

“Automotivación: la llave para generar y gestionar el talento”

26-27 Abril 2013 Granada

II CONGRESO NACIONAL FAGDE
XI CONGRESO AGESPORT ANDALUCIA

*“Los valores del deporte ante los valores del
mercado”*

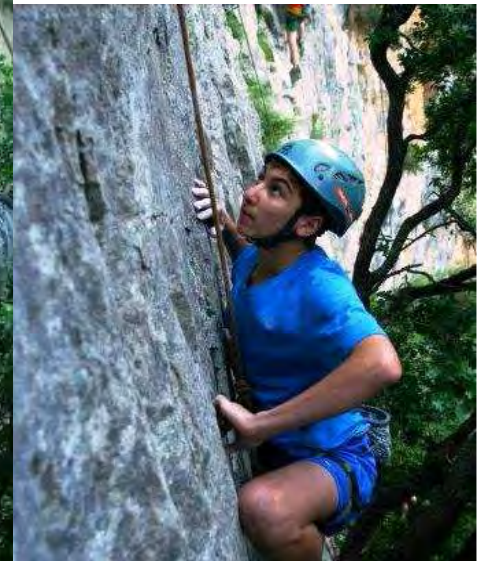


***“No hay ninguna persona que no sea
capaz de hacer más de lo que ella cree
que puede hacer”***
Henry Ford



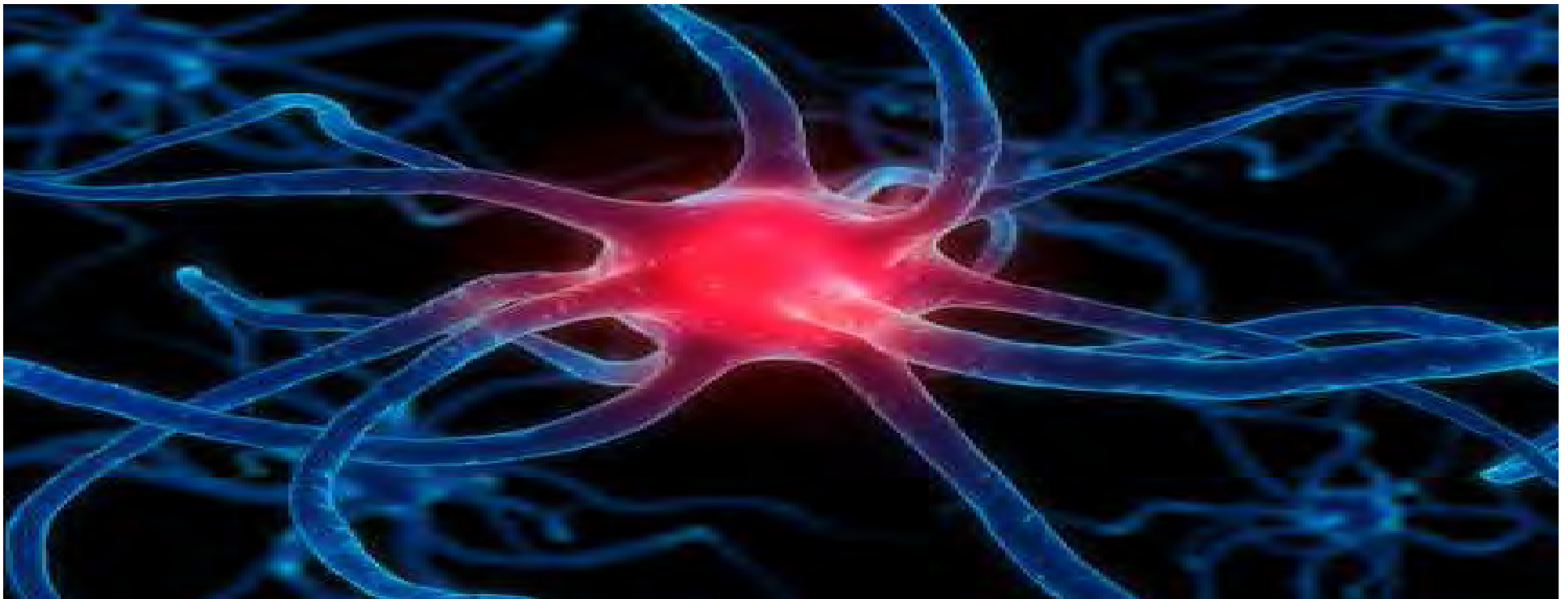
"Escalar es una forma de vida y también algo de deporte"

Adam Ondra



¿Te atreves a soñar?

