

CURSOS DE VERANO 2015

LAS CLAVES DEL EMPRENDIMIENTO

COACHING PARA EMPRENDEDORES

LAURA CHICA

www.laurachica.com

¿Qué vamos a ver?

- Los sueños y la Zona de confort
- Objetivos y plan de acción.
- Gestión de miedos.
- Gestión emocional del emprendedor
- Automotivación
- Gestión del estrés y autoeficacia
- Creatividad y liderazgo



Empreuder?

¿QUIÉN ERES TU?

¿Cuáles son tus Fortalezas?



¿Cuál es tu TALENTO?

¿Tienes clara tu **pasión?**



Emprender es tu proyecto de vida



MERCADO

- ¿Qué solución puedo aportar?
- ¿A quién tengo a mi alrededor?
¿Qué apporto diferente?

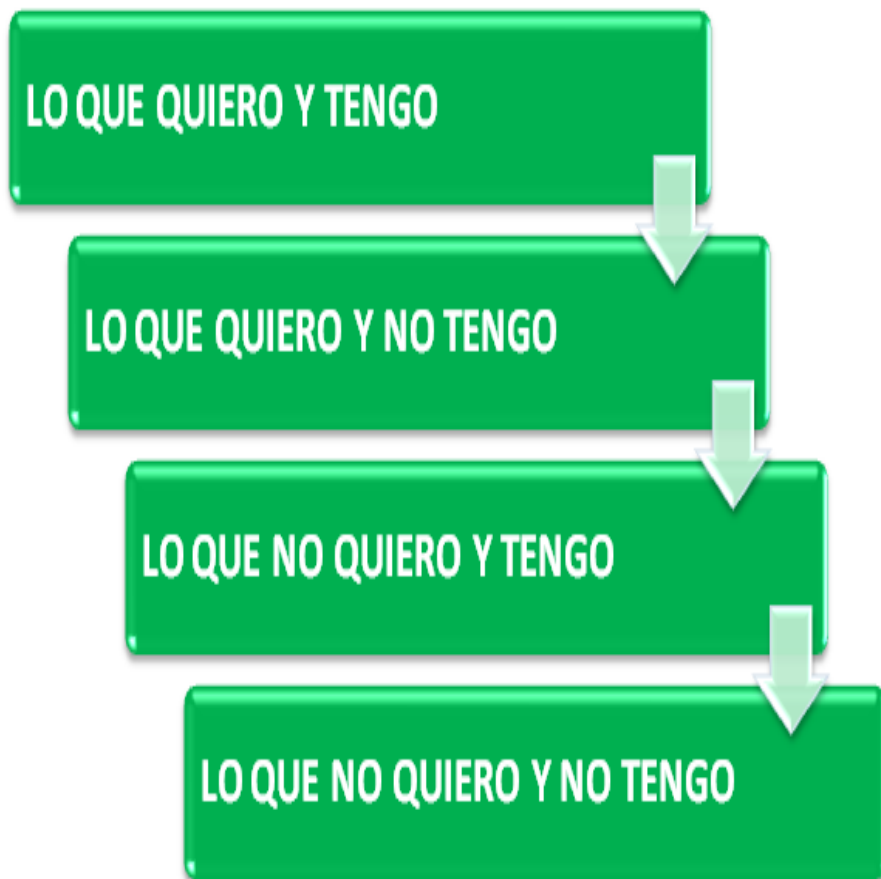
PASIÓN

- ¿Dónde me gustaría verme el resto de mi vida?
¿Qué me gustaría hacer?
- ¿Cómo sería feliz?

HABILIDAD

- ¿Qué es lo que mejor sé hacer?
- ¿En qué puedo mejorar?
¿Qué quiero aprender?

Explorando tus objetivos...



1. ¿Cuál de las listas es más amplia? ¿Cuál es la más corta?
2. ¿Qué lista ha sido más fácil de confeccionar? ¿Y la más difícil?
3. Repasa las listas y detecta qué temas son prioritarios en tu vida y qué temas son más triviales

Objetivos SMART

S **SPECIFIC**
(ESPECÍFICO)

M **MEASURABLE**
(MESURABLE)

A **ATTAINABLE**
(ALCANZABLE)

R **RELEVANT**
(RELEVANTE)

T **TIMELY**
(A TIEMPO)

✓ Te has puesto objetivos como emprendedor?

✓ Si es así, ¿cómo son?

Excusas



Miedos

Te
Impiden
alcanzar
tus sueños

PRINCIPALES MIEDOS DE LOS EMPREENDEDORES

No tengo una idea rompedora
darle un toque especial a algo que ya existe.

Hay que gastar muchísimo dinero

Es necesario dejarlo todo



SUPERAR el



- **Acepta el riesgo.** El riesgo como parte de la emoción
- **Planifica tu inversión.** Plan de negocio
- **Haz una investigación de mercado**
- **Alimenta tu mente con pensamientos de éxito positiva y asiste a seminarios para emprendedores.**

Comodidad v.s. Sueños



¿Qué te gusta hacer?

Y, Por qué no?

¿qué sabes hacer mejor?

¿Y la cultura del fracaso?

“La esencia del fracaso siempre debe ser el aprendizaje”

«EQUIVÓQUESE,
EQUIVÓQUESE
OTRA VEZ.
PERO
EQUIVÓQUESE
MEJOR.»

Samuel Beckett

Aléjate de las
personas que te
dicen NO
Aléjate de las
personas que
no te dejan
soñar.

Ninguna
persona realista
ha cambiado el
mundo



“vivir unos años como mucha gente no haría, para poder vivir el resto de tu vida como la gente no puede”

Emprender es **Formarse, Leer, Aprender**

Emprender es **GANAR**

Emprender es **EQUIVOCARSE**

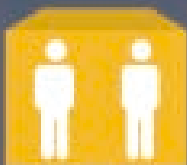
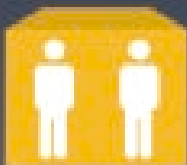
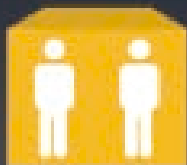
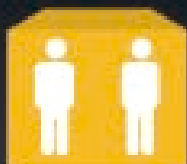
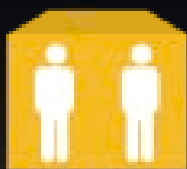
Emprender es **FRACASAR**

Emprender es **VOLVERLO A INTENTAR**

Comunica al mercado que estás ahí.

VENDE TU PRODUCTO





- 5** Qué beneficio aportas al inversor
- 4** Qué necesitas para resolverla
- 3** Cómo pretendes resolverla
- 2** Por qué eres el más indicado
- 1** Qué necesidad resuelves

Trab



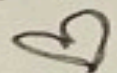


Emprender es **ARRIESGARSE**



Emprender es Creer en ti



" El triunfo en la vida depende
20% de #Talentos, y
80% del  que se pone
en lo que se hace "

M. Alom Piz

en forma de
ver con los
repercute en el campo

Actualmente en
unos 20.000
ban

supocampo

de aumentar
suelo adm

Cómo convencer a otros? (D.Pink)





Seligman, hace una investigación con comerciales, comparando según niveles de Optimismo/pesimismo, y determina que:

Los vendedores de seguros optimistas en sus resultados, superan un 8% a sus compañeros pesimistas el primer año.

En el segundo año, lo superan en un 31%

SOLO POR CÓMO PIENSAN

LOGRAR RESULTADOS

CONDUCTA [HACER COSAS
DECIR COSAS

IMPULSO

MOTIVACIÓN

NECESIDADES
VALORES

NECESIDADES

VALORES

PRINCIPIOS

SENTIMIENTOS
Y EMOCIONES

Lo que se ve:

Lo que dices y lo que haces

Lo que NO se ve:

Tus miedos, tus necesidades, motivaciones, creencias, emociones, valores

IE intrapersonal

Conciencia emocional

- Valoración de uno mismo
- Confianza en uno mismo

Autorregulación

- Autocontrol
- Responsabilidad
- adaptabilidad

Automotivación

- compromiso
- Motivación al logro
- optimismo

IE Interpersonal

Empatía

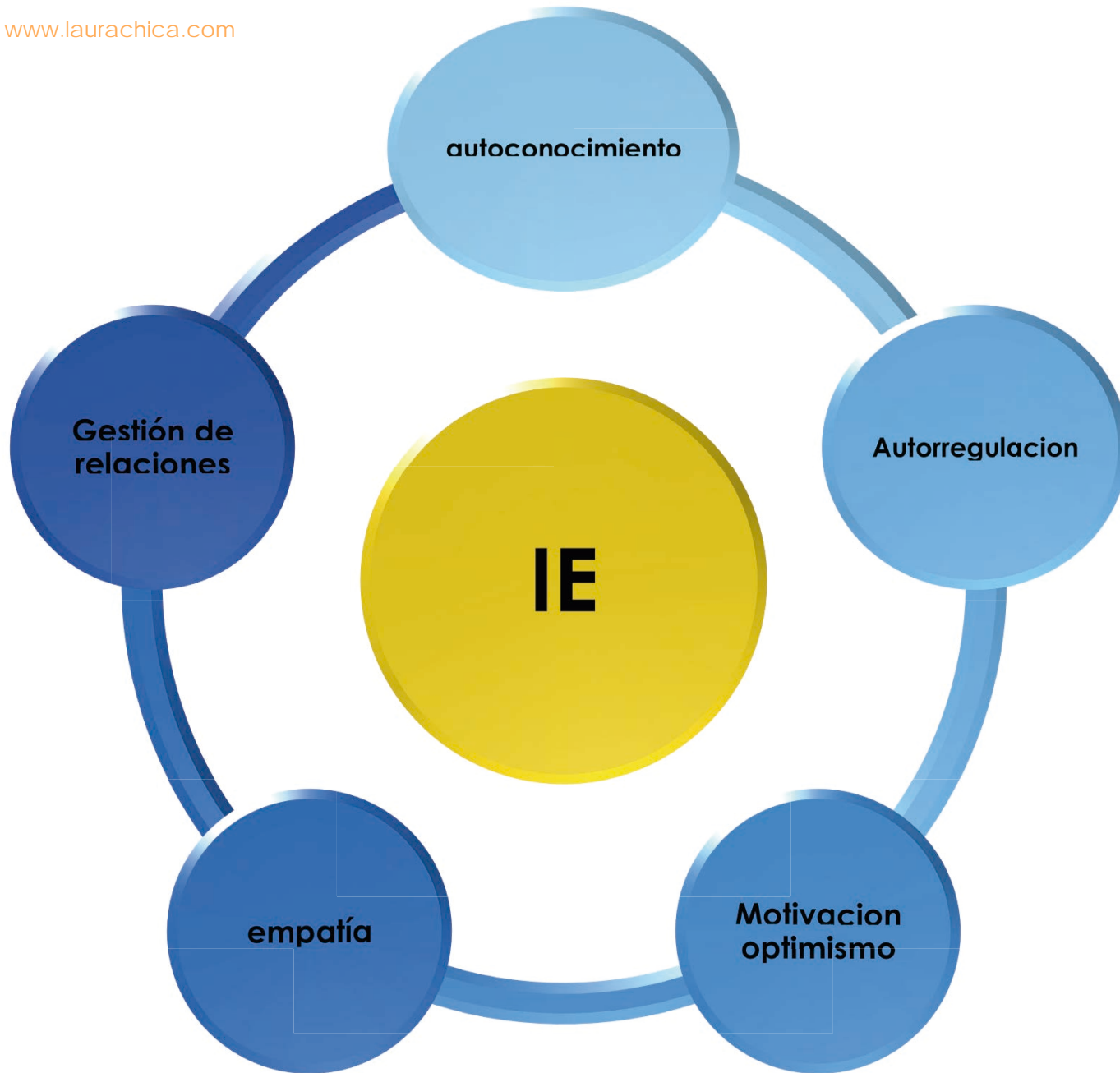
- Comprensión de los demás
- Orientación al servicio.
- Desarrollo de los demás

Manejar relaciones

- Influencia.
- Comunicación, liderazgo
- Gestión de conflictos
- Trabajo en equipo...

Lao-Tsé dijo:

“Aquel que conquista a otros es fuerte; aquel que se conquista a sí mismo es poderoso”



INTRAPERSONAL

- Autoconciencia
- Autorregulación
- optimismo y Automotivación

INTERPERSONAL

- Empatía
- Influencia
- Gestión de Relaciones

■ AUTORREGULACIÓN

es la **capacidad que nos permite gestionar** a nosotros mismos nuestras emociones y no que éstas nos controlen a nosotros, con la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida.

Autocontrol emocional

- Manejar adecuadamente nuestros impulsos y emociones...
- ¿Qué importancia tiene esto para el proceso de venta?
- Del 1 al 10, ¿qué nivel de control emocional consideras que tienes?

- Cuanto más estrés tenemos, más dopamina y norepinefrina se liberaran en la corteza prefrontal, de modo que te vuelves más desorganizado, agresivo e impulsivo.

Autorrealización

moralidad,
creatividad,
espontaneidad,
falta de prejuicios,
aceptación de hechos,
resolución de problemas

Reconocimiento

autorreconocimiento,
confianza, respeto, éxito

Afiliación

amistad, afecto, intimidad sexual

Seguridad

seguridad física, de empleo, de recursos,
moral, familiar, de salud, de propiedad privada

Fisiología

respiración, alimentación, descanso, sexo, homeostasis

¿qué es la motivación?

- La **motivación** es un impulso que nos permite mantener una cierta **continuidad en la acción** que nos acerca a la consecución de un objetivo.

Y A TI, QUÉ TE MUEVE?

¿Cómo te hablas a ti?

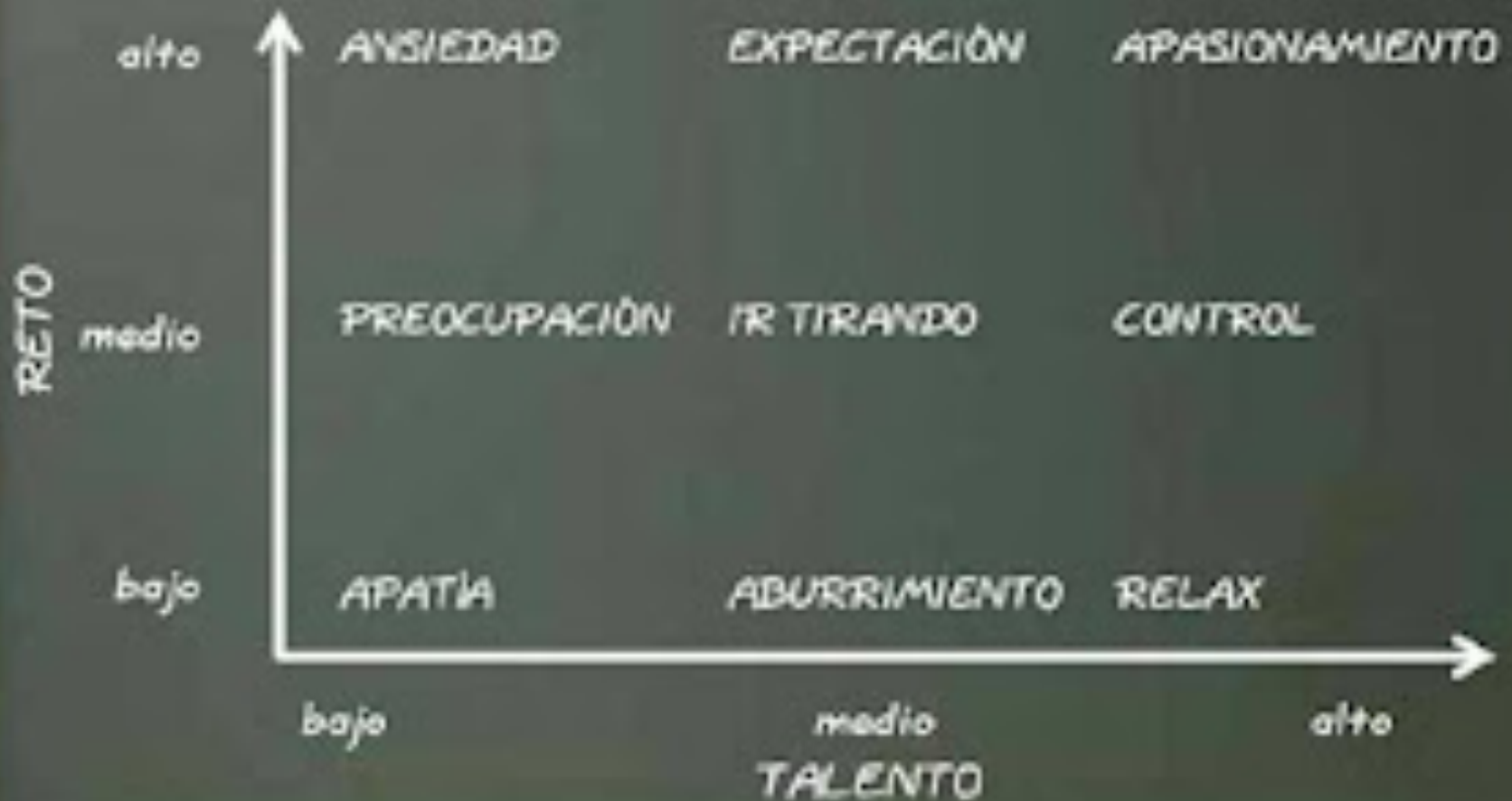
→ ¿qué te dices a ti mismo/a cuando las cosas salen bien?

→ ¿qué te dices a ti mismo/a cuando las cosas salen mal?

EXPECTATIVAS de AUTOEFICACIA



RETOS Y TALENTOS





Optimismo ¿¿??

- Tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables.
- Nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia
 - descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias,
 - confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir.

A close-up photograph of a hand with the index finger pointing directly at the viewer. The background is a soft, out-of-focus bokeh of various colors including green, yellow, and purple. The lighting is warm and natural.

¿Quién elige como piensas?

TÚ

Tu arma:

iACTitud!

**¿Te
atreves a
soñar?**

Gracias 😊

@Laura_Chica /

www.laurachica.com

hablemos@laurachica.com