

“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”*

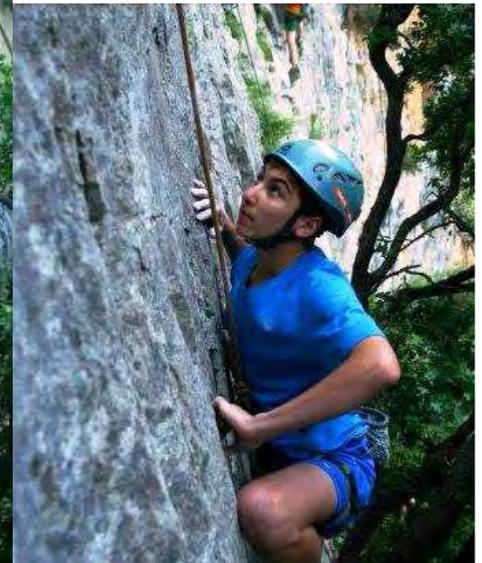


***“No hay ninguna persona que no sea
capaz de hacer más de lo que ella cree
que puede hacer”***
Henry Ford



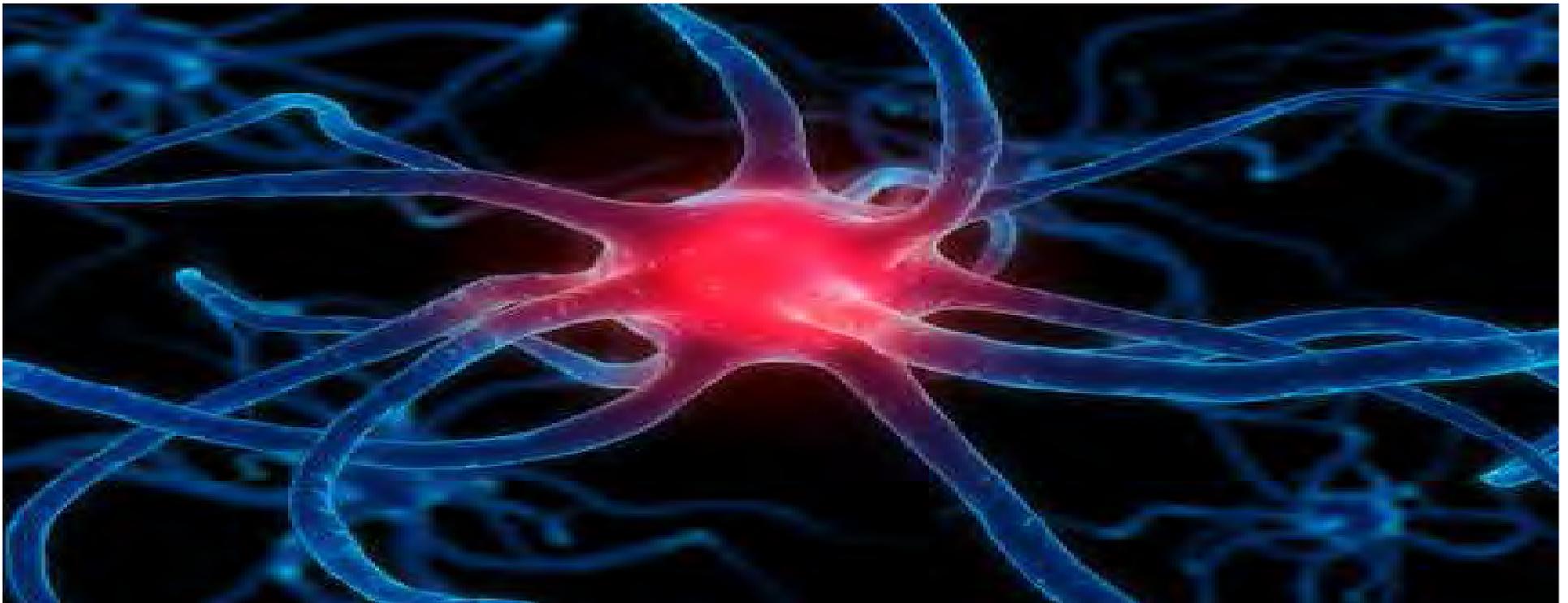
"Escalar es una forma de vida y también algo de deporte"

Adam Ondra



¿Te atreves a soñar?

SUEÑO...VISIÓN...



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!