SUEÑO...VISION...



VISION

- Acción
- Asumo Coste
- Me Comprometo
- Responsabilidad
- Yo soy protagonista

SUEÑO

- No Acción
- No asumo coste
(no quiero perder nada)
- No hay compromiso
- No asumo Responsabilidad
- Me siento Victima



Importancia de una Visión

“Una **VISION** de futuro *sin acción* es simplemente un **SUEÑO**”

“Una **ACCION sin VISION** de futuro *carece de sentido*”

Una **Visión sin acción** no pasa de un **Sueño**,
acción sin visión sólo es un **pasatiempo**.

Pero...

Una Visión con Acción puede cambiar el mundo



Sueña ...

Convierte tu sueño en Visión

Si, pero...¿cómo?

- Pon fecha de caducidad a tu sueño
- **¡Acciona!**...y ponte a trabajar, por y para ello.

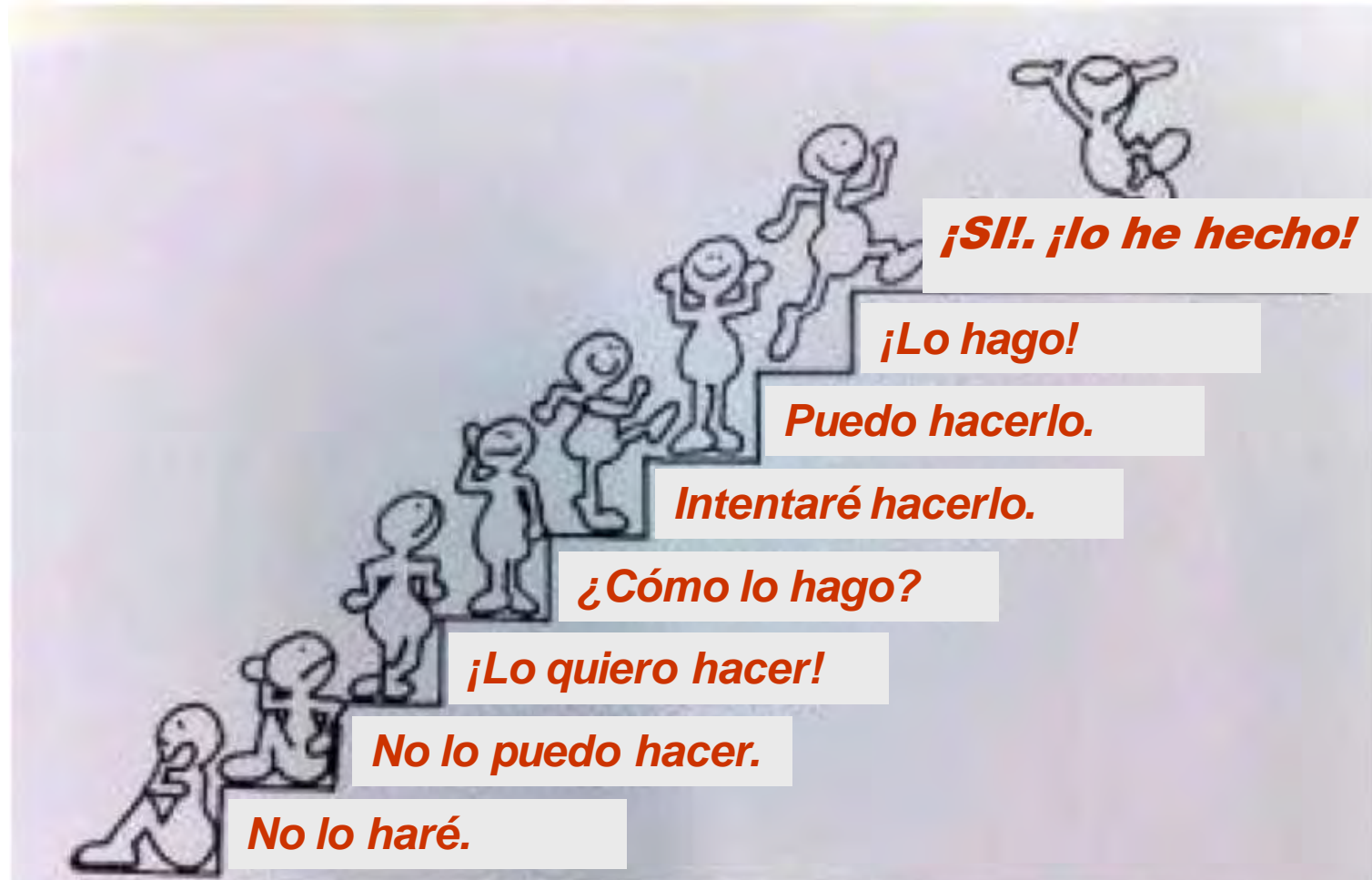




Visión – Reto

¿Tienes un Reto?

**¿Sabes cómo
conseguirlo?**



¿En qué escalón te encuentras?

¿Qué quieres? ¿Qué necesitas? ¿Qué te limita? ¿Qué tienes?

Pasado

presente

Futuro

**Te puede ir muy bien,
todo depende de lo
que tú creas...**



Crisis = ¿Oportunidad?



¿REINVENTARSE?

“No es *la especie más fuerte* la que sobrevive, ni la más inteligente, sino *la que responde mejor al cambio*”

Charles Darwin

Para reinventarnos debemos enfocarnos a aquello que queremos y no a aquello que tememos.



La motivación

Para avanzar, la *motivación* tiene que salir victoriosa frente a los miedos.

Es necesario *trabajar la tensión emocional* que nos tira hacia la zona de confort y *avanzar hacia la creatividad* de la zona mágica.



La motivación es un proceso interno de la propia persona.

Por ello, hablamos de

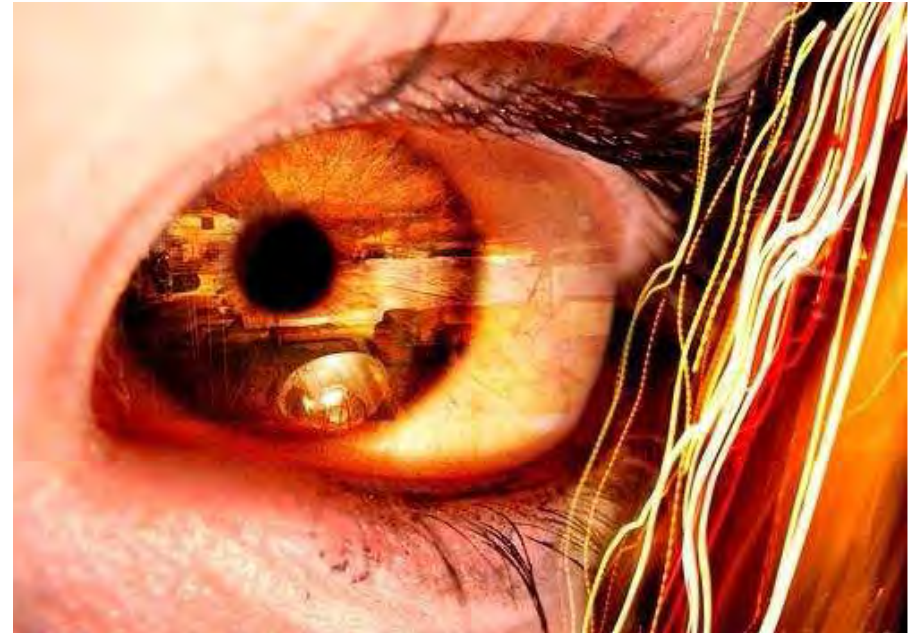
Automotivación

Automotivación!

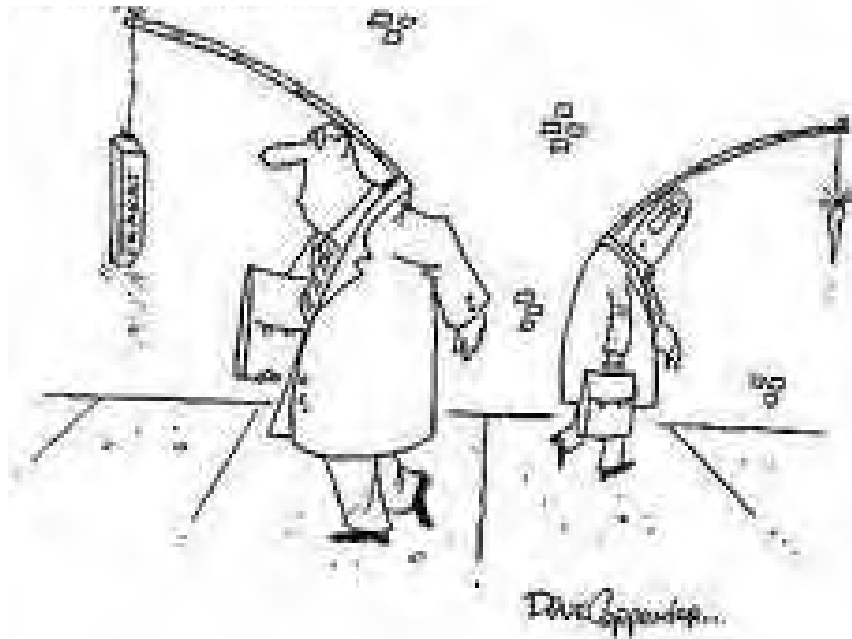
Del latín "*motivus*": «causa del movimiento»

Desde la Psicología:

**Estado interno que
activa, dirige y
mantiene la conducta**



En la Automotivación,...



la persona, *en función de* su experiencia y sus necesidades, pone de manifiesto sus propios objetivos.

¡AUTOMOTIVACIÓN!



SABER MI...
¿PARA QUÉ?

¿Para qué? = Ignición



Talento

“La posesión de *habilidades repetibles* que no dependen del tamaño físico”

Dan Coyle

Una chispa (ignición)

+

Un buen “maestro”

+

Entrenamiento constante



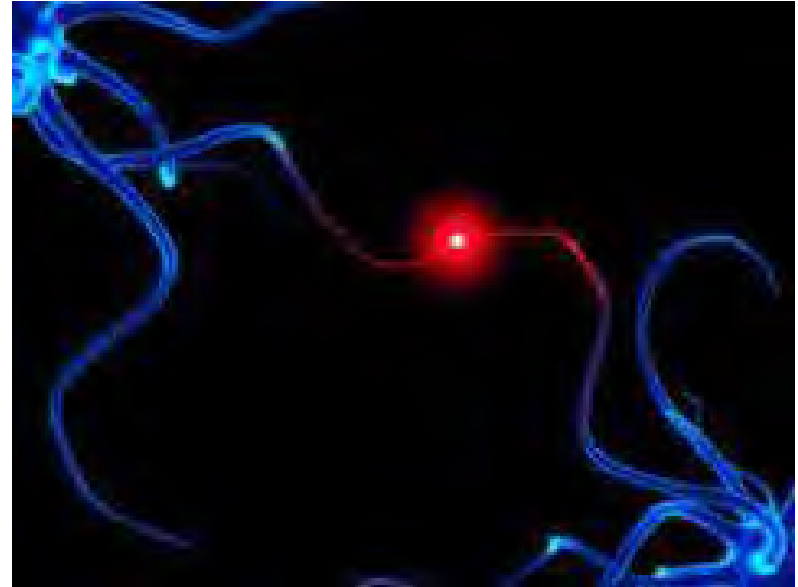
Necesidad + Técnicas + Frecuencia = HABILIDAD



APRENDIZAJE



TALENTO



Habilidad + Placer = HÁBITO

Necesidad + Técnicas + Frecuencia = HABILIDAD

Auto motivación + Entrenador + Entrenamiento = HABILIDAD

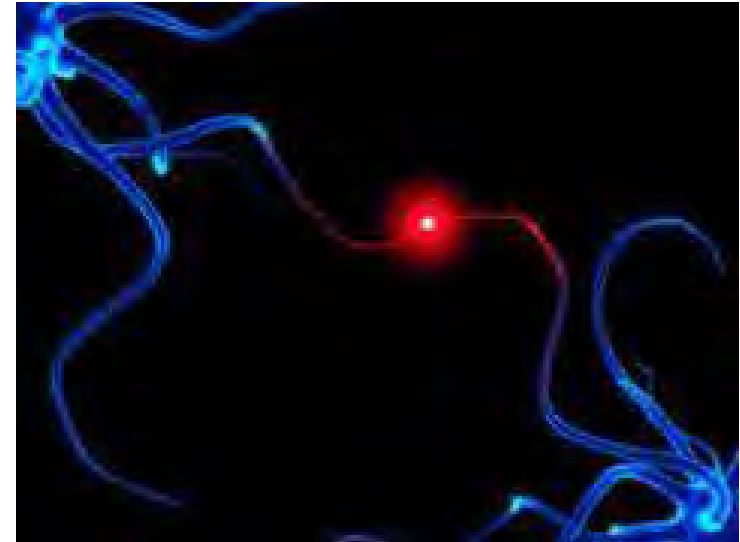
Chispa/Ignición + Líder + Experiencia constante = HABILIDAD/TALENTO



APRENDIZAJE



TALENTO



Habilidad + Placer = HÁBITO

Enemigo del Talento:

La desmotivación

- Bloqueo
- Impotencia
- Frustración
- Resistencia al Cambio
- Ausencia de regulación emocional
- Sin ilusión
- Sin ganas de...
- Sin visión
-

Conquistar el objetivo específico

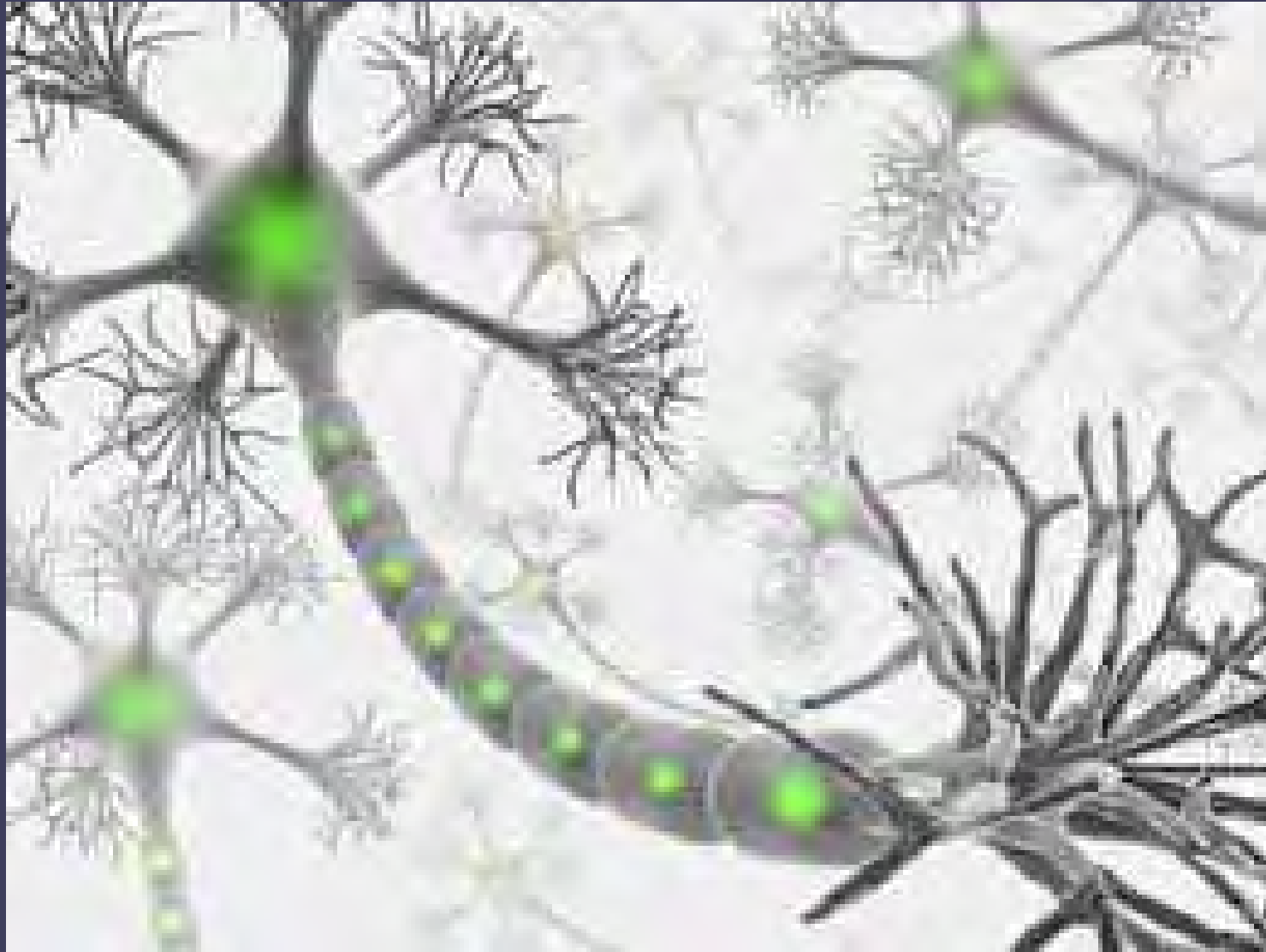
El esfuerzo de una **práctica intensa con permiso para cometer errores, y perseverar en ello con conocimiento para la mejora**, nos vuelve más inteligentes.





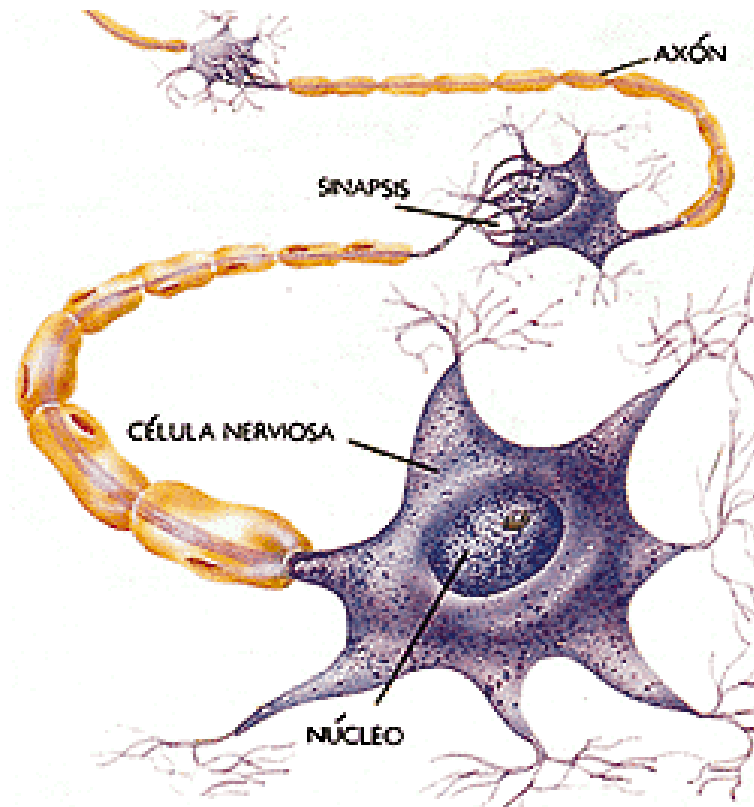
*“Vuelve a intentarlo. Vuelve a fallar.
Falla mejor.”*

Samuel Becket



El camino neuronal

- **Cada acción** concreta que hacemos, en nuestro cerebro **se conectan neuronas**, es decir **se crea un “Hilo de neuronas”**, por donde circula la información de la acción que hacemos.



Mielina

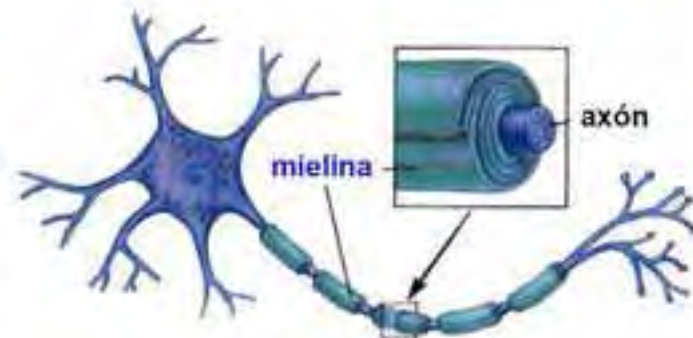
- *El hilo de neuronas* se comporta como un cable eléctrico. Y para que la información que transmite no se pierda por el camino *se recubre de una especie de cinta aislante*:

La mielina

Una **sustancia** que forma una capa dura **que protege el “hilo neuronal”** y **acelera la velocidad de transmisión de la información.**

Mecanismo neuronal que responde a la petición de:

REPETICIÓN URGENTE.



Aquellas experiencias en las que te ves obligado:

- ...a ir más despacio,
- ...a cometer errores,
- ...a rectificarlos con perseverancia,
- ...a incluso enfadarte por no conseguirlo en el tiempo que deseas,
- ...**a hacer consciente todo ese proceso.**

...Te vuelven más ágil, más experto, más hábil,
te generan TALENTO casi por arte de magia.





**Aprende de tus errores
para poder disfrutar al máximo
de cada uno de tus triunfos...**



Necesidad + Técnicas + Frecuencia = HABILIDAD

Auto motivación + Entrenador + Entrenamiento = HABILIDAD

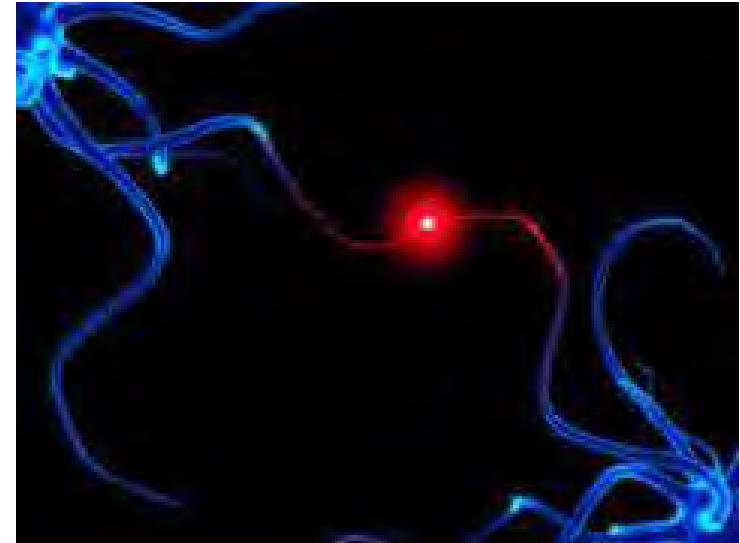
Chispa/Ignición + Líder + Experic. constante = HABILIDAD/TALENTO



APRENDIZAJE



TALENTO



Habilidad + **P**lacer = **HÁBITO**



El cambio actitudinal:

!Querer convertir el Sueño en Visión!



Los RRHH facilitan la llave:

La Automotivación es esencial para los resultados organizacionales positivos

RRHH: el valor de las personas

- **Clave para** la facilitación del **desarrollo del talento y el potencial** de las personas que integran la organización, en beneficio de todos.
- **Clave para** favorecer **la profesionalidad**.
- **Clave para** contribuir en la consecución de los **objetivos** de la organización **y resultados positivos**.

Posibles estrategias del área de personas (RRHH):

Planes de facilitación automotivacional, Optimización del clima laboral, Planes de desarrollo, Formación, Procesos de Coaching, Gestión por competencias, Comunicación interna, Cambios de cultura organizativa, ...



*“No hay ninguna
persona que no
sea capaz de
hacer más de lo
que ella cree que
puede hacer”*

Henry Ford



“La vida NO nos pide que seamos los mejores, sino que saquemos lo mejor de nosotros mismos”

H. Jackson Brown, Jr.

¿Conoces tu **para qué?**



“Pon el corazón, la mente y el alma hasta en tus actos mas pequeños.

Este es el secreto del éxito!”

Swami Sivananda

¡Muchas gracias!

Núria Vall-Ilosera Colomeda

Psicóloga, Coach, Generadora de Talento y Bienestar.

Individual y equipos.

Colegiada 10.913 -ICF

nurcolomeda@gmail.com

T: 622 522 423

