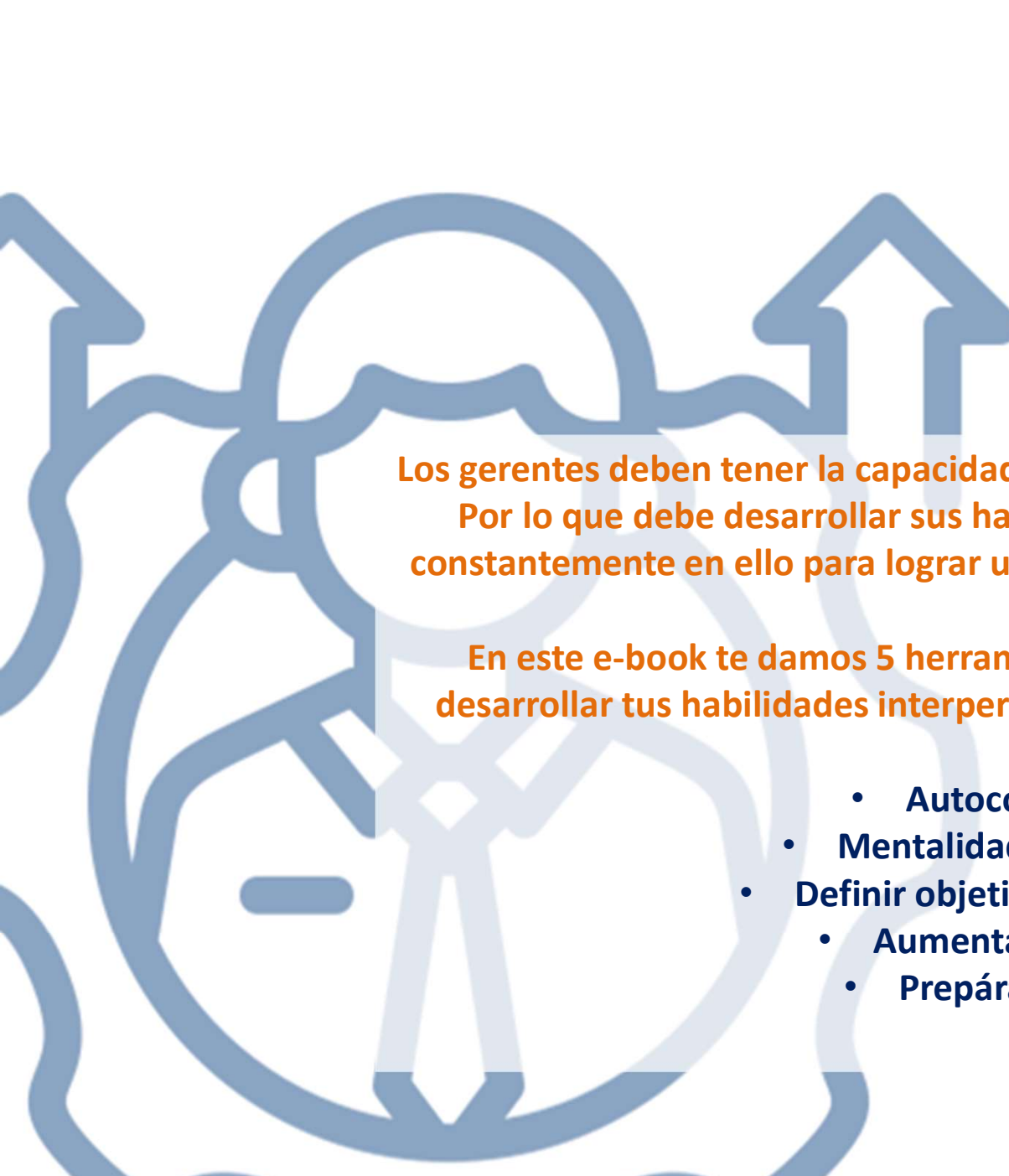


5 Formas de desarrollar tus

Habilidades Interpersonales

HUMAN
solutions 





Los gerentes deben tener la capacidad de entenderse con su personal a cargo. Por lo que debe desarrollar sus habilidades interpersonales. Y trabajar constantemente en ello para lograr una buena relación con sus trabajadores

En este e-book te damos 5 herramientas que te ayudarán a conocer y desarrollar tus habilidades interpersonales basadas en los 5 puntos base.

- **Autoconocimiento**
- **Mentalidad de crecimiento**
- **Definir objetivos y comunicarlos**
 - **Aumenta tu visibilidad**
 - **Prepárate y estudia**



Autoconocimiento



Todos tenemos talentos y dones, pero requieres un autoconocimiento profundo para identificarlos correctamente y desarrollarlos de la mejor manera posible.

Realza esas áreas en donde te distingues: tus cualidades y habilidades. Puedes comenzar por responder estas preguntas:

1. ¿Cuáles son mis talentos innatos?
2. ¿Qué es lo que mas valora de mi, mi equipo de trabajo?
3. ¿Cuáles son las características que me han permitido desarrollarme?
4. ¿Cuáles son las habilidades que más me gustan de mi?
5. ¿Qué actividades disfruto más?

HUMAN
solutions



Determina tus
Fortalezas



Esta es la parte donde tienes que observarte con un ojo crítico. No te preocupes, pues ¡nadie es perfecto! La buena noticia es que siempre puedes mejorar y la única manera de hacerlo es identificando primero tus deficiencias o fallos.

Examínalas al preguntarte:

1. ¿Cuáles son mis rasgos de personalidad negativos?
2. ¿Cuáles son los hábitos que quiero erradicar?
3. ¿Cuáles considero mis principales defectos?
4. ¿Cuáles son las debilidades que me señalan mis compañeros de trabajo o jefes?
5. ¿En qué áreas puedo mejorar? (educación, capacitación, habilidades, carácter)
6. ¿Qué tareas evito hacer por no sentirme confiado o porque no me agrada realizarlas?

HUMAN
solutions



Encuentra tus

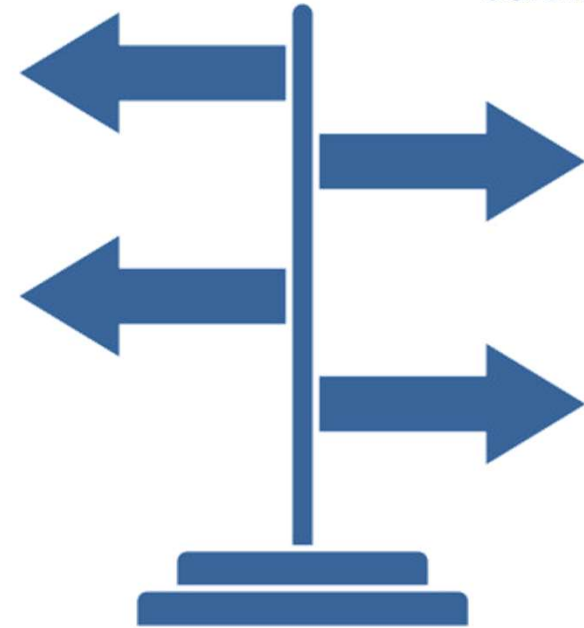
Debilidades



Las oportunidades siempre existen para las personas dispuestas a evolucionar y crecer. Conoce los factores externos y las tendencias en crecimiento para utilizarlas en tu favor.

Las preguntas siguientes pueden ayudarte a reconocer tus oportunidades:

1. ¿Qué carreras, campos e industrias relacionadas conmigo están en crecimiento?
2. ¿Qué nueva tecnología e innovación puede beneficiar mi carrera?
3. ¿Mi industria crece actualmente o tengo mayor oportunidad en otra?
4. ¿Hay algún vacío en el mercado que puedo llenar?
5. ¿Qué contactos me beneficiaría tener?