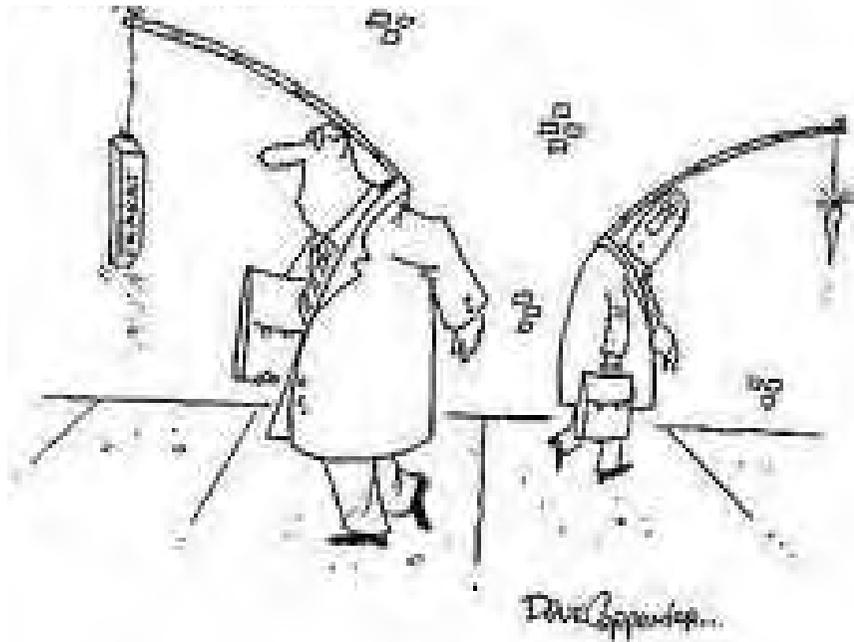
Del latín "*motivus*": «causa del movimiento»

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

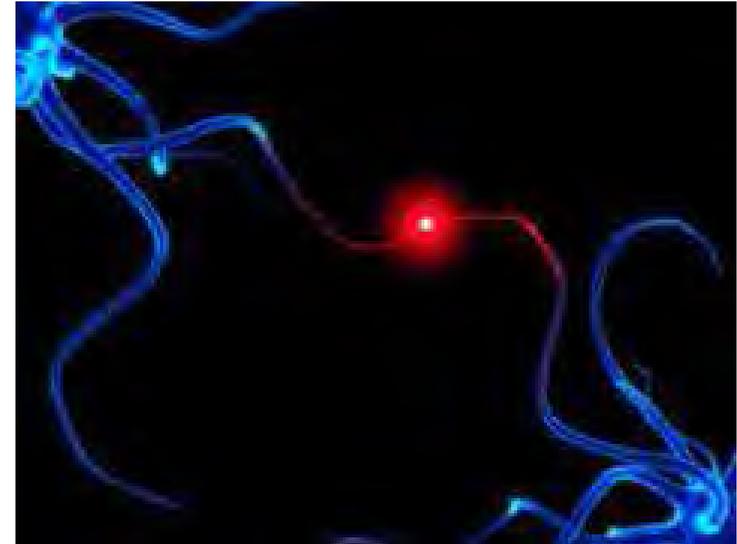
Chispa/Ignición + Líder + Experic. constante = HABILIDAD/TALENTO



APRENDIZAJE



TALENTO



Habilidad + **P**lacer = **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.





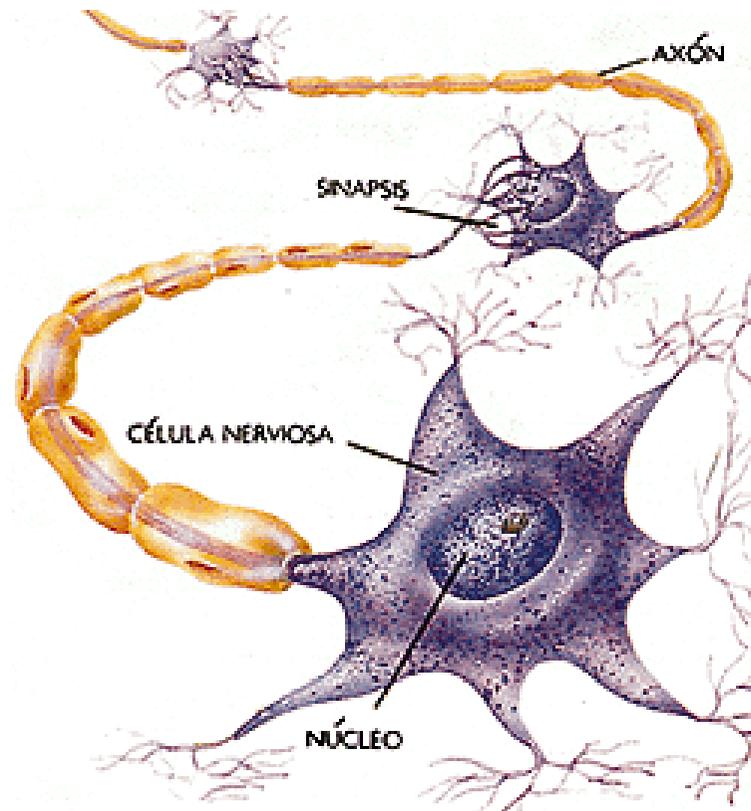
*“Vuelve a intentarlo. Vuelve a fallar.
Falla mejor.”*

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

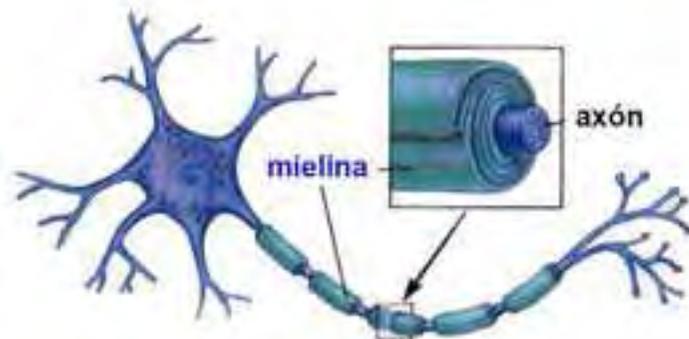
- *El hilo de neuronas* se comporta como un cable eléctrico. Y para que la información que transmite no se pierda por el camino *se recubre de una especie de cinta aislante*:

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



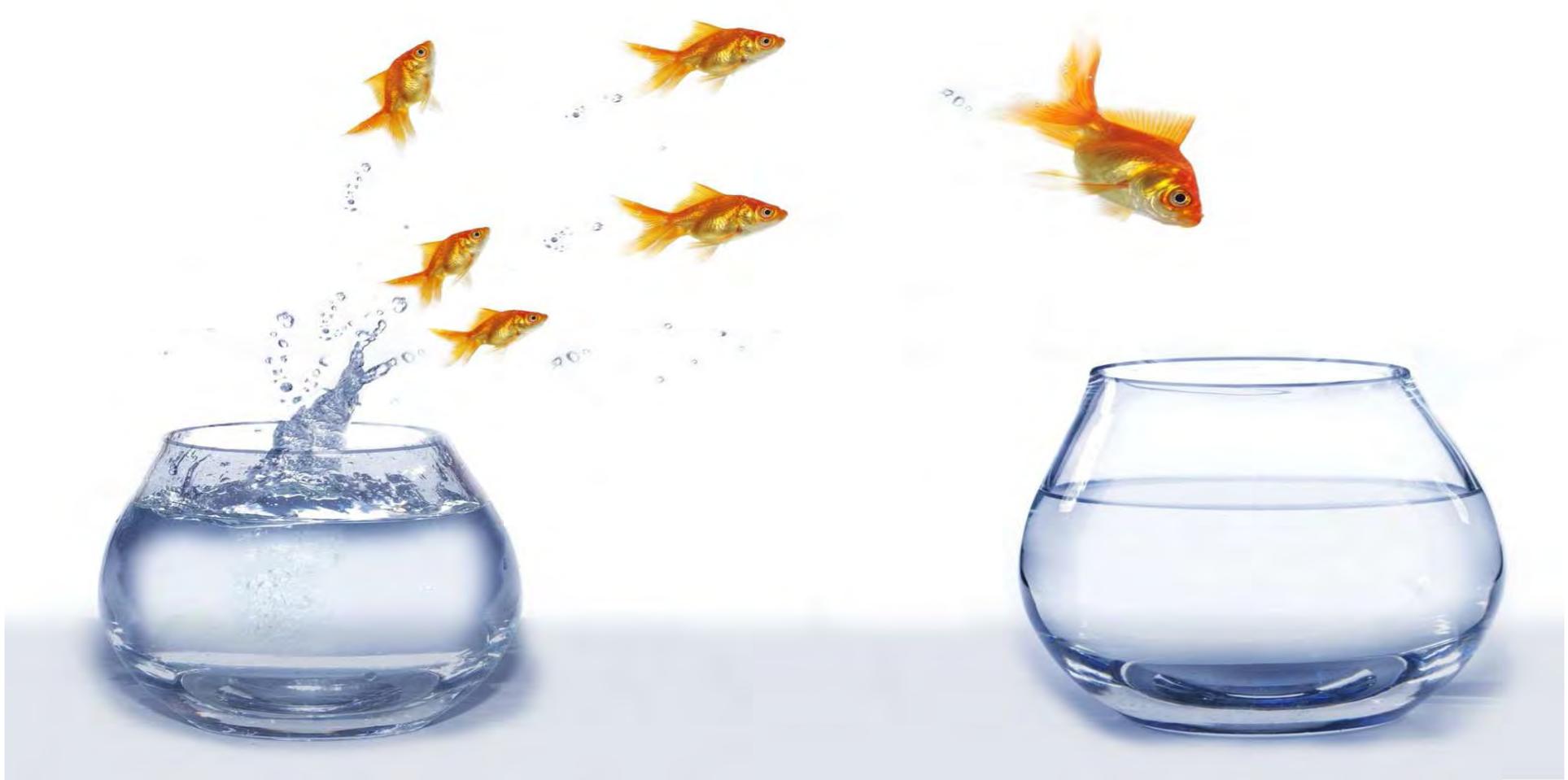
APRENDIZAJE



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

