE LA ANSIEDAD
AL BIENESTAR

02

TÍTULO
BURNOUT: CÓMO
DETECTARLO Y TOMAR
MEDIDAS

03

TÍTULO
CLAVES PARA PREVENIR
EL ACOSO LABORAL

04

TÍTULO
MANEJO DE CONFLICTOS

TÍTULO
EL ARTE DE SER FELIZ
EN EL TRABAJO

06

TÍTULO
REEVALUACIÓN DE
OBJETIVOS Y METAS

07



TABLA DE CONTENIDOS

Momento 1

Momento 1

Metas y
Objetivos.
Definición,
diferencias.



Momento 2

¿Cómo
plantearse
objetivos
claros y
realizables?



Momento 3

La metodología
SMART.



OBJETIVO GENERAL

Desarrollar habilidades necesarias que permitan lograr, definir metas y objetivos, estructurar el proceso para llevarlas a cabo.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS



OBJETIVO ESPECIFICO 1

Realizar un autodiagnóstico para identificar obstáculos por los cuales no se alcanzan las metas.



OBJETIVO ESPECIFICO 2

Identificar los puntos estrategicos para plantearse objetivos claros y realizables



OBJETIVO ESPECIFICO 3

Definir objetivos basados en el método SMART para focalizar las metas.

ESTABLECIMIENTO DE METAS Y OBJETIVOS



“
Si lo puedes
soñar,
lo puedes
lograr.”

Walt Disney



META

Es a donde queremos llegar o donde queremos estar en un futuro.



OBJETIVO



Son los pasos o procesos que se deben cumplir para alcanzar la meta que nos hemos propuesto.

Diferencias entre Metas y Objetivos

Metas	Objetivos
Tienen intenciones generales	Son precisos
Suelen ser intangibles	Son tangibles
Tienden a ser abstractas	Son concretos
Pueden ser difíciles de medir	Son medibles

¿Cuáles son tus metas?

¿Cómo plantearse objetivos claros y realizables?

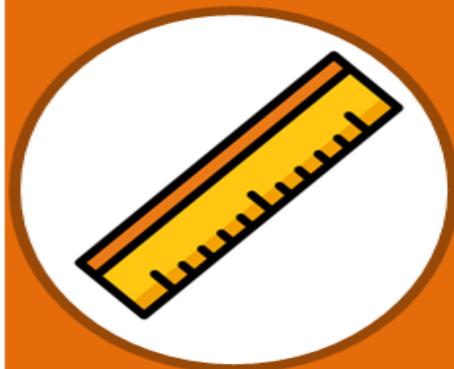
- ✓ Tome una pausa y reconozca las emociones.
- ✓ Revise qué tanto se está dando por vencido.
- ✓ Defina prioridades.
- ✓ Establezca tiempos o límites.
- ✓ Tome una buena actitud.
- ✓ Tenga claro hacia dónde va dirigido el objetivo.





Specific
(Específico)

S



Measurable
(Medible)

M



Achievable
(Alcanzable)

A



Realistic
(Realista)

R



Timely
(A tiempo)

T

Al ponerle fecha
a un sueño
se convierte en meta.

Una meta dividida
en pasos se convierte
en un plan.

Y un plan apoyado
por acciones
se vuelve REALIDAD.

**NUNCA PARES, NUNCA TE
CONFORMES, HASTA QUE
LO BUENO SEA MEJOR Y
LO MEJOR EXCELENTE.**

*Feliz Navidad y
Próspero Año 2023*





EVALUÉMONOS





BIBLIOGRAFIA

- 1 El Método de la Amabilidad. Shakroo Izadi
- 2 Life Scale. Brian solis
- 3 El Método Bullet Journal: Examina tu Pasado. Ryder Carroll

RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★

 **Posipedia**
www.posipedia.com.co



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos
Digitales



Artículos



Guías



Documentos
Técnicos



Enlaces de
interés



Audios



Mailings



Presentaciones
Técnicas



Ludo
Prevención

Para una mejor atención y servicio al cliente, disponemos de los siguientes
★ canales de comunicación ★



EDUCACIÓN VIRTUAL –
CURSOS DE OBLIGATORIO
CUMPLIMIENTO

educavirtual@positiva.gov.co



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y
TALLERES WEB

positiva.educa@positiva.gov.co