

Contrato conmigo mismo y compañeros de rodaje

Yo me comprometo a trabajar y desarrollar en mí una condición y estilo de liderazgo nutriente de naturaleza grupal, es decir, conmigo mismo y con los compañeros del entrenamiento en el programa que he elegido y con los diferentes entornos de mi vida (trabajo, familia, amigos, social, etc.) con foco en el bienestar, la calidad de vida, la gratitud, el contagio, la alegría y el disfrute creativo con otros.

Al mismo tiempo, también, convertirme en un líder que inspire y contagie esta filosofía de vida para que contagiemos juntos el buen vivir en todos mis entornos.

Lo haré ejercitando las siguientes conductas:

- Participaré de los encuentros del programa que he elegido
- Lo haré involucradamente y estaré abierto a nuevos conocimientos y aprendizajes
- Realizaré las tareas post encuentros y cada una de las actividades de aprendizaje
- Dedicaré un espacio semanal adicional para encontrarme con mi grupo y acompañarnos entre encuentros para sostener mi compromiso asistiendo y siendo asistido por mis compañeros de ruta en el desarrollo de mi liderazgo.
- Pediré apoyo cuando sienta que mi motivación decae a mi grupo y a los facilitadores del programa

Elijo continuar mi proceso de EBIS eligiendo dos palabras inspiradoras:

Voy a llevarlo adelante durante:

Lo que espero ver crecer más en mi condición y rol de líder en mi vida es:

Las reacciones positivas de las personas más allegadas y de quienes trabajan conmigo probablemente serán:

Contrato conmigo mismo y compañeros de rodaje

Los beneficios que obtendré de este EBIS son:

El impacto positivo que esto tendrá en mi actividad laboral y su gente será:

Es posible que me sabotee o incumpla este compromiso con las siguientes excusas:

Para detectar este saboteo y no detener o frenar mi objetivo voy a:

Les facilitaremos formularios virtuales, con una lista de síntomas Físicos y otro relacionado con mi Pensamiento, Emociones y Conductas, para que puedan observarse y tener registro de las mejoras que proporciona este entrenamiento.

Para ello me comprometo a realizar esta evaluación y constatar cuál es el valor de mi índice de Bienestar Integral actual y luego repetir la misma al mes, a los 3, 6 y 9 meses, para evidenciar en términos de hechos mi mejora constante.

Contrato conmigo mismo y compañeros de rodaje

En cada mejora observada luego de cada medición de mi índice de Bienestar Integral voy a premiarme a mí mismo con:

Utilizaré para recordar cada uno de mis compromisos un Daruma.

¿Qué es un Daruma?

Es un muñeco tradicional japonés, un amuleto de la buena suerte que representa la perseverancia y la superación de obstáculos y logro de objetivos.

Se utilizan para comprometerse con un objetivo, y se pinta un ojo al establecer la meta y el otro al alcanzarla.

Dicen que el Daruma trae buena suerte y una de las razones es que se coloca en un lugar visible para que al verlo me recuerde mi objetivo, lo que aumenta la motivación y el compromiso.



Aprovecho este momento para declarar un objetivo y pintar el ojo izquierdo de la figura del Daruma de este contrato para afianzar mi compromiso.

Objetivo elegido:

.....

Comparte esta declaración con tu grupo y entrega copia de este contrato a tus facilitadores.

Coloca tu Daruma en un lugar visible para que te recuerde y motive a alcanzar tu objetivo.

Al alcanzar tu objetivo pinta el segundo ojo y consérvalo para que te recuerde que has podido lograr aquello que te has propuesto.

Fecha:

Firma: