



¡Los 5 autos para dejar huella como delegados!

Conferencistas: Adriana Sagot
Y Alexander Martínez

¿Desde dónde se están conectando, desde qué lugar y provincia?

Invitamos a que nos cuenten vía chat



Actividad Interactiva por provincia.

La provincia más alegre

La provincia más activa en actividades de toda índole

La provincia que tiene la comida más deliciosa

La provincia que tiene los mejores delegados

Alexander Martínez

Consultor Senior- Coach

Ejecutivo con más de **20 años de experiencia ejecutiva internacional en Centroamérica y países Andinos**

Coach ejecutivo y de Equipos certificado por INCAE Business School.

ICF (international Coach Federation)

Executive & Teams Coaching

PMI (Project Management Institute)

PMP

CMI (Change Management Institute)

Change Manager

SUN (Success Unlimited Network)

Executive & Teams Coaching

Greenleaf Institute

Servant Leadership



Adriana Sagot

Coach líder del proceso

Consultora y facilitadora en procesos de gestión del talento

Speaker Acreditado CIC 1923 - Cámara Internacional de Conferencistas.

Miembro acreditado de la comunidad de gamificadores. ID#5122-2019-11111

Certificada en Neuromanagement / neuroliderazgo. Momentum Brain consulting

Coach Ejecutivo. HIOUTHA.

Mentora de Liderazgo y NLP Practitioner. International Society of neuro-Semantics

Licenciada en Administración de Empresas. UCR

Especialización en Recursos Humanos. ADEN. Universidad de San Francisco

Con más de 18 años de experiencia en compañías multinacionales.

Creadora de 4 universidades



Nuestro rol como delegados

Muchas gracias



A photograph of a long, weathered wooden pier extending from the foreground into a calm body of water. The pier is constructed of dark wooden planks and has vertical wooden posts along its sides. The water is still, reflecting the warm, golden light of the setting or rising sun. In the background, there are marshy areas with tall grasses and some distant structures on the horizon. The overall mood is peaceful and contemplative.

Tender puentes

Nuestro entorno nacional



Habilidades de los delegados

- ✓ Empoderamiento
- ✓ Capacidad de análisis
- ✓ Pensamiento crítico
- ✓ Análisis del entorno nacional
- ✓ Comunicación en su región
- ✓ Colaboración y apoyo

Liderazgo e influencia

Delegados protagonistas



Liderazgo que deja huella

Liderazgo con propósito

Apoyar, colaborar, comunicar



¡Hagamos un tríptico!



Tomen nota... de los 5 autos

¿Cuáles son estos 5 autos?



Estos son los 5 autos



- Autoconocimiento
- Autocontrol
- Autoaprendizaje
- Autodisciplina
- Automotivación

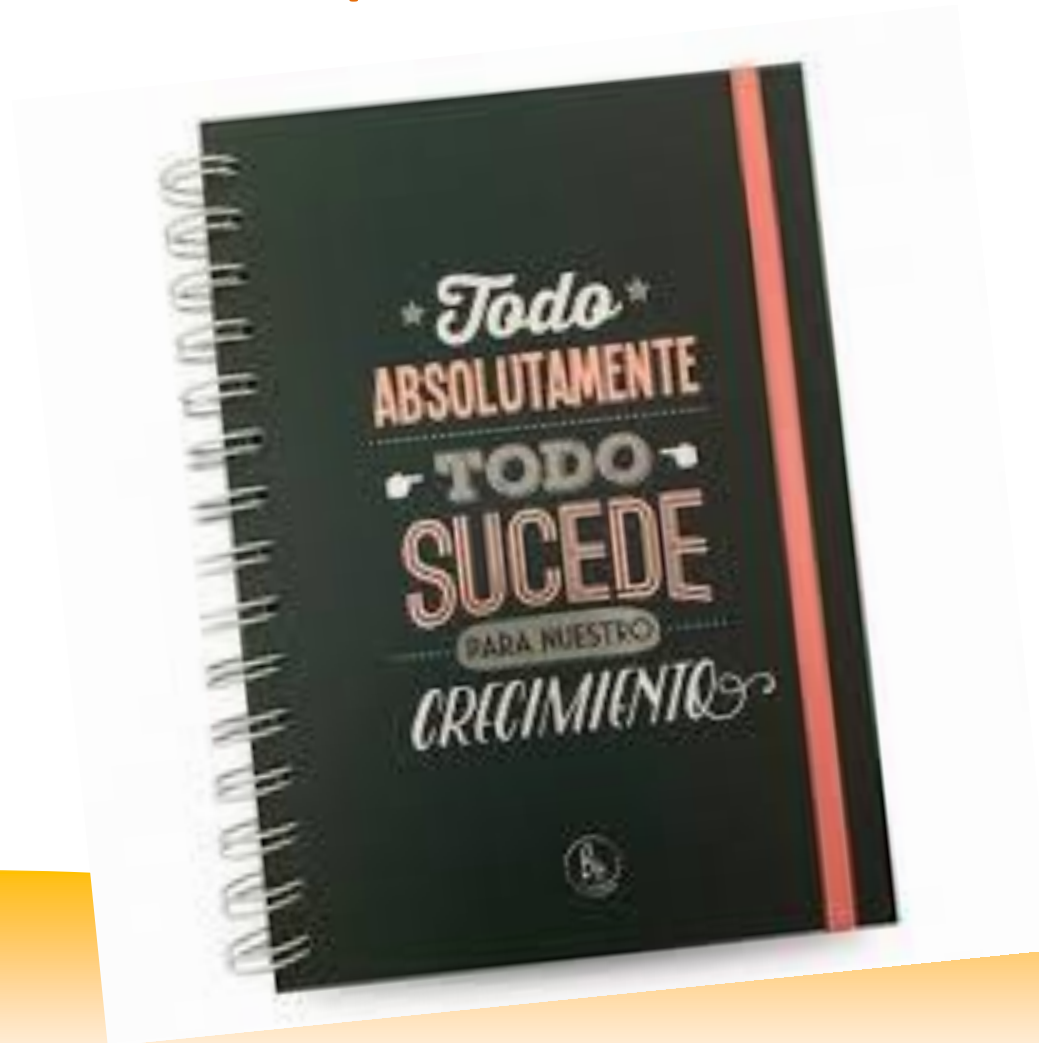
1. Autoconocimiento





Generar espacios de autoconciencia y autoconocimiento

Herramienta: Bitácora de crecimiento personal



Rasgos de mi personalidad

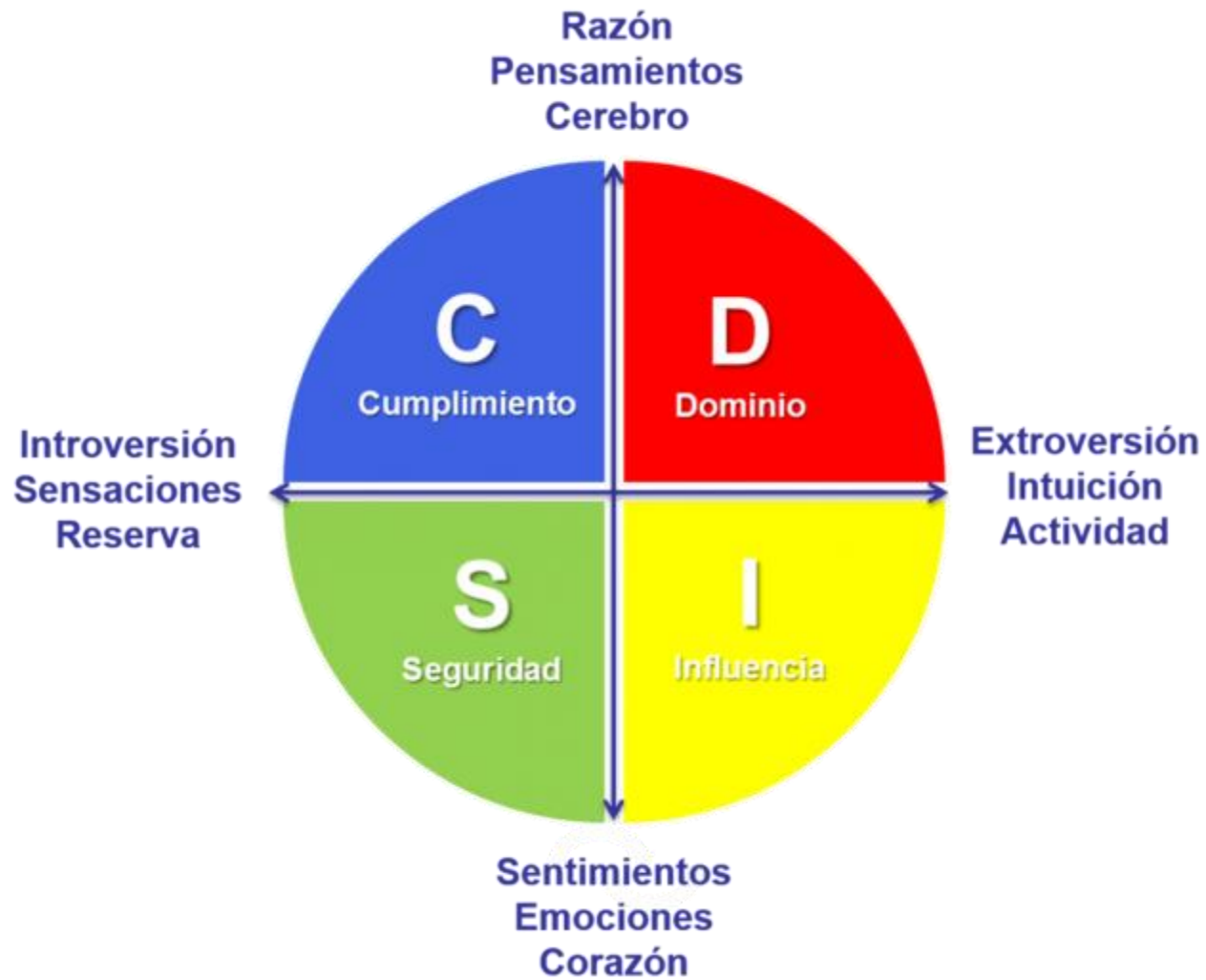
D DOMINANCIA: Orientado a Resultados, Directo, Asertivo, Objetivo.

I INFLUENCIA: Orientado a Personas, Persuasivo, Comunicativo.

S SOLIDEZ: Gentil, Paciente, Organizado y Persistente

C CONCIENCIA: Preciso, Detallista, Cuidadoso y Lógico.





Me conozco y conozco a toda la
gente de mi zona

2. Autocontrol



Autocontrol





Respondo o
Reacciono



Hago una pausa antes de responder



3. Autoaprendizaje

Autoaprendizaje



Linked



Tecnología, entretenimiento y diseño
Ideas dignas de difundir

TEDx

Tedx Recomendados

1. La felicidad hay que tomársela en serio. Freddy Ginebra. Docente
2. Enseñar y aprender de los pies a la cabeza | Hernán Aldana | TEDxPuraVidaED
3. Tedx Sabana, Costa Rica: Reina Córdoba

Nunca dejes de aprender

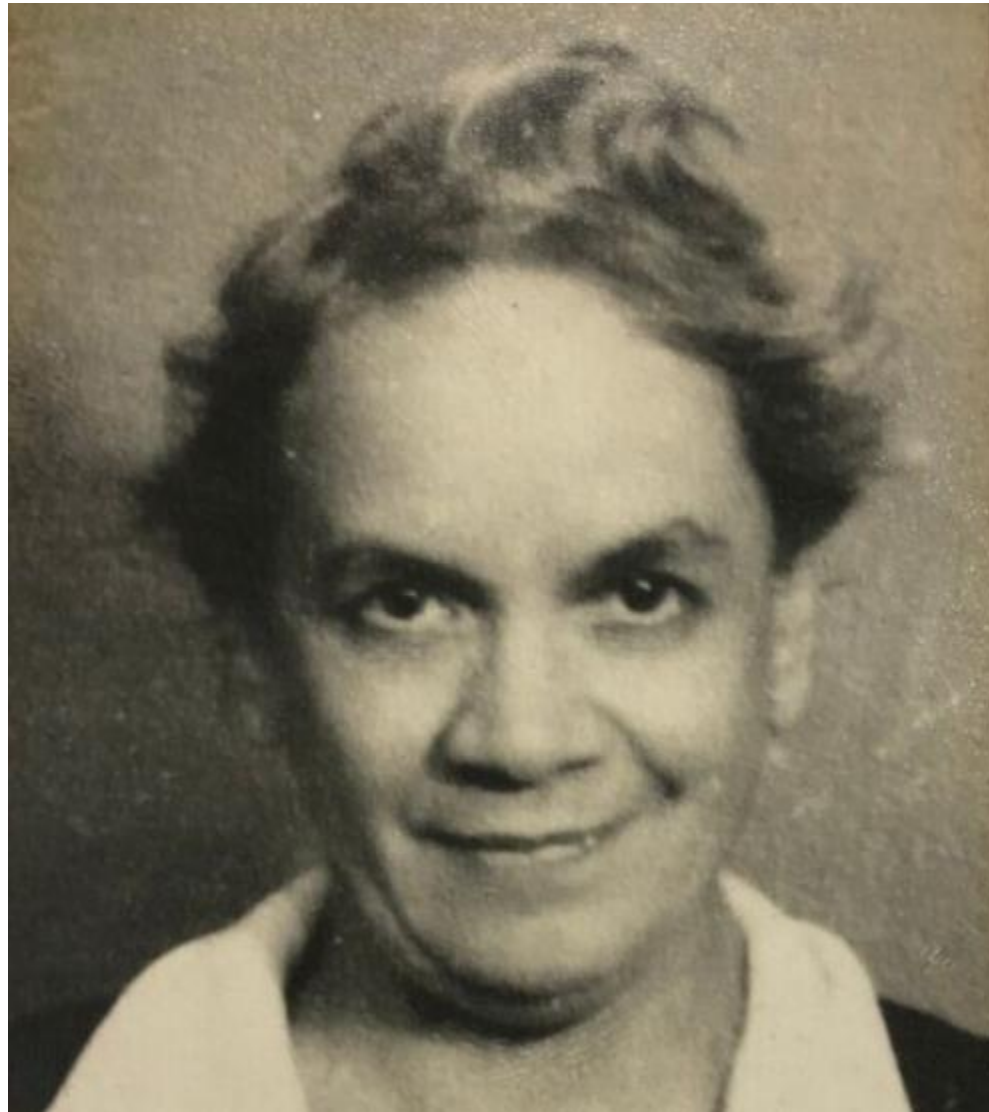
by Alfred Certain



Adivino el líder o el referente

RALLY













human

Trivia # 1

Adivina el nombre de este libro

- Este libro es de un autor que nació en Canadá
- Habla de importancia de valorar todos los días y sacarle provecho a las mañanas
- El autor menciona varios modelos para aprovechar mejor tu tiempo y enfoque, principalmente a primera hora de la mañana
- Su primer libro lo escribió en 1996: El monje que vendió su Ferrari
- Este libro se llama...

AUTOR DEL BEST SELLER *EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI*

ROBIN SHARMA

15 MILLONES DE LIBROS VENDIDOS EN TODO EL MUNDO



**CONTROLA TUS MAÑANAS,
IMPULSA TU VIDA**

«Los libros de Robin Sharma ayudan a millones de personas
en todo el mundo a mejorar su vida.» PAULO COELHO

Grijalbo

Trivia # 2

Adivina el nombre de este libro

- Este libro es un autor, conferencista considerado un gurú del liderazgo
- El autor de este libro le dio un regalo a Costa Rica: el programa Transformación y mejoremos Costa Rica
- Tiene que ver con cualidades de los líderes
- Detalla un número de doble dígito de cualidades indispensable de los líderes
- ¿Cómo se llama este libro?

JOHN C. MAXWELL

LAS 21 CUALIDADES
INDISPENSABLES DE
UN LÍDER

*Conviértase en una
persona que los
demás quieren seguir*

4. Autodisciplina

“La distancia entre
los sueños
y la realidad
se llama
disciplina.”

LA
DISCIPLINA
ES EL PUENTE
ENTRE LAS
METAS Y EL
LOGRO.



“frases

La disciplina es
la mezcla
perfecta entre
orden y voluntad

*“La disciplina es el
ingrediente más
importante del éxito”*

Truman Capote



lifeder

La disciplina es recordar lo que quieres

-David Campbell

Votación

Yokoi Kenji



Una persona disciplinada:



- ✓ Tiene estructura-orden
- ✓ Define rutinas, plazos, planea.
- ✓ Prioriza
- ✓ Acciona
- ✓ Da seguimiento
- ✓ Se anticipa

4 Claves para fortalecer la disciplina

- ✓ Deshágase de las excusas
- ✓ Actué antes de que tenga ganas de hacerlo
- ✓ Enfóquese en lo correcto e importante solo por hoy
- ✓ Cumpla, a pesar de que duela



5. Automotivación

Automotivación

Es mi decisión...



Pausa activa para activar
tu cableado motivacional

DOPAMINA

- Dormí de 7 a 9 horas
- Celebra logros diarios
- Hacé ejercicio diario

OXITOCINA

- Medita
- Abrazá a alguien
- Hacé un acto generoso

Estimulá los
QUÍMICOS DE FELICIDAD
de tu cerebro de
manera natural.

SEROTONINA

- Agradecé diariamente
- Disfrutá la naturaleza
- Recordá momentos importantes

ENDORFINA

- Practicá "hobbies"
- Reite con seres queridos
- Bailá y cantá



Estos son los 5 autos



- Autoconocimiento
- Autocontrol
- Autoaprendizaje
- Autodisciplina
- Automotivación

¿Cuál auto te llevas?
¿Qué vas a hacer diferente?

Expertos en Formación de Liderazgo y Habilidades Blandas



Adriana Sagot
Consultora Senior

Tel: 4000-2817

Cel: 8824-3331

adrianasagot@wisehumancr.com

www.wisehumancr.com

