



26° ENCUENTRO INTERNACIONAL DE DESARROLLO HUMANO Y DINÁMICA DE GRUPOS

Puebla, Pue. México. 8 al 10 de noviembre 2019



Carolina Casiello

RUMBO AL TRABAJO FELIZ

Un modelo de autoreconocimiento de propósito
aplicado a la (re)conVERSIÓN laboral

Propósito del Taller

- Acercar una nueva mirada sobre el mundo del trabajo y las posibilidades de repensar la propia carrera a lo largo de la vida.
- Aportar la experiencia profesional del trabajo realizado con un método novedoso y sistematizado en cinco pasos diseñado especialmente para la orientación o acompañamiento en procesos de definición vocacional, reconversión laboral y toma de decisiones de carrera abriendo la posibilidad de ser felices en el trabajo.

CLAFO Congreso Latinoamericano Felicidad Organizacional

Santo Domingo, República Dominicana – Octubre 2017

- La búsqueda constante y concreta del bienestar de las personas en el ámbito laboral se ha convertido en un movimiento de alcance mundial.
- El impulso esta dado por nueva generación de jóvenes profesionales que cuentan con nuevos valores individuales, nuevos paradigmas grupales y nuevas expectativas laborales.
- Universidades como Harvard, foros como TEDx, empresas como Google, Apple, The Coca Cola Company y hasta gobiernos como los de Estados Unidos, Francia, Holanda, Venezuela o Bután plantean esta necesidad.

Congreso Mundial de Felicidad en el Trabajo

Buenos Aires Abril 2016

“...lograr maximizar el potencial de todos los corazones involucrados en una organización como lo suya y así ...

*...descubrir la **mejor versión** de los talentos...”*

La Carrera Profesional

- ¿Cómo vivimos nuestro trabajo? ¿Qué es el trabajo para mi?
- Etapas de la vida laboral. ¿En cual me encuentro?
- ¿Existe el trabajo feliz? Desafiando nuestras creencias.

Elección de Carrera

¿Qué vas a estudiar?

¿Porqué vas a estudiar...? **Motivos**

¿Para qué vas a estudiar...? *Motivaciones*

Algunas definiciones sobre EL TRABAJO

- “es aquello que no harías si no te pagaran por ello”.
“es el esfuerzo realizado por los seres humanos con la finalidad de producir riqueza, recibir un pago”
- “es toda actividad humana lícita, remunerada, que expresa la capacidad creativa del hombre, manifestada como esfuerzo físico, intelectual o artístico.
- “es el accionar que eleva al hombre en la búsqueda de su plenitud y desarrollo personal”

Etapas de la vida laboral

- Preámbulo del Recorrido
- Inicio del Recorrido
- Etapa Media
- Etapa Cumbre
- Sabia revisión

¿En cuál etapa te encontrás vos? ¿En qué momento fuiste pasando por las anteriores?
Cambian roles.

El trabajo como...

Empleo	Carrera	Vocación
Concreción de una serie de tareas a cambio de una retribución monetaria denominada salario.	Crecimiento dentro de una profesión (área) o dentro de una organización.	El trabajo trasciende al dinero y es satisfactorio por si mismo.

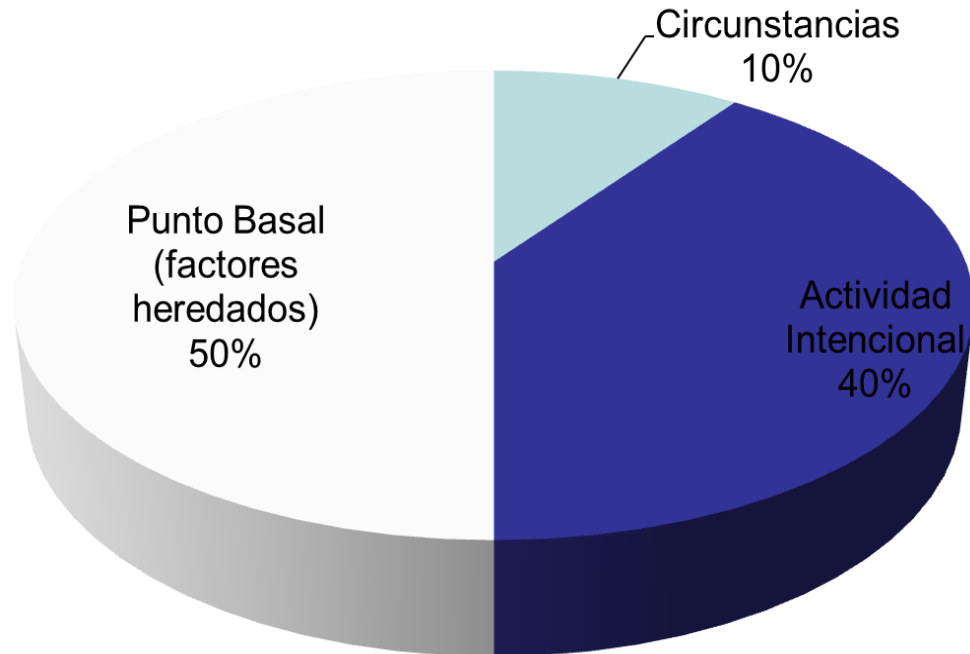
Felicidad (bienestar subjetivo)



- **Felicidad** refiere a la experiencia de alegría, satisfacción o bienestar positivo, combinada con la sensación de que nuestra vida es buena, tiene sentido y vale la pena...

