



Si reflejas por escrito los beneficios de cada acción, obtendrás un "diario" que te ayudará a ser consciente de cómo tus acciones van en tu propio beneficio y de los que te rodean.

ACCIONES

BENEFICIOS

NUESTRA PROPUESTA

PASO 1

Del 12 al 19
de octubre

- Revisa, biográficamente, las veces que has compartido información que era sólo tuya: qué has compartido, cuándo, por qué, y sobre todo, cuál fue tu nivel de implicación.

PASO 2

Del 20 al 27
de octubre

- Ahora nos situamos en el presente: cada día, al anochechar, analiza qué información has compartido, y si puedes aumentar tu nivel de implicación en ello.

PASO 3

Del 28 de octubre
al 4 de noviembre

- Dedicar este período a analizar las mejoras en tu trabajo que obtendrás si contases con la información de tus compañeros/as.

PASO 4

Del 5 al 11 de noviembre

- Es el momento de activar toda esta reflexión y activar tu capacidad: pide esa información que has analizado en el período anterior para mejorar tu trabajo, y colabora con tu información con aquellas personas que te lo pidan. Es importante que tengas en cuenta los distintos niveles de implicación para mantener el nivel de compromiso.

TU PROPUESTA PERSONAL ALTERNATIVA

PASO 1

Del 12 al 19
de octubre



PASO 2

Del 20 al 27
de octubre



PASO 3

Del 28 de octubre
al 4 de noviembre



PASO 4

Del 5 al 11 de noviembre





Llevar seguimiento en el calendario te ayudará a ser constante y completar tu aprendizaje.

OCTUBRE

					12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

NOVIEMBRE

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

PASO 1
Del 12 al 19 de octubre

PASO 2
Del 20 al 27 de octubre

PASO 3
Del 28 de octubre al 4 de noviembre

PASO 4
Del 5 al 11 de noviembre