



Juega a la Inspiración

SERES HUMANOS

- Con historias de mejora en su vida laboral y personal
- Jefes de grupo, Supervisores, Superintendentes, Gerentes, Líderes de áreas de soporte, Líderes sociales y Padres de familia.



27 grupos
675 asistentes
12 meses



Las dos premisas de este taller:

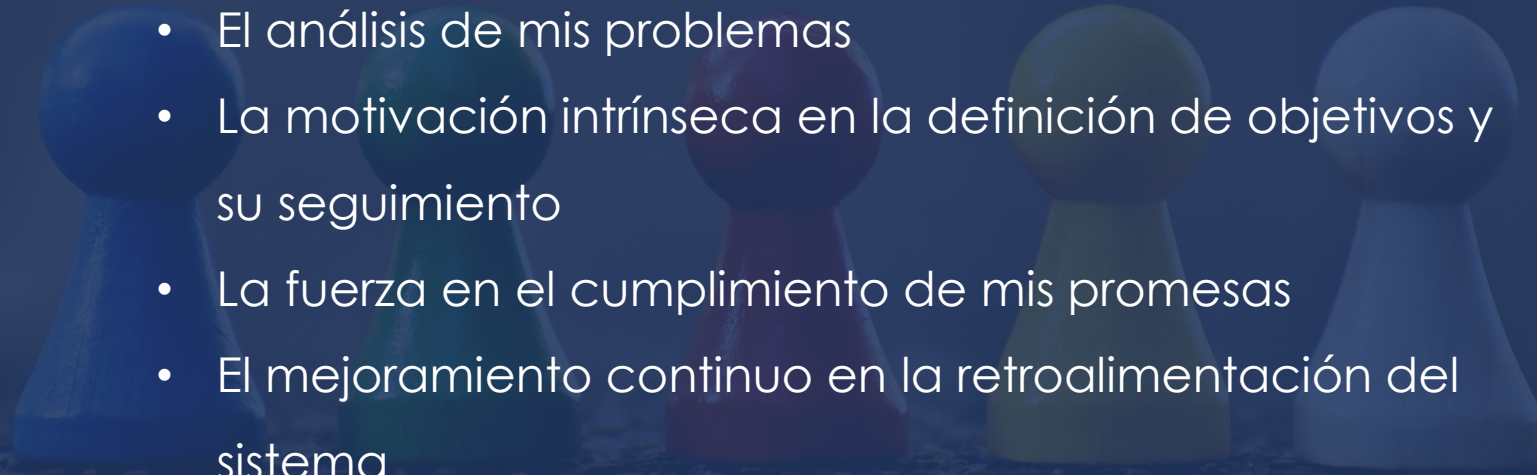
- 1. Cuando hay gritos es que se han acabado los recursos para responder.**
- 2. Menos juicio y más generosidad.**

Nuestra Guía

JUEGA A LA INSPIRACIÓN

El camino de los siete pasos construyendo la confianza

- El poder del autoconocimiento
- La estrategia en el conocimiento de los otros
- La Certeza de conocer
- El análisis de mis problemas
- La motivación intrínseca en la definición de objetivos y su seguimiento
- La fuerza en el cumplimiento de mis promesas
- El mejoramiento continuo en la retroalimentación del sistema

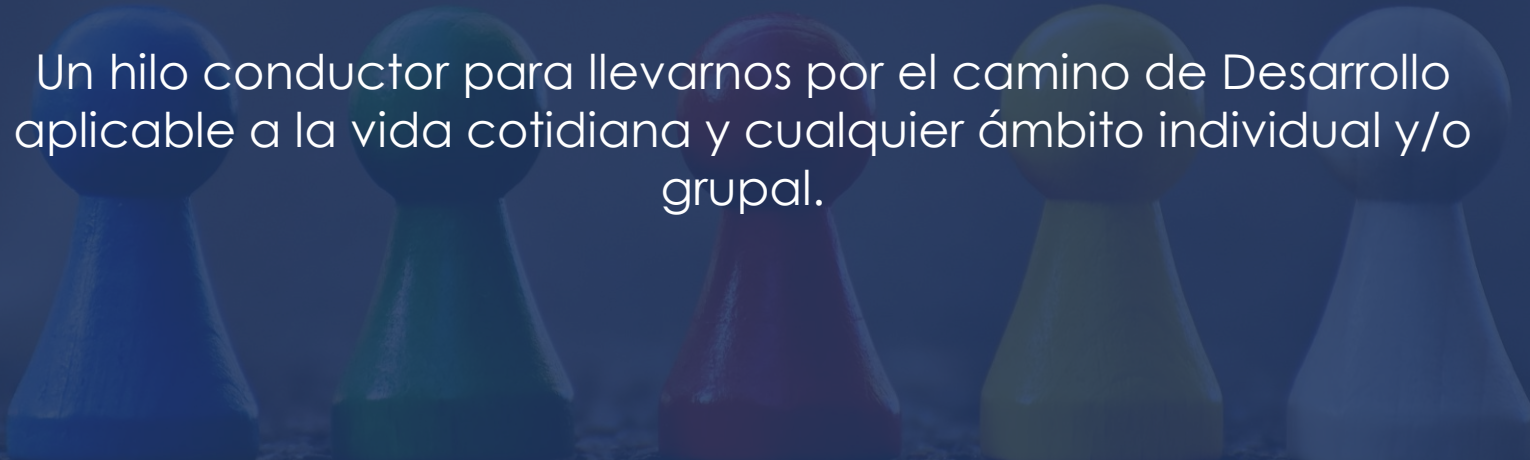


¿Qué viviremos?

Ejercicios y conceptos para inspirar, replicar, compartir, mover

Y

Un hilo conductor para llevarnos por el camino de Desarrollo aplicable a la vida cotidiana y cualquier ámbito individual y/o grupal.



¡HOLA!

Yo soy Alma Herrera Ramírez

Estoy aquí para compartir, inspirar
y aprender

Pueden encontrarme en:

656 317 2833

@Alma Herrera



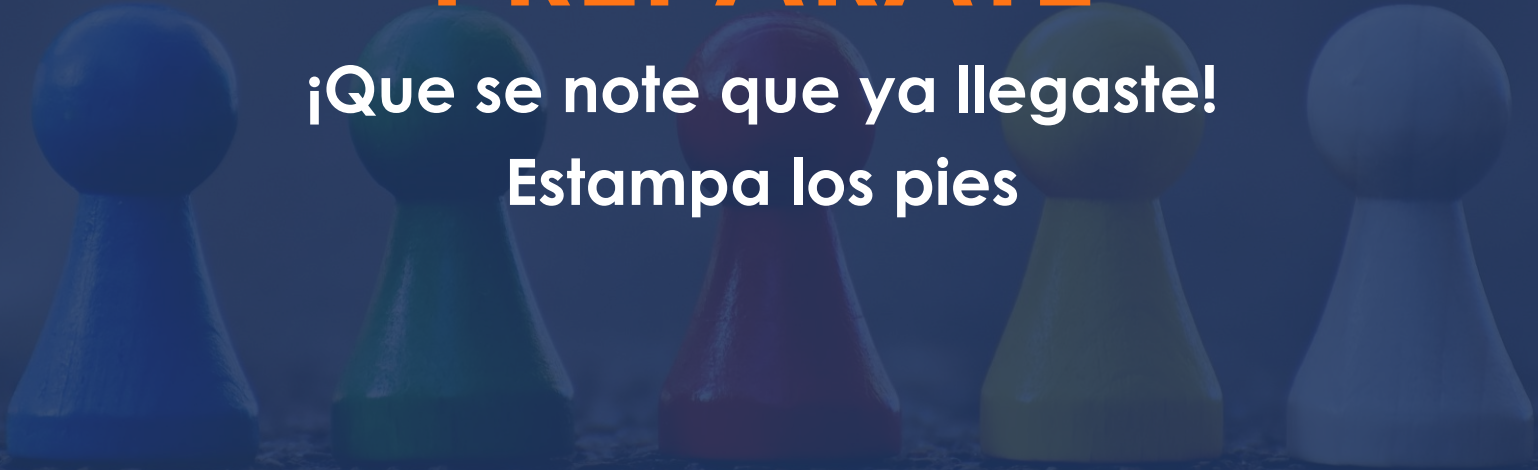
¿Para qué estás hoy aquí?

3-5 PALABRAS

PREPÁRATE

¡Que se note que ya llegaste!

Estampa los pies



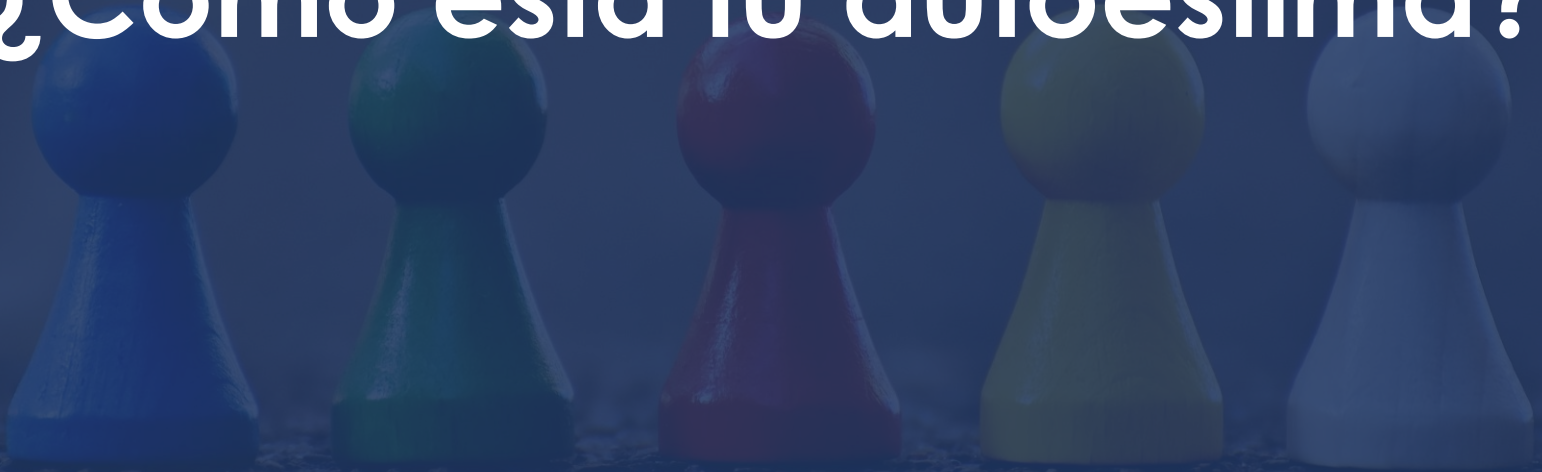


El pilar principal para inspirar:

CONFIANZA



¿Cómo está tu autoestima?



...que me recuerda...





Que el miedo
te acompañe

Enséñale al
miedo



**Una
motivación
para la vida**

A close-up photograph of a person wearing a white, ribbed, long-sleeved shirt. Their right hand is placed over their heart, with fingers slightly spread. The background is a plain, light-colored wall.

Permite la
vulnerabilidad

B U



- 1. Se mejora la circulación de la sangre en la espina dorsal.**
- 2. Se abren los meridianos del corazón y se elimina mal humor.**
- 3. Se forza el ingreso del oxígeno, se desintoxica el hígado, se activa el lado pasivo del Sistema nervioso, el Sistema inmune se mejora.**
- 4. Se elevan los niveles de testosterona y se bajan los niveles de cortisol.**



Fuego

Construyamos
los pilares para la
confianza:

1. Atención
2. Aceptación
3. Generosidad



El poder de tu autoconocimiento

“La realidad no es como es, es
como tú eres”.

