

SEGUNDO DÍA: SER para PARECER y PARECER para SER

Estamos en el SEGUNDO DÍA

Ya te reconociste así que vamos a entender que tan cerca o lejos estás de los que te gustaría proyectar

¡VAMOS A LA ACCIÓN!

Cuaderno de Trabajo:

En muchas ocasiones hemos escuchado de la importancia de Ser para que lo que parezcamos sea auténtico y Sí estoy de acuerdo sin embargo en muchas ocasiones cuando nos proponemos parecer, el ser se logra modificar porque nuestro cerebro lo recibe como un mandato siempre que haya coherencia con tu esencia.

Un estudio de una universidad en Inglaterra demostró que colocando una camiseta de superhéroe a las personas con miedo a hablar en público, lograban hacerlo con mayor facilidad que las que vestían con camiseta normal.

Otro aspecto de gran impacto es que la Imagen refleja según los valores y cultura en donde estés, un código que describe lo que eres incluso sin hablar.

Aunque suene incómodo para muchos, Como te ven te van a tratar y como tu te veas vas a actuar.

¡VAMOS A LA ACCIÓN!

Primer Paso:

Con el Autoconocimiento que hiciste en el Reto 1, identifica un posicionamiento de estos 3 que te gustaría parecer. Confianza- Profesionalismo-Cercanía. Es posible que escojas dos por ejemplo Profesional y Cercano

Segundo Paso:

Para el Atributo que hayas escogido haz durante el día las siguientes acciones para PARECER que te lleve a SERLO

Profesionalismo:

- La postura será tu mejor aliada. Proyecta con tronco erguido, pecho abierto y menton alto
- Usa un vestuario estilo profesional. Si estás en cuarentena y la comunicación es digital usa una camisa de algodón o camiseta tipo polo pero si es presencial escoge
- El cabello debe denotar un aspecto de higiene impecable. Las mujeres siempre usar maquillaje y que sea en tonos "nude"

Cercanía: Abrir los canales de comunicación

- Sé consciente de sonreír que te veas agrado. Si debes usar máscara de bioseguridad, dibújale una sonrisa.
- Usa tonos claros o vibrantes en tu vestuario jugando con contrastes. por ejemplo
- Tela gruesas pero no rígidas como algodón
- Cabello menos estructurado

Confianza:

- Usa colores pasteles preferiblemente azul cielo y blanco o neutros claros y no vibrantes. Evita los contrastes fuertes
- Garantiza que la ropa esté impecable en limpieza y planchado.
- Muestra las palmas al hablar, rostro agrado, y hombros abiertos
- Habla con seguridad así que hoy sé consciente de hablar más pausado y modular bien.

Tercer Paso

Revisa por lo menos 2 veces al día cómo estás proyectando para hacer conciencia de cada elemento que debes aplicar.



Karin
FRANCHI