



tu oportunidad de
autoempleo

 www.complejoideal.com/atenea



1ª parada: Camino hacia el auto- descubrimiento

Unidad de Emprendedores

Complejo IDEAL. Parque Empresarial Alcalá X.
Autovía Sevilla-Málaga PK 6,3. 41500 Alcalá de Guadaíra.

 95 493 66 50  www.complejoideal.com/atenea

Proyecto financiado por:



Servicio Andaluz de Empleo
CONSEJERÍA DE EMPLEO



“Si lo puedes soñar, lo puedes hacer”



Walt Disney

Iniciar una actividad empresarial requiere de una reflexión profunda sobre el proceso de emprender.

Muchas personas han dado muchos tumbos en el mundo empresarial. Algunos tuvieron éxito (o por lo menos, lo que se entiende socialmente por éxito) pero, al final, se sintieron vacíos. Otros fracasaron en el intento. Les faltaba alma. Se guiaron por la brújula equivocada: el tener-hacer-ser.

Su objetivo era tener dinero, reconocimiento, seguridad, estatus, posición, tener caprichos, y sobre todo tener un excelente nivel de vida. ¿Cómo se lograba todo esto? Haciendo cosas que dieran dinero, posición, etc., etc. Y pensando que algún día tendrían tiempo y recursos económicos para cumplir sus sueños y ser ellos mismos.

El proceso de emprender debe partir del autodescubrimiento, a través del cual una persona se da cuenta de infinidad de cosas sobre sí misma, su entorno, sus anhelos y sus sueños. Este proceso requiere seguir una estrategia completamente antagónica a la anterior: la de SER-HACER-TENER, que te propone seguir las siguientes pautas:

- Se tú en tu negocio.
- Da importancia en el mismo a lo que es más importante para ti.
- Reconóctete en tu empresa. Siguen existiendo muchos empresarios que montan negocios donde ellos no están reflejados, y siguen buscando solo el beneficio, el estatus, la seguridad... (el tener), que es motivo garantizado de frustración a medio plazo.
- Crea y adapta tu empresa para que tu talento pueda ser aplicado, donde tengas la oportunidad de disfrutar realmente con lo que haces. Que todos los días sean fuente de inspiración, porque has decidido que lo que haces parte de quien eres.

El resultado de esta estrategia: tener una vida profesional plena, que te haga crecer como persona, y desde la que puedas contribuir al mundo. Siempre hay tiempo para

el cambio. Será una de las mejores decisiones que puedas tomar en tu vida. ¡Sé tú mismo!

Actividad: Lo que no puede faltar en tu equipaje

¡Para disfrutar del viaje hay que estar relajado/a!

Nunca será bien ponderada la utilidad de la relajación. Sólo en el aspecto mental, la relajación reporta muchísimos beneficios; no sólo nos despeja la mente, sino que nos permite pensar con mayor claridad y de una forma más creativa, puesto que, al relajarnos, se activan ambos hemisferios del cerebro. Además provoca una larga sensación de paz y tranquilidad. Estos beneficios son acumulativos y evolutivos: a más relajación, más tranquilidad. Esto sucede cuando hacemos de la relajación consciente una práctica diaria. Cuanto más practicamos las técnicas de relajación, más fácil y rápidamente alcanzamos un nivel de bienestar elevado, y podremos permanecer en él durante más tiempo.

En definitiva, la relajación es una potente herramienta anti estrés.



Ahora, cierra los ojos y déjate llevar...



Actividad: Sueña tu futuro

Ahora que estás relajado/a, vamos a pedirte que visualices tu futuro.

En esta actividad utilizaremos la técnica de la visualización. La visualización consiste en relajarse e imaginar cosas o situaciones de la forma más real posible y con todos los detalles posibles; cuantos más sentidos entran en la visualización mucho mejor.

No existen pautas específicas para la visualización, pero lo que sí se ha comprobado es que cuanto más se practica, más se domina.

La visualización se fundamenta en que es posible modificar el estado de ánimo imaginando una escena, un objeto o una imagen que contrarrestará una disposición anímica o una situación negativa.

Sigue atentamente las instrucciones del formador/a y ¡deja volar tu imaginación!



Actividad: Hola, soy emprendedor/a, ¿y tú?

Ahora que estamos relajados y que hemos visualizado nuestro futuro emprendedor, ¡es el momento de romper el hielo!

Vamos a iniciar una ronda de presentaciones: cuéntanos quién eres y comparte con nosotros tu visualización.



Actividad: ¿Somos emprendedores?

Después de haber escuchado y compartido presentaciones personales y visualizaciones, empieza el proceso de autodescubrimiento:

¿Qué tengo yo de emprendedor/a?

¿Qué rasgos, cualidades o habilidades de las que poseo me parecen positivas para ser emprendedor/a?

¿Qué veo de emprendedores en mis compañeros/s?

¿Qué cualidades positivas encuentro en ellos?

¿Qué es lo que más me ha gustado de su exposición?

Sigue atentamente las indicaciones del formador/a.



¿Somos emprendedores?

Cómo veo a:

Nombre	Cualidades

Actividad: SER emprendedor

Ahora vamos a construir el Ser emprendedor.

Con tu grupo de trabajo y siguiendo las instrucciones del formador/a, dibujad la silueta de un compañero/a emprendedor/a y escribid en su interior todos los rasgos, cualidades y habilidades que consideraréis, dentro del grupo, imprescindibles en el emprendedor/a