Sonja Lyubomirski

¿Qué determina la Felicidad?

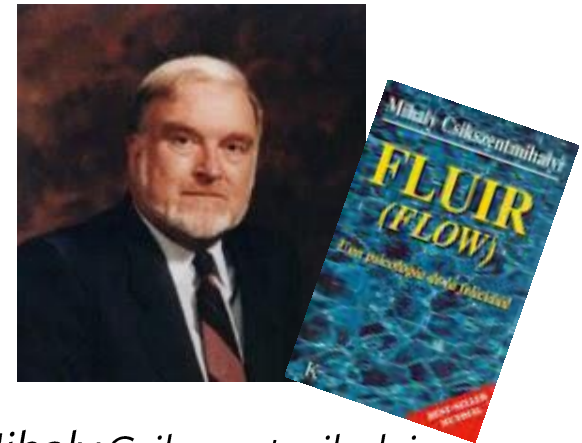


Felicidad en el Trabajo

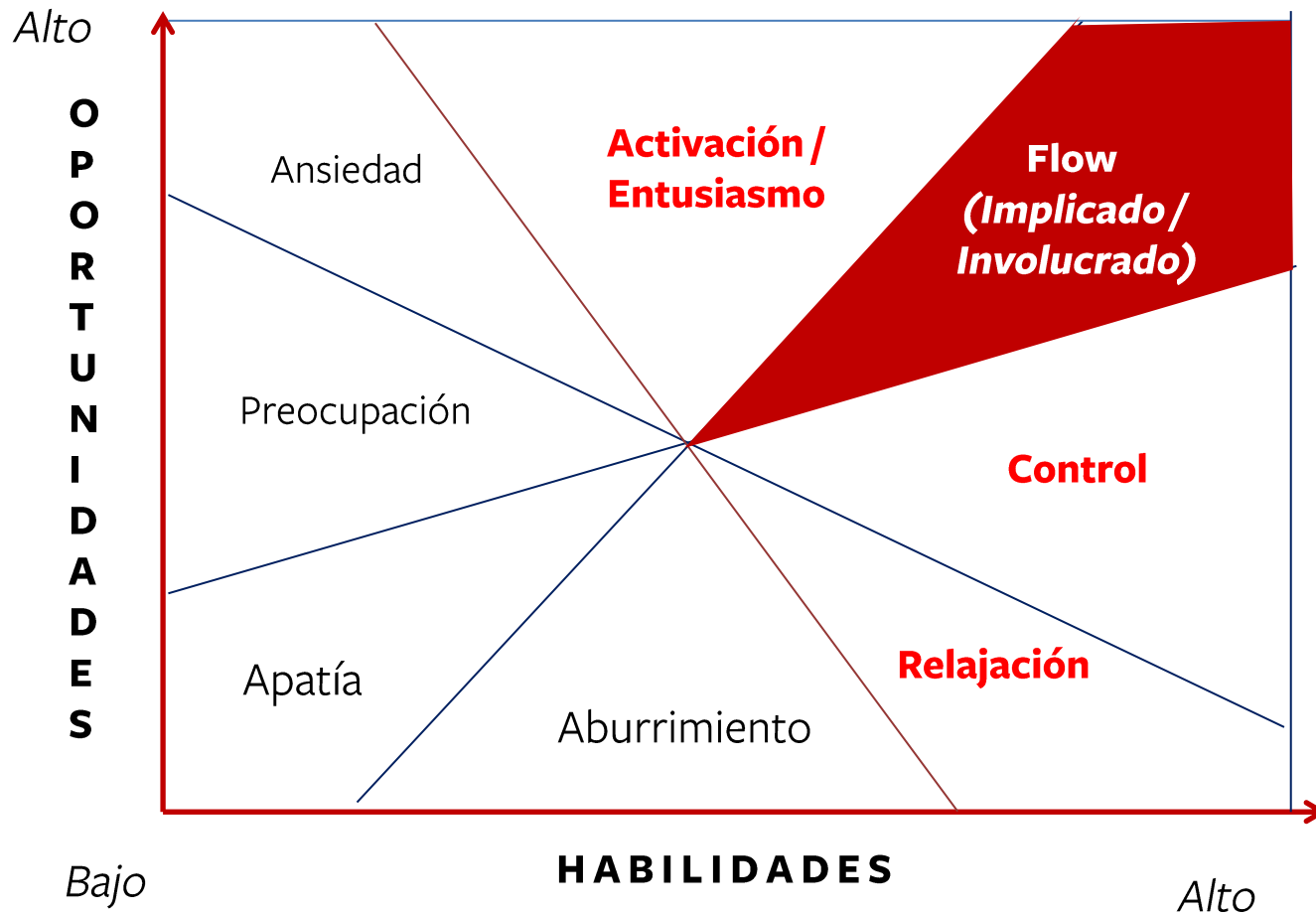
“...Cualquier actividad que contiene una cantidad de oportunidades para la acción o desafíos, que para su logro requieren poseer las habilidades adecuadas...”