Distingue tus

Oportunidades



Las amenazas son los elementos externos que no podemos controlar, por ejemplo: una caída financiera debido a una recesión económica o algún desastre natural.

Aun así puedes anticipar algunas al evaluar la situación actual y tomar decisiones proactivas. El punto crucial es reconocer los principales desafíos y manejarlos con eficiencia y calma. Pregúntate:

1. ¿Qué obstaculiza mi progreso laboral o mis objetivos?
2. ¿Qué factores afectan la economía en la actualidad?
3. ¿Qué elementos intervienen en la economía de mi país o localidad?
4. ¿Los cambios tecnológicos perjudican mi situación actual?
5. ¿Cuál es el perfil de los colegas que compiten por el mismo puesto que yo?



Reconoce tus

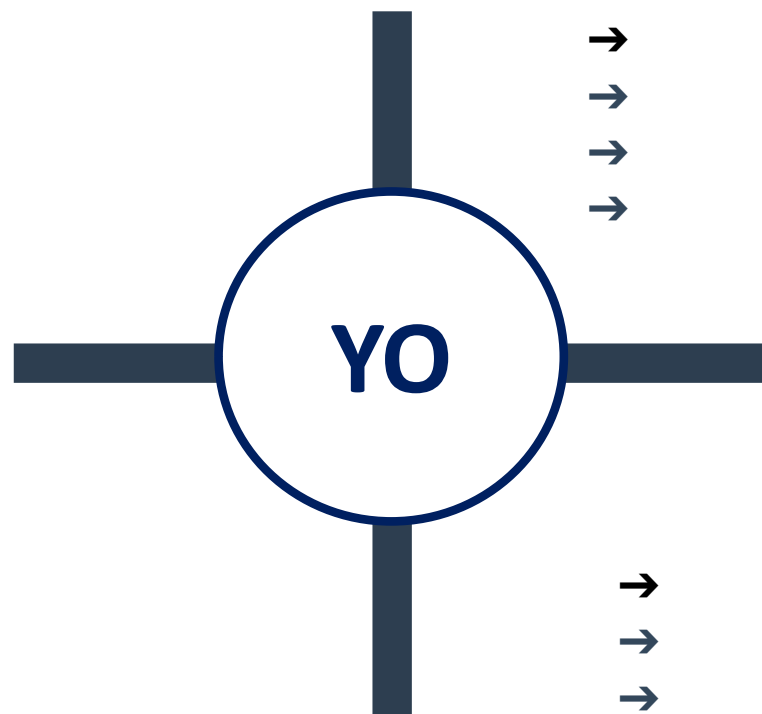
Amenazas



Fortalezas



Debilidades



Oportunidades



Amenazas

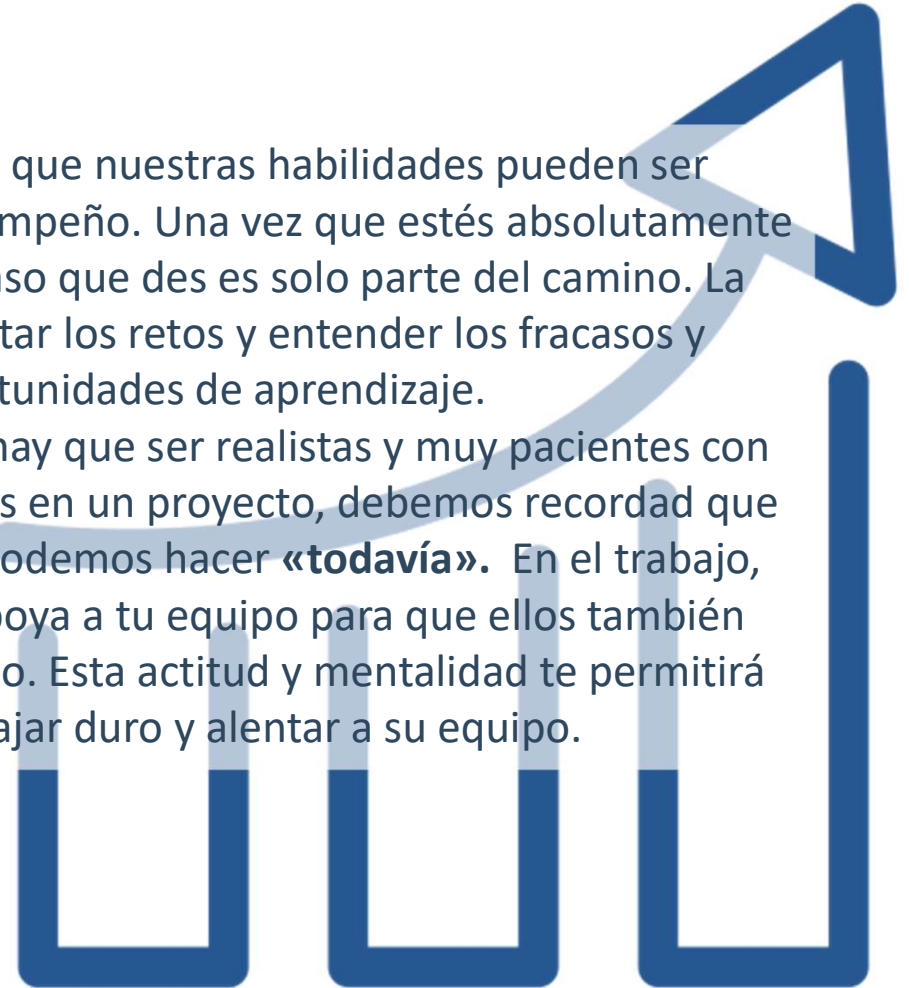


Mentalidad de crecimiento



La mentalidad de crecimiento es la certeza de que nuestras habilidades pueden ser desarrolladas y perfeccionadas con dedicación y empeño. Una vez que estés absolutamente seguro que puedes lograr tus objetivos, cada paso que des es solo parte del camino. La mentalidad de crecimiento nos permite afrontar los retos y entender los fracasos y obstáculos como lecciones y oportunidades de aprendizaje.

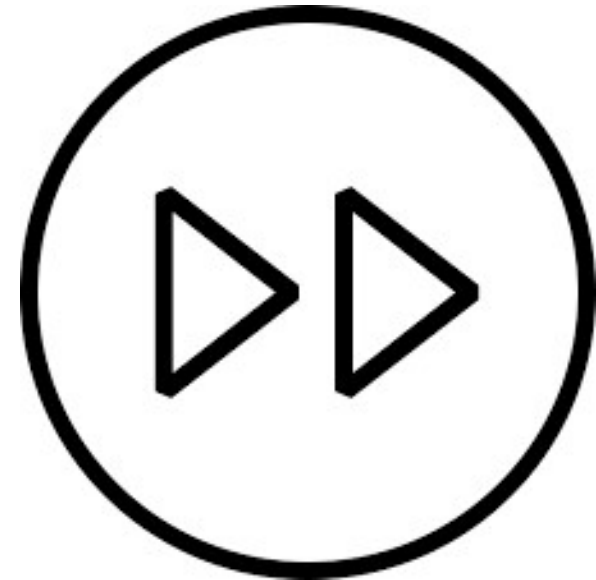
Para desarrollar una mentalidad de crecimiento hay que ser realistas y muy pacientes con nosotros mismos. Cuando nos sentimos atascados en un proyecto, debemos recordad que no es que no lo podemos hacer, sino que no lo podemos hacer **«todavía»**. En el trabajo, procura tener una actitud positiva y alienta y apoya a tu equipo para que ellos también vean que los obstáculos son parte del crecimiento. Esta actitud y mentalidad te permitirá sobresalir como un líder que sabe trabajar duro y alentar a su equipo.



Usa tu FODA

Puedes comparar varias categorías para determinar tu curso de acción. Hacer un balance entre tus debilidades y tus amenazas expone las áreas en las que debes trabajar para mejorar o incluso las situaciones que debes evitar. Te señalan dónde debes ser más precavido, dónde ser más agresivo y dónde actuar con mayor celeridad.

Otra manera de evaluar tus resultados es al planificar la transformación de tus rasgos negativos en positivos; es decir, transformar tus debilidades en fortalezas. Esto puedes lograrlo si aumentas tus habilidades por medio de la educación, la práctica y la determinación de salir de tu zona de confort.



Evalúa tus resultados y

Avanza



¿Genera una estrategia que te permita seguir creciendo?



Estrategia 1: Max – Max – Utiliza una fortaleza tuya para aprovechar una oportunidad.

Estrategia 2: Max – Min – Aprovecha una oportunidad para fortalecer una debilidad.

Estrategia 3: Min – Max – Utiliza una fortaleza tuya para neutralizar una amenazas.

Estrategia 4: Min – Min – Evita escenarios donde las amenazas se incrementen debido a tus debilidades.

1



Definir objetivos y comunícalos





Reúnete con tu equipo y mantente en constante comunicación con ellos. Comparte tus planes y metas profesionales y pídele a tu jefe y colegas que te den sus opiniones. Haz preguntas específicas para que todo el equipo entienda las directrices y expectativas de los diversos proyectos.

Hazte disponible para dar y recibir crítica constructiva y mantén una línea de comunicación abierta en todo momento. No te olvides de que la comunicación empieza escuchando activamente, así que presta atención antes de hablar. Pero te aseguro que, si en el trabajo te conocen por ser una persona con la que es fácil de comunicarse, serás valorado y estarás en buen camino para ser ascendido.



Un buen objetivo siempre se define en función de la estrategia de negocio y de un análisis muy exhaustivo de los profesionales que deben alcanzar esos objetivos.

Una de las metodologías más utilizadas a la hora de identificar metas y fijar objetivos es la que se conoce como SMART. Si diriges un equipo, es muy posible que ya estés familiarizado con este método que, tal como explican las especialistas consultadas, se usa para definir las cinco características que debe tener todo buen objetivo:



S

Específico (Specific): Debe representar una meta concreta, a ser posible con objetivos numéricos. Por ejemplo, “aumentar los beneficios un 20%” y no simplemente “aumentar los beneficios”

M

Medible (Measurable): Debe poder ser analizado a través de ciertos parámetros y métricas.

A

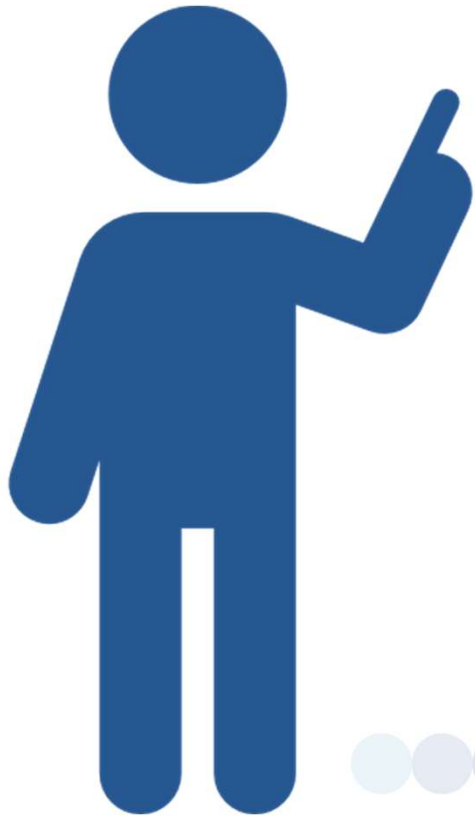
Alcanzable (Attainable): Debe ser realista, tanto en el contexto de la empresa como del equipo.

R

Relevante (Relevant): Debe encajar con las problemáticas actuales de la empresa y del equipo.

T

Delimitado en el tiempo (Timely): Debe ir asociado a un período de tiempo en el que alcanzarlo.



S

M

A

R

T

¿Qué debo considerar al comunicar objetivos?

1

Claridad en ¿Qué necesitamos hacer?, ¿cómo lo vamos a lograr? Y ¿qué debemos entregar?

2

Claridad en lo que si se puede y no se puede hacer, se puntual en los alcances de responsabilidad, poder y toma de decisiones

3

Evita burocratizar la acción y la comunicación – Facilita la consecución de los objetivos eliminando controles y trabas innecesarias

4

Estableces tiempos de medición y se objetivo con los alcances logrados y facilita el cambio necesario para el alcance.

“Lo más importante que puede hacer es dejar de dar órdenes a su equipo y [en su lugar] darles intenciones”

Migone



¿Cuáles son mis 3 objetivos?

¿Cómo los voy a comunicar?

1

2

3



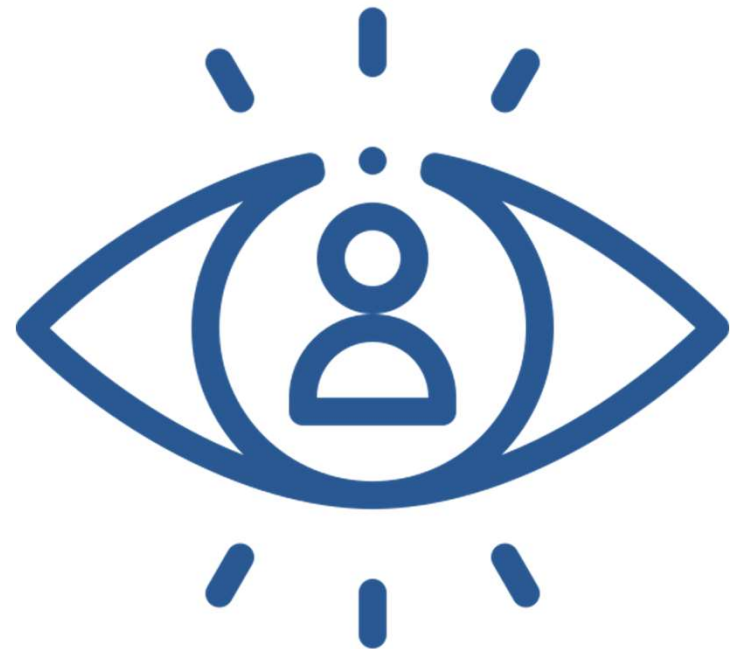
Aumenta tu visibilidad



Seguro has escuchado que para ser ascendido en el trabajo debes desenvolverte como un líder. Esto es cierto, pero ¿Cómo puedes actuar como un líder cuando no eres jefe de nadie? Y, si lo eres, ¿cómo desarrollas tu liderazgo?

Pues, hazte presente y asegúrate de que todos sepan el valor que contribuyes. El reconocimiento es sumamente importante para tu carrera profesional.

Aumenta tu visibilidad y tu presencia ejecutiva siendo más consciente de tus interacciones en el trabajo. Date a conocer contribuyendo tus ideas en reuniones, ayudando a tus colegas y ofreciéndote para participar en proyectos de alta visibilidad.



Define 1 Idea que pueda impactar en tus proyectos

¿Dónde la voy a presentar?

Define 1 proyecto al que puedas sumarte

¿Cómo voy a participar?

Elige 2 relaciones importantes en tu trabajo

1

2

1

2

¿Cómo voy a mejorarlas?



Prepárate y estudia



Define 5 habilidades que debes aprender estudiando















www.humansolutions.com.mx/aprendizaje

WhatsApp: 3323255143

jonathan.vargas@humansolutions.com.mx