– Dra. Nazaret Castellanos

4 respiraciones



Kinestésico

Hace – Toca - Siente



Auditivo

Habla - Escucha

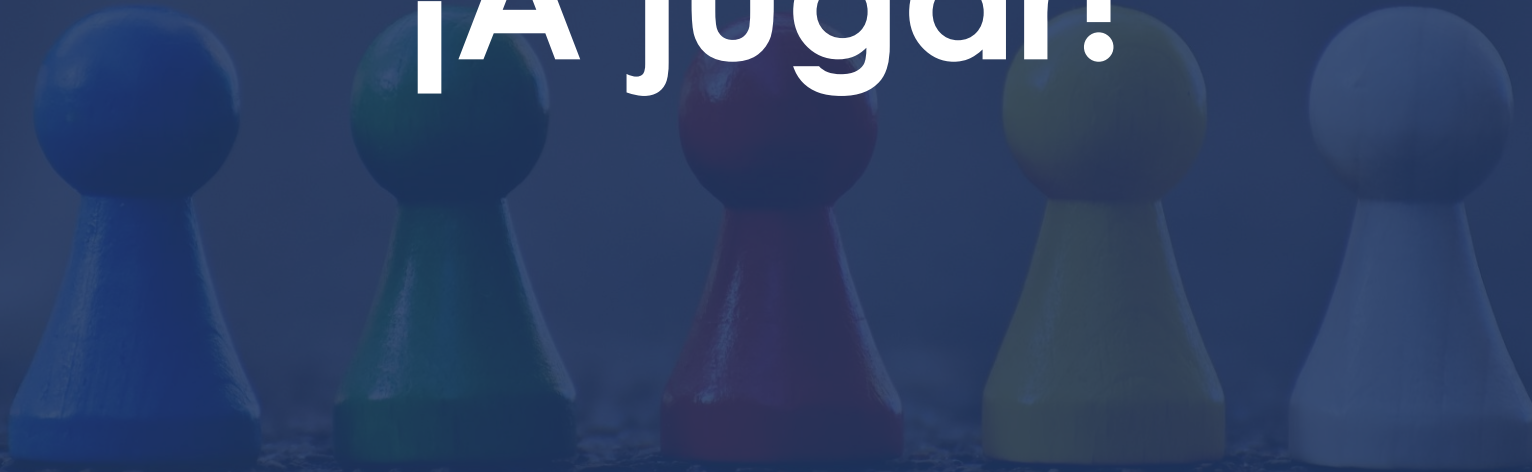


Visual

Ve

Canales de comunicación

¡A jugar!



*El arroz
¿Frio, tibio o Caliente?*



Cada quien tiene su historia
¿cuál es la tuya?

ENTORNO



*Después de disfrutar rodeado de gente necesitas:
¿Descansar o seguir?*



Hablemos de Introversos y
extroversos

¿De qué lado estás?



*Lo importante es:
¿El logro o pasar por la experiencia?*



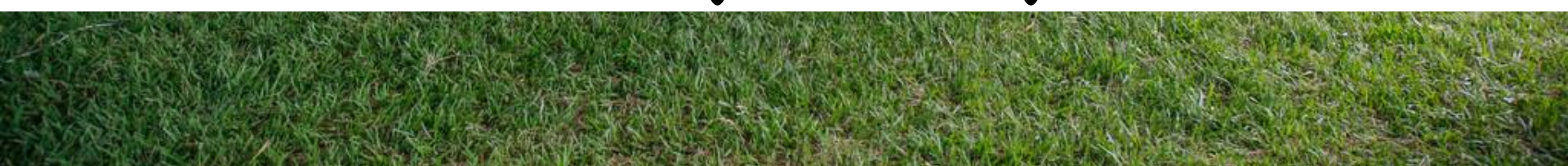
Disparadores motivacionales

¿Por reto o por proceso?





Mi historia para compartir



**Solo quiero decirte que...
Es mi problema...
No es tu responsabilidad...
Acordemos que...**



¿Qué te roba la

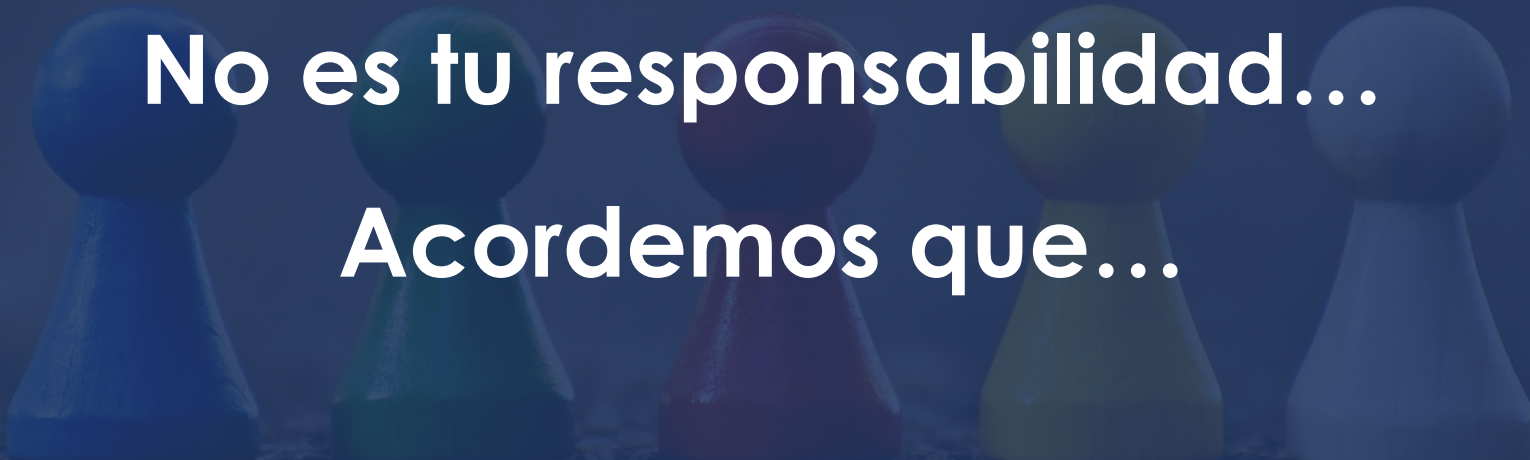


Solo quiero decirte que...

Es mi problema...

No es tu responsabilidad...

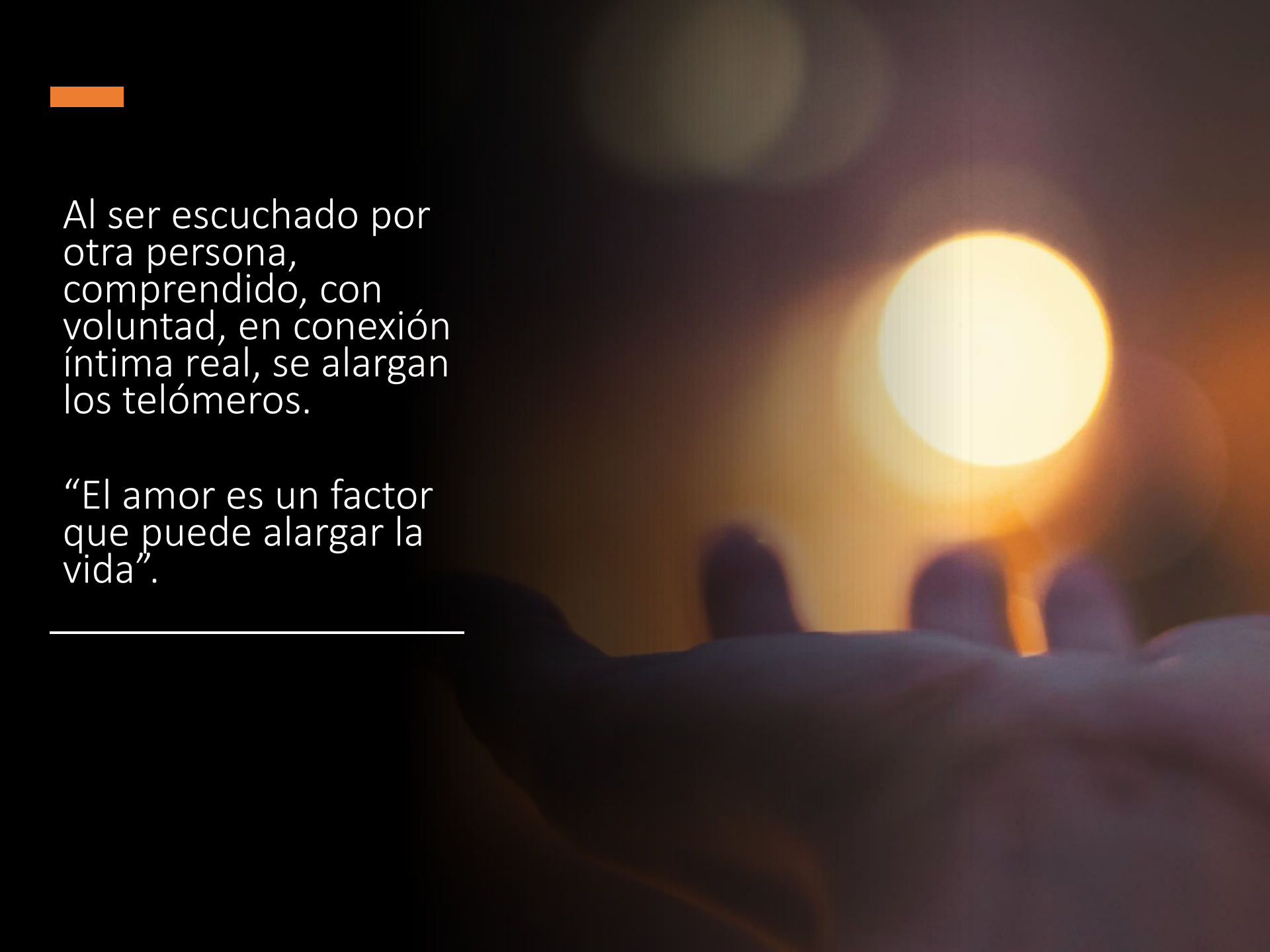
Acordemos que...





La imagen que me representa

Escucha con voluntad



Al ser escuchado por otra persona, comprendido, con voluntad, en conexión íntima real, se alargan los telómeros.

“El amor es un factor que puede alargar la vida”.

“La realidad no es como es, es
como tú eres”.