Además, la actividad
tiene que contar con:

- **metas claras**
- **Retroalimentación**
- **Recursos acordes al desafío**



Mihaly Csikszentmihalyi



Misión y Propósito

*Imagineering es el proceso de formar
sueños y crearlos en realidades.*

Walt Disney

La **Misión Personal** refleja nuestra identidad con un rol desde el cual orientamos nuestras acciones preferentes, basadas en nuestros valores impactando en los demás. Será la constante que se mantendrá a lo largo de la vida y que se materializará en diferentes propósitos.

El Propósito: Es la proyección a futuro de nuestra Misión Personal.

Misión Personal y Trabajo Feliz

“El **Trabajo Feliz** se conseguirá desempeñando un **rol** acorde con mis **características personales**, que me permita disfrutar de lo que hago, sabiendo que puedo hacerlo, sintiendo que el **resultado que obtengo es importante y valioso** entendiendo el impacto que tiene en **mejorar mi calidad de vida y la de otras personas...**”

MAP[®]

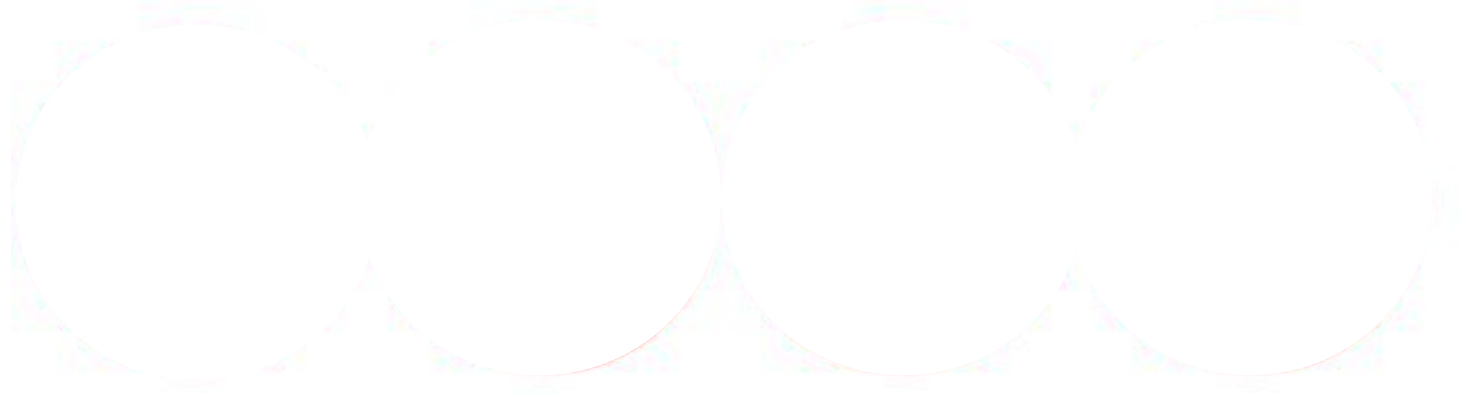
Método de
Autorreconocimiento
de Propósito

by Carolina Casiello



**Incertidumbre
=
Malestar
(Angustia)**

**Motivación
=
Bienestar
(Entusiasmo)**



Áreas de mi vida y actividades de preferencia

Identificar diferentes áreas de la vida y en cada área incluir una actividad que disfrutemos realizar.

Ejemplo:



Valores

VALOR	¿COMO LO DEMUESTRO?	¿CÓMO LO DEMUESTRA OTRO?

Roles Arquetípicos

Médico /Curador	Guía
Artesano/Artista	Asistente / Colaborador
Estudioso/Maestro	Administrador
Constructor	Mercader /Conector
Trovador / Músico	Inventor / Alquimista
Labrador/Sembrador	Escritor / Narrador de historias

DECLARACIÓN DE PROPÓSITO PERSONAL

Mi Misión Personal

Soy (*completar metafóricamente*)
que (*acciones*)
..... para (*valores que
demuestra*)

Fecha de Declaración

MAP
Método de
Autoreconocimiento
de Propósito
by Carolina CasIELlo

Nombre del autor


Carolina CasIELlo
PSICÓLOGA Y COACH LABORAL

Misión Personal y Trabajo Feliz

“El mundo necesita de gente que deje de dormir por cumplir sus sueños, gente que con su vida haga historia, que cuestione lo establecido, que piense que nada está escrito, gente obsesiva, apasionada, arriesgada, gente que no espera a ser grande para hacer lo que quiere, sino que haciendo lo que quiere, llega a ser grande.”

Autor Anónimo

¡Muchas gracias!



Carolina Casiello
PSICÓLOGA Y COACH LABORAL

www.carolinacasiello.com