



## “EL VIAJE”

Taller de autoconocimiento  
para un liderazgo eficaz

# Características del taller

EFIPSA, FORMACIÓN & CONSULTORÍA

Con **“el viaje”** pretendemos realizar con los participantes un recorrido personal en el área del liderazgo y el auto-liderazgo.

Nuestra propuesta versa sobre un viaje personal que se divide en tres fases:

## FASE 1

Es un recorrido al interior de nosotros mismos, donde podamos descubrir qué nos define a estos niveles:

- **Valores.**
- **Emociones y sentimientos.**
- **Pensamientos.**
- **Competencias.**



# Características del taller

EFIPSA, FORMACIÓN & CONSULTORÍA

## FASE 2

Es un recorrido por nuestro mundo cercano, y que es el resultado de nuestra interacción con el entorno las personas a través de:

- El **feedback** y el acceso al conocimiento/visión que los demás tienen de mí.
- El ejercicio de la **empatía** para entender las necesidades del equipo que se lidera.
- La **escucha emocional** en situaciones críticas y/o de conflicto con el equipo.



# Características del taller

EFIPSA, FORMACIÓN & CONSULTORÍA

## FASE 3

Versa sobre un viaje al futuro y la definición de un proyecto profesional de mejora en base a las conclusiones de las fases anteriores.

- **Objetivos de mejora.**
- **Plan de acción**
- **Seguimiento.**
- **Medidas de auto-regulación.**





# Actividad pre-work

EFIPSA, FORMACIÓN & CONSULTORÍA



Los participantes recibirán unos días antes de la realización del taller un documento consistente en una serie de **preguntas para la reflexión individual**. Sus respuestas servirán de preparación y darán agilidad al taller.

**Preguntas incluidas** en ese documento pueden ser del tipo:

1. ¿Qué primera impresión crees que generas en los demás? ¿Por qué?
2. ¿Qué sentimientos sueles provocar en otras personas en esa primera impresión? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles son tus mejores competencias en los distintos roles de tu vida?
  - Profesional/trabajo
  - Pareja
  - Hijo/a
  - Padre/madre





91 637 55 60

[efipsa@efipsa.com](mailto:efipsa@efipsa.com)

[www.efipsa.com](http://www.efipsa.com)