– Dra. Nazaret Castellanos





La estrategia en el conocimiento de los otros

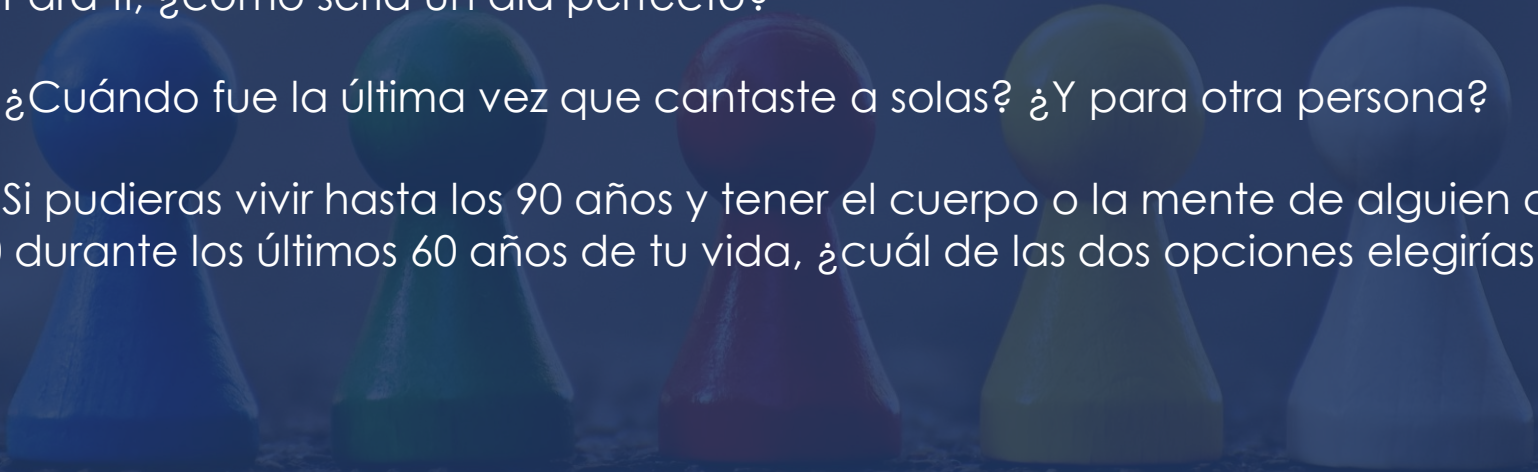
“No somos jarras que hay que llenar, somos fuego que hay que encender”

– Dr. Mario Alonso Puig

¿Bailamos?



1. Si pudieras elegir a cualquier persona en el mundo, ¿a quién invitarías a cenar?
2. ¿Te gustaría ser famoso? ¿De qué forma?
3. Antes de hacer una llamada telefónica, ¿ensayas lo que vas a decir? ¿Por qué?
4. Para ti, ¿cómo sería un día perfecto?
5. ¿Cuándo fue la última vez que cantaste a solas? ¿Y para otra persona?
6. Si pudieras vivir hasta los 90 años y tener el cuerpo o la mente de alguien de 30 durante los últimos 60 años de tu vida, ¿cuál de las dos opciones elegirías?



¿Qué información te dejan
estas preguntas?





¡Somos Diferentes!

“No somos jarras que hay que
llenar, somos fuego que hay que
encender”

– Dr. Mario Alonso Puig





La Certeza de conocer

“El conocimiento es poder...
poder para decidir, poder para
actuar, poder para guiar”.



Prepárate para explicarle a un niño de 5 años lo que es

- Lo que quieres aprender
- Lo explicas con tus palabras
- Reflexionas en lo que te es difícil explicar y lo perfeccionas

-Richard Feynman





Contemplo e indago

Indaguemos ¿y luego?

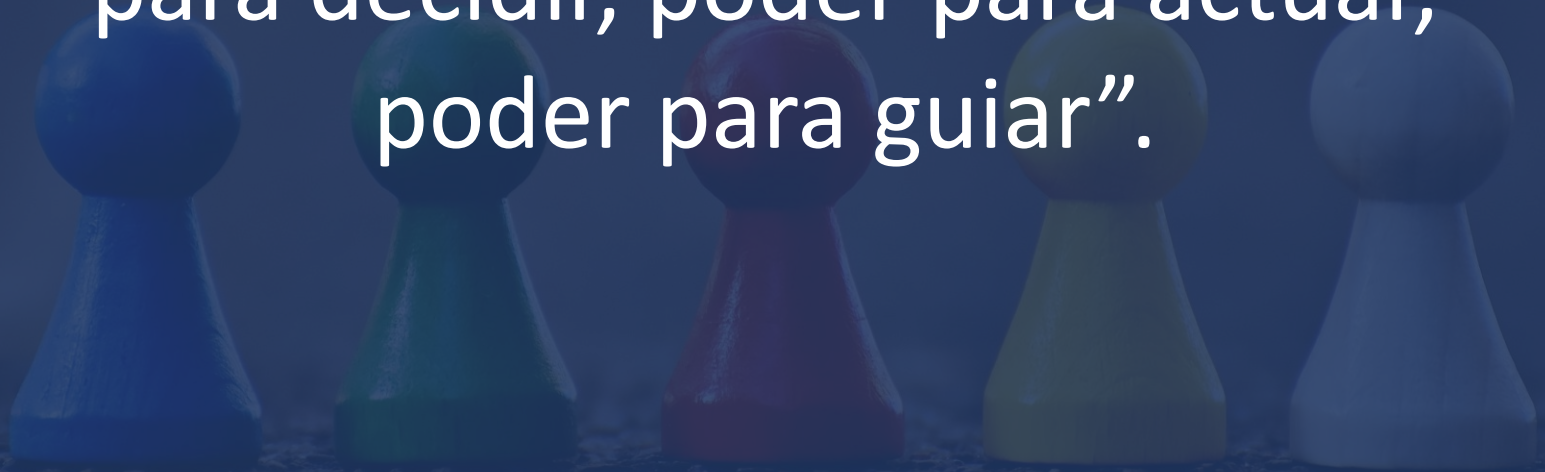




Enfoque 80 - 20

Menos juicio, más generosidad

“El conocimiento es poder... poder para decidir, poder para actuar, poder para guiar”.





El análisis de mis problemas

“Cuando hay gritos es que se han acabado los recursos para responder”.



¿Qué sucede?

¿Dónde sucede?

¿Cuándo sucede?

¿Cuánto impacta lo que sucede?

¿Qué siento?

¿Qué pienso?

¿Qué quiero?

Acuerdos

“Cuando hay gritos es que se han acabado los recursos para responder”.





La motivación intrínseca en la definición de objetivos y su seguimiento

“La atención es un músculo que se debe entrenar”.
-Goleman



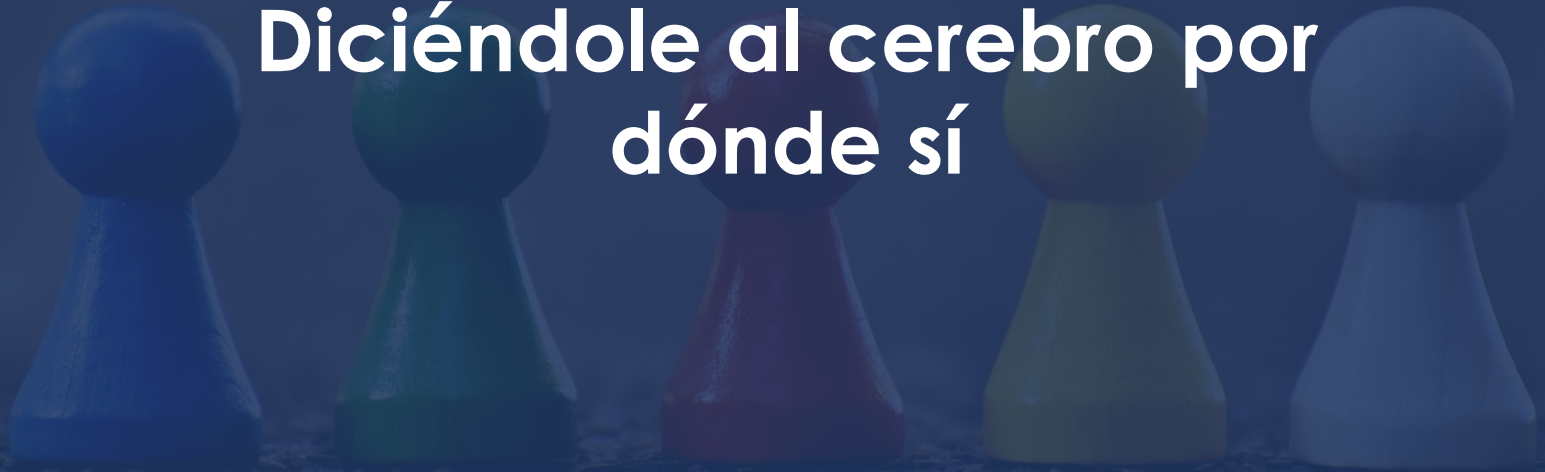
1. Se mejora la circulación en manos y pies.



Emociones y objetivos

Juegos guiados a crear
caminos neuronales sencillos:

**Diciéndole al cerebro por
dónde sí**



“La atención es un músculo que se debe entrenar”.
-Goleman





La fuerza en el cumplimiento de mis promesas

“Si solo puedes cumplir el 60%
de lo que prometes, promete el
60%”.



**Seguimiento en una
sola hoja TODO**



El mejoramiento continuo en la retroalimentación del sistema

“Conocer y reconocer”.

A close-up photograph of a glass of water on a metallic surface, with a dark rectangular box overlaid in the center containing the word 'Hondo'. The background is a blurred, golden-brown metallic surface with a grid-like pattern, possibly a sink or a tray. The lighting is warm and directional, creating strong highlights and shadows. The glass is partially filled with water, and the water level is visible. The word 'Hondo' is written in a clean, white, sans-serif font, centered within the dark box.

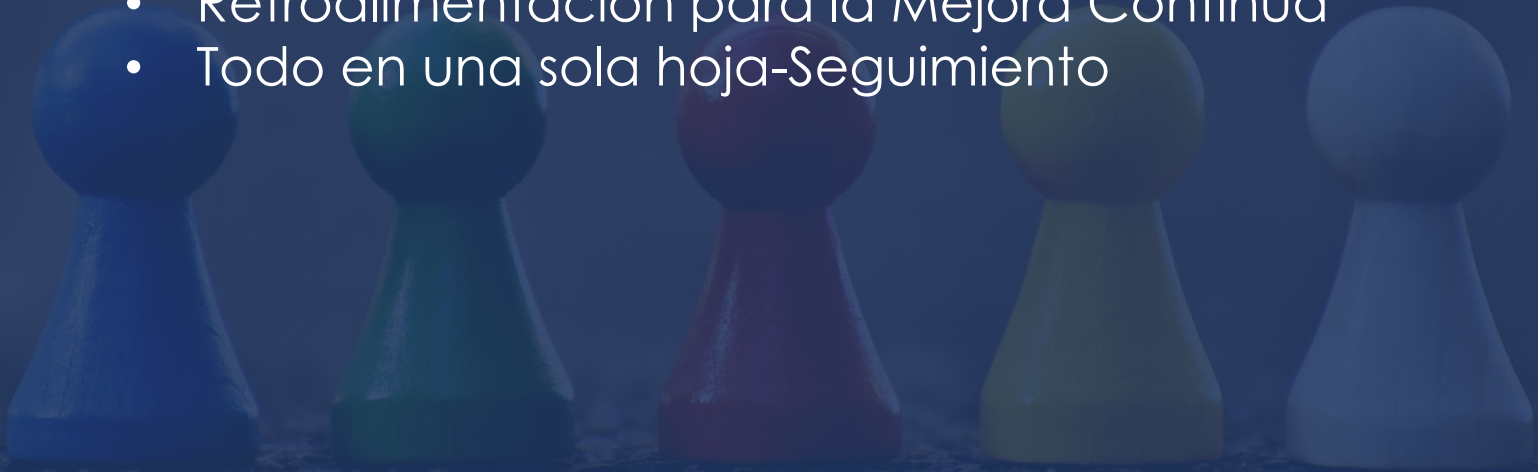
Hondo

El camino

No	Actividad	¿Para qué?
1	Autoconocimiento	Saber lo que me roba la paz
2	El conocimiento de los otros	Para iniciar mi plan
3	Conocer	ANTES DE HACER JUICIOS Indago, investigo
4	Análisis de mis problemas	Genero acciones y monitoreo
5	Definición de objetivos y su seguimiento	Identifico lo que hago bien y lo que necesito mejorar
6	Cumplimiento de mis promesas	GENERO CONFIANZA
7	Retroalimentación al sistema	MEJORO CONTINUAMENTE


Herramientas y Conceptos

- Autoconocimiento y bases de PNL
- Definición de problemas
- Definición emocional
- Mapeo de la cadena de valor
- Retroalimentación para la Mejora Continua
- Todo en una sola hoja-Seguimiento





Inspira para crear
Inspira para aprender
Inspira para evolucionar
Inspira para descansar
Inspira... Inspira



“La Victoria más maravillosa, es la
Victoria sobre uno mismo”.

JUEGA A LA INSPIRACIÓN

**Muchas gracias por haber acudido
a nuestra cita de hoy**

**Este taller fue
JUEGA A LA INSPIRACIÓN**

**Yo soy
Alma Herrera Ramírez**

Pueden encontrarme en:

656 317 2833

@Alma Herrera