



**"Trabajando
Nuestra"**

Confianza

Daniela Grazioli
GRAFOLOGIA & COACHING

AUTOPERCEPCION + AUTOVALORACION = CONFIANZA



"Como yo me veo" es decir, las características, atributos, cualidades, defectos, capacidades que influirán en la percepción propia. todos los juicios e interpretaciones acerca de mi.

Valorar algo es indicar cuan importante es para mi. es decir, cuantas veces me digo que si, me pongo en primer lugar, si siempre pienso en el otro antes que mi. si hago algo esperando que el otro me felicite.

Es una emoción que surge de estos dos factores. No es única o determinante, se puede trabajar y acceder a ella, teniendo en cuenta lo que pienso, siento y hago, logrando una coherencia personal.

REFLEXIONEMOS JUNTOS



Merli - Cuanto Vales?

Share



¿Cuanto crees
que vales?

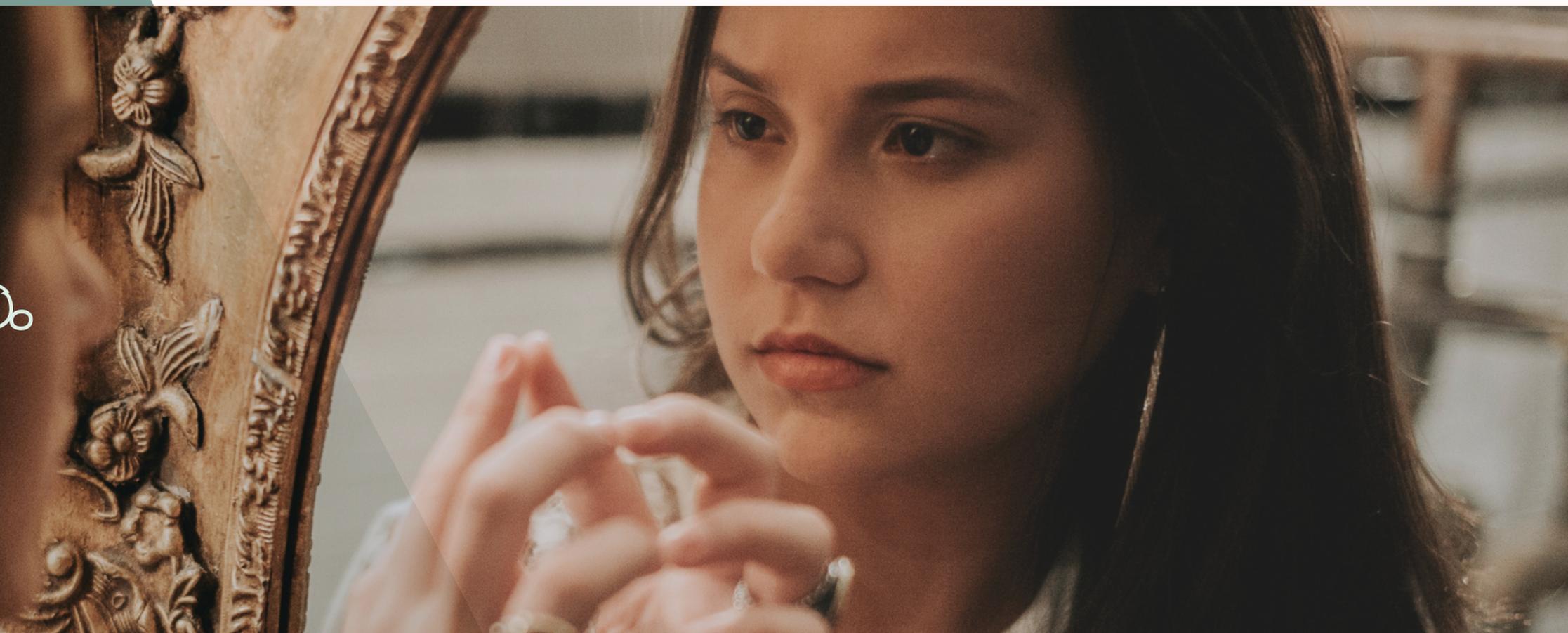
Watch on  YouTube



¿Que es la Confianza?

ES UNA EMOCION asociada a la Seguridad. Surge a través del JUICIO (interpretación) que una persona realiza al observar el accionar de un otro y a partir de ello, determino si quiero o no coordinar acciones con esa persona o conmigo mismo.

**¿LA FALTA DE
CONFIANZA ES MIEDO.
TE PREGUNTASTE
MIEDO A QUE?**



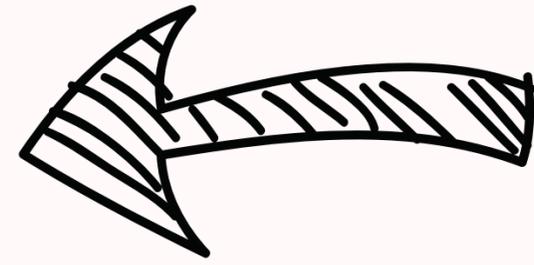


La Falta de **CONFIANZA**

es MIEDO.

El miedo es la emoción que me viene a poner en alerta. Es decir, que me avisa que hay una situación que no estoy pudiendo enfrentar, dado que "detecto no tener recursos para eso". Por tanto, identificandolo puedo comenzar a desarrollar esos recursos que necesito, para transformar el miedo que me paraliza en motor de acción.

**OBSERVEMOS ESTE VIDEO JUNTOS
SOBRE COMO FUNCIONA EL MIEDO.**



-PASOS PARA GESTIONAR LA CONFIANZA-

① Sinceridad →

② ← Credibilidad

→
③ Competencia

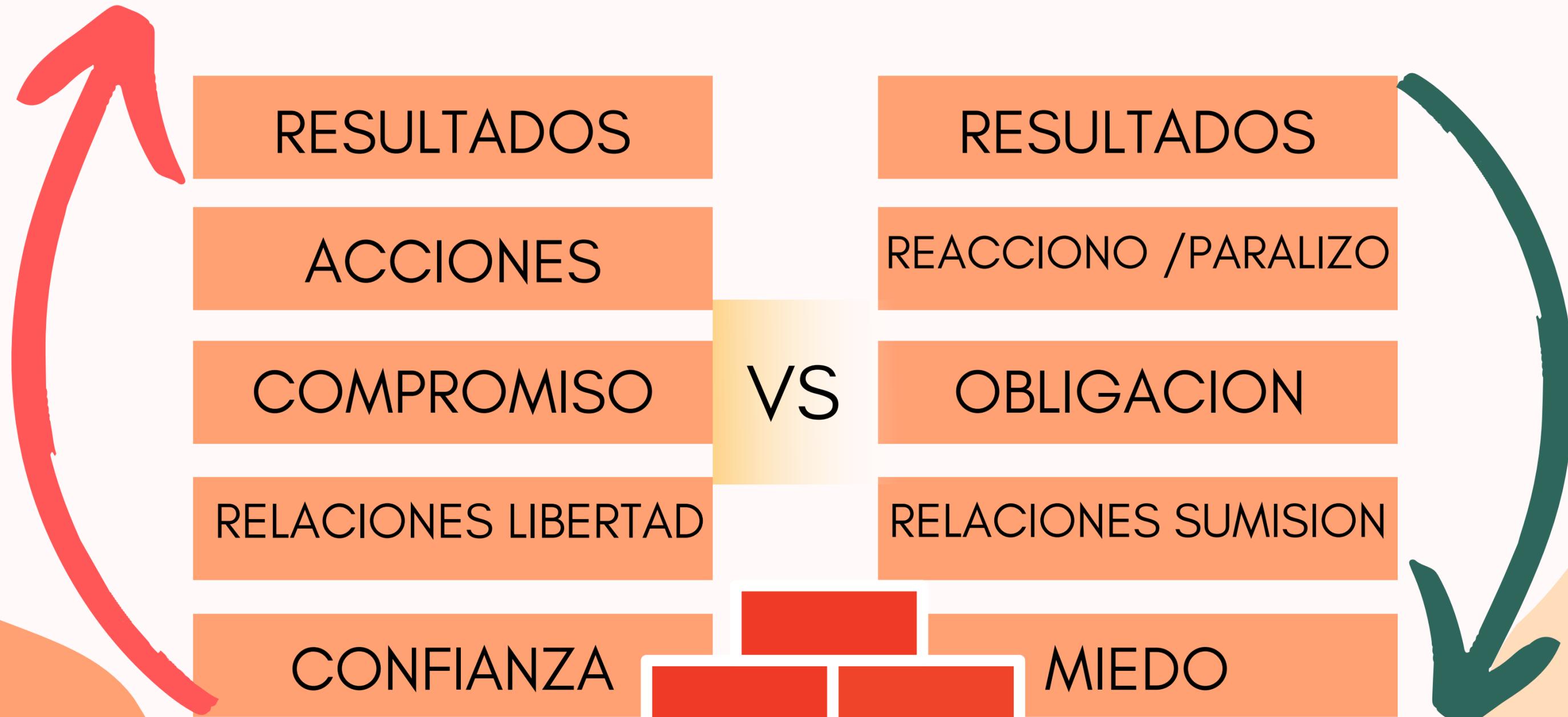
④ Involucramiento

Veamos cada uno de ellos...

- 1 SINCERIDAD:** Cuando lo que digo para el afuera va de la mano con lo que siento/pienso por dentro. Esto genera COHERENCIA.
- 2 COMPETENCIA:** Relacionado con las habilidades del saber hacer.
- 3 CREDIBILIDAD:** Capacidad para cumplir promesas.
- 4 INVOLUCRAMIENTO:** Actitud de jugarse al 100 % cuando queremos algo.

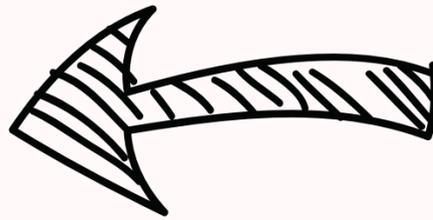


-Edificio de construcción de resultados-



**¿Desde que lugar
estas actuando?**

Tips para construir la confianza.



- Cada vez que dudes pasar por los **4 filtros** y revisar cual esta flojo y direcciona tu energía a ese puntual.
- Lleva un **diario de reconocimientos**. Basta de esperar el reconocimiento externo. Es de adentro hacia afuera cuando se generan los cambios.
- Busca ejemplos donde te hayas sentido confiado y registra tu **corporalidad**. ¿Como es tu respiración? ¿Cómo esta tu eje corporal, te mueves o te quedas quieto? ¿gesticulas con las manos? ¿Cómo es tu tono de voz? ¿Hablas rápido, medio o acelerado?. Tu mirada, se focaliza en un punto o a tu alrededor?

- Repite y refuerza la acción hasta crear el hábito. Si te llenas de pensamientos al estilo "No puedo", "No sirvo", "No soy capaz", lo único que sigues creando es **NO POSIBILIDAD**.
- Revisa la manera en la que te hablas, esto contribuye a tu propia autovaloración y percepción.
- Cuando estas confiado registra que emociones aparecen asociadas; esto te permitirá detectar cuan cerca o lejos estas de sentirse como lo deseas.
- Diferencia en que área de tu vida te pasa: si es laboral, personal, en las relaciones, con tu familia, etc. Esto permite acotar y direccionar el enfoque.

- Evita las comparaciones que solo perjudican tu autopercepción. Si quieres compararte con alguien que sea siempre con tu yo y con la perspectiva de ver lo que lograste.
- Foco en lo que si ya tienes y haz logrado. Mientras tanto puedes ir trabajando todo aquello que desees mejorar.
- Ponte metas cortas, alcanzables y cúmplelas! Aprende a negociar contigo.

**" La confianza en ti mismo,
es el secreto del éxito"**

De cierre



Víctor Küppers La Actitud



Share



$$V = (c + h) * a$$

habilidad

Watch on  YouTube

¡gracias por
tu atención!



INSTAGRAM:

@DGRAFOLOGIA

PAGINA WEB:

<https://www.danielagrazioli.com.ar/>

