

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

**Comunidad Nacional de
Conocimiento en:**

COACHING PARA UN TRABAJO SEGURO

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



SESIÓN 10: DESARROLLO INDIVIDUAL SEGURO: COACHING PERSONAL

Experto Líder: Roberto Machado

Perfil Profesional:

Embajador Mundial de la Risa y Conferencista Certificado Internacional de Alto Impacto. Además, es Life Coach, Master Practitioner PNL, Coach Ontológico Empresarial y Hipnoterapeuta. Actualmente, está cursando el Diplomado en Felicidad Organizacional y Gestión de Personas en UANDES.



roberto@robertomachado.co



+57 350 8492513



Ruta del conocimiento



*“EL VERDADERO DESARROLLO SEGURO
COMIENZA CUANDO APRENDEMOS A
CUIDARNOS A NOSOTROS MISMOS
MIENTRAS AVANZAMOS.”*

Roberto Machado

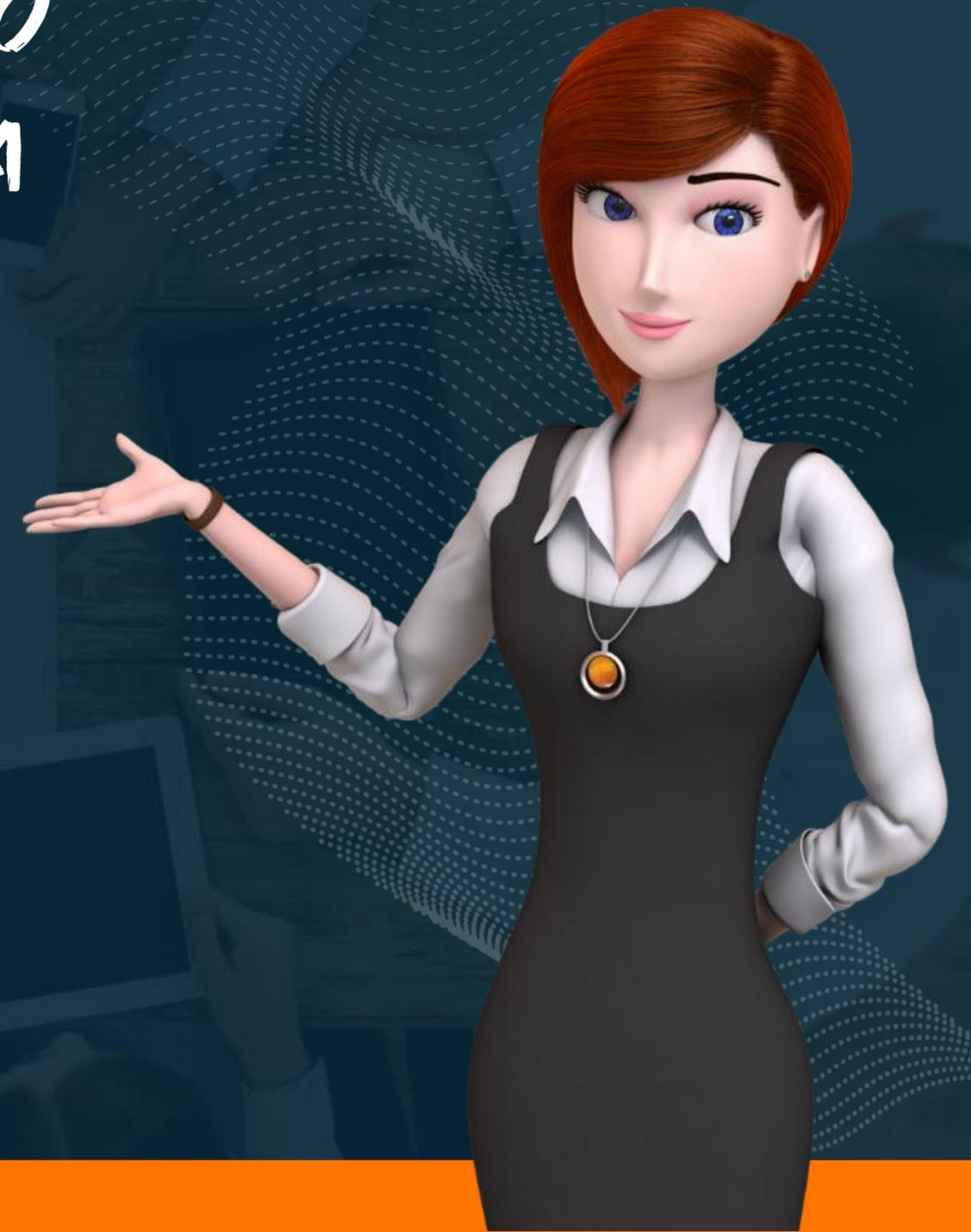


TABLA DE CONTENIDO

01

Autoconocimiento para
la Seguridad Personal

02

Fortalecimiento de la
Autoeficacia y
Confianza Personal

03

Balance entre Vida
Personal y Profesional

04

Responsabilidad y
Compromiso con el
Autocuidado

05

Ejercicio Práctico: Plan de
Desarrollo Personal Seguro



Objetivo general

Capacitar a los participantes en el uso de herramientas de coaching personal enfocadas en el desarrollo individual seguro, promoviendo una mentalidad de autoconocimiento, autoeficacia y autocuidado que permita mantener un balance saludable entre la vida personal y profesional.



Objetivos específicos



Desarrollar el autoconocimiento para que los participantes identifiquen sus fortalezas y áreas de mejora en seguridad personal.



Fortalecer la autoeficacia y confianza personal, ayudándolos a enfrentar desafíos de manera segura.



Promover el balance entre vida personal y profesional como un aspecto crucial para la seguridad integral.



Fomentar un compromiso con el autocuidado que permita a los asistentes mantener prácticas seguras en su desarrollo personal y laboral.



AUTOCONOCIMIENTO PARA LA SEGURIDAD PERSONAL

1 Identifica tus fortalezas

Reconocer nuestras capacidades y habilidades nos da una base sólida para tomar decisiones seguras y efectivas en todos los aspectos de nuestra vida.

2 Reconoce tus debilidades

Aceptar nuestras limitaciones nos permite ser realistas y tomar precauciones necesarias, evitando situaciones de riesgo.

3 Explora tus emociones

Conectar con nuestras emociones nos ayuda a entender cómo influyen en nuestras reacciones y a manejar mejor los desafíos diarios.

FORTALECIMIENTO DE LA AUTOEFICACIA Y CONFIANZA PERSONAL

1. Autoeficacia

La creencia en nuestra capacidad para enfrentar y superar desafíos, alcanzando nuestras metas de manera segura.

2. Autoconfianza

La seguridad en nuestras habilidades y en la toma de decisiones bajo presión, lo que nos ayuda a actuar con firmeza.

3. Autoestima

La valoración positiva que tenemos de nosotros mismos, que nos impulsa a respetar nuestros límites y cuidar de nuestro bienestar.

BALANCE ENTRE VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

1 Establecer Prioridades

Identifica tus objetivos y distribuye tu tiempo de manera equilibrada.

2 Cultivar Hábitos Saludables

Implementa rutinas de autocuidado que te ayuden a mantenerte en balance.

3 Delegar y Pedir Ayuda

Aprende a delegar tareas y a solicitar apoyo cuando lo necesites.





RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO CON EL AUTOCAUIDADO

Responsabilidad Personal

Conoce tus necesidades y asume el rol activo en tu propio bienestar.

Compromiso a Largo Plazo

Mantén prácticas sostenibles que apoyen tu salud y seguridad.

Prevención y Cuidado Diario

Incorpora medidas preventivas de autocuidado en tu rutina diaria.

Cuidado Integral

Atiende tanto tus dimensiones física, emocional, como mental para un bienestar pleno.



“El verdadero desarrollo comienza en el momento en que asumimos la responsabilidad de nuestro propio bienestar y seguridad, transformándonos en los líderes de nuestro propio camino.”

 **Roberto Machado**

¡Gracias por ser parte de nuestra comunidad de coaching para un trabajo seguro!

Bibliografía

- Coaching para todos. Herramientas para el cambio personal y profesional. Alejandro Fiol y Meritxell Obiols. <https://lc.cx/FkkAUj>
- Coaching Personal. Auto Coach y Self Coaching. Miguel D'Addario. <https://lc.cx/jK7qhx>
- Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS. <https://lc.cx/a9irJJ>
- La racionalidad en la toma de decisiones: Análisis de la Teoría de la Decisión de Hebert A. Simon. Maria G. Bonome <https://lc.cx/U3ag8y>





¿Preguntas?



Feliz Navidad
— Y —
Feliz New Año
— 2025 —

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular