

# Re-Orientate 2021

---

Sesiones de autoconocimiento hacia un cambio de rumbo profesional.

Segunda edición



Por **Raquel Sanz** de  
Emplogreen Ecosocial.

Con la colaboración de  
**Javier Alandes**

*"¿Estoy realmente donde quiero estar? ¿Puede que me haya equivocado de profesión? ¿Le dedico el tiempo que quiero a mi familia y mis amigos? ¿Qué es lo que le apporto a la sociedad? Con mi vida ¿estoy contribuyendo a un mundo mejor? El mundo, de repente se para, pero una cosa es segura: **el siguiente capítulo, lo escribes tú.**"*

---

**Raquel Sanz**, con la colaboración de **Javier Alandes**, nos compartirá los pilares básicos sobre los que debe asentarse un proceso de reorientación profesional.

Mediante herramientas para el autoliderazgo y el autoconocimiento, iremos descubriendo quienes somos y quienes queremos ser. Con ello, trazaremos un plan de acción para dar nuestros primeros pasos hacia un **cambio de rumbo profesional.**



Por **Raquel Sanz** de  
EmploGreen Ecosocial.

Con la colaboración de  
**Javier Alandes**

# Programa



## Caso de éxito "Conecta tus puntos"

Sábado, 6 de marzo 2021 || 10:00 - 11:00

Todo aprendizaje se puede transformar en nuevas oportunidades. Sólo tenemos que saber estar preparados y así, poder unir: **lo que amamos, lo que sabemos hacer** bien y lo que nos puede reportar **ingresos económicos**.

De manera amena, divertida, y con mucho humor, Javier Alandes cuenta su **experiencia personal** de cómo los eventos negativos ocurridos en la vida, le han servido para trazar un camino profesional uniendo todos esos aprendizajes.



### **Javier Alandes**

Guionista, escritor, formador.

*"Trato de transmitir la importancia de las competencias transversales y la inteligencia emocional en cualquiera de estas actividades: motivación, comunicación, creatividad, definición de objetivos..."*

### **OBJETIVOS**

Motivarnos y reflexionar sobre los talentos y experiencias que todos/as tenemos y a menudo no valoramos o no relacionamos con posibilidades profesionales.

### **CONTENIDOS:**

- Nuestros talentos ocultos.
- Posibles profesiones que nos aportan esos talentos.
- Conectando todos esos puntos para revolucionar nuestra vida de manera positiva.
- Aprendizajes de algunos hechos negativos que nos ocurren en la vida.

<https://emplogreen.com/re-orientate-2021/>

**#REORIENTATE2021**

**@emplogreen**

# Programa



## Sesión 2 "Apagando el piloto automático"

Sábado, 6 de marzo 2021 || 11:10 - 12:10

Si estás en estas sesiones es porque sientes la inquietud de que no estás donde te gustaría estar a nivel profesional y esto te afecta a nivel personal.

Lo más importante en el momento que te encuentras es **salir del piloto automático y tomar consciencia**. Este es un proceso de descubrimiento y compromiso. Si quieres un cambio, obtendrás un cambio. Pero primero descubrirás dónde quieres llegar.

Raquel te guiará en un taller donde tendrás la oportunidad de comprometerte contigo y marcarte tus primeros objetivos, para que cada día estés más cerca de vivir la vida que realmente quieres vivir.

### OBJETIVOS

Parar y tomar consciencia de cuál es mi situación actual para decidir qué quiero hacer con mi futuro.

### CONTENIDOS:

- Autoliderazgo y autoconocimiento como elementos clave para el cambio.
- Confianza y responsabilidad.
- IKIGAI
- Visualización: Mi Mandala.
- El plan de acción



### Rakel Sanz

Executive Coach and HR specialist

*"Me dedico a ayudar a las personas a través del autoconocimiento. Estoy convencida de que tomar consciencia de uno mismo es el punto de partida para mejorar."*

<https://emplogreen.com/re-orientate-2021/>

#REORIENTATE2021  
@emplogreen

# Programa



## Sesión 3. "Los valores, tu brújula"

Sábado, 6 de marzo 2021 || 12:20 - 13:20

Los valores son nuestra brújula a la hora de **tomar decisiones**, el motor que nos mueve hacia lo que realmente es importante para nosotros.

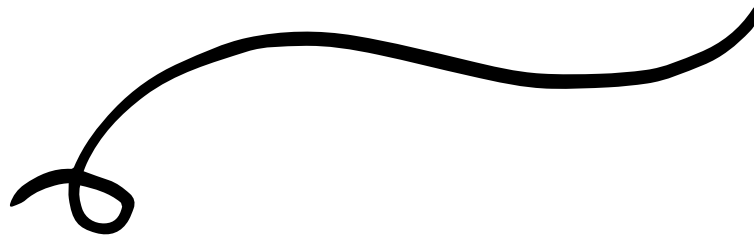
Raquel nos acompañará, mediante unas dinámicas muy entretenidas, en un camino de autoconocimiento. Invitando siempre a la reflexión y a analizar cuan alineados estamos con nuestros valores en nuestro día a día, Raquel nos guiará hacia esa re-alineación.

### OBJETIVOS

Reflexionar, identificar y jerarquizar nuestros valores fundamentales, con el objetivo de tomar conciencia y alinearte con ellos.

### CONTENIDOS:

- ¿Que entendemos por valores?
- Consecuencias de la alineación/desalineación de nuestros valores en nuestro día a día.
- Metodología Coaching por Valores
- Ejercicios prácticos
- Aplicaciones



<https://emplogreen.com/re-orientate-2021/>

#REORIENTATE2021  
@emplogreen

# Siguientes pasos...



Ya has plantado la semilla del cambio:

Ahora hay que regar, cuidar, alimentar, mimar y sobretodo: tener paciencia.

**Todo cambio de rumbo es una ruptura con la inercia, y ello conlleva tiempo.** Es un proceso en el que pasarás por diferentes etapas: el desconcierto, la frustración, la desesperanza, la ilusión, el compromiso, y la determinación.

Hay que prestar atención y ser consciente de que los resultados se irán dando durante el proceso: no solo al final.

Desde Emplgreen y el equipo re-orienta, te invitamos a que no lo dejes ahí. **Si has sentido la llamada del cambio, sentirás la llamada del camino.**

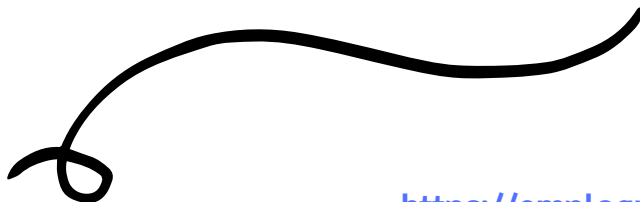
## ¿SE HAN CUMPLIDO TUS EXPECTATIVAS?

- Has reflexionado sobre tus habilidades, tus aptitudes, tus aprendizajes, y tus pasiones para empezar a buscar tu camino.
- Has identificado y seleccionado tus valores fundamentales, y has trazado un primer plan para alinearlos con ellos.
- Te has puesto objetivos alcanzables a corto y largo plazo (Tu primer plan de acción).

## Y AHORA... ¿QUÉ?

"Sin prisa, pero sin pausa". Comprométete contigo, pero permítete ir a tu propio ritmo.

**Empieza a andar... y ¡sigue!**



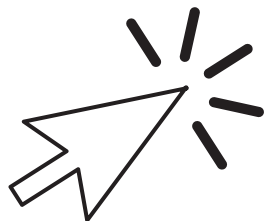
<https://emplgreen.com/re-orientate-2021/>

**#REORIENTATE2021**  
**@emplgreen**

# Estas sesiones son para tí si...

EmploGreen

- **Sientes que vas en piloto automático**
- **Estás en un momento en el que te sientes incómodo/a, te sientes perdida/o, no sabes hacia dónde ir ni por dónde empezar, o incluso te da miedo realizar un cambio brusco.**
- **Llevas tiempo pensando en: cambiar de estudios, estudiar algo más, cambiar de profesión, buscar empleo, dejarse un empleo, tomarse un tiempo para pensar, emprender...**
- **Tienes mil ideas de cambio, pero no te decides por ninguna o no sabes por dónde empezar.**



**¡APÚNTATE!**

**#REORIENTATE2021**

**@emplogreen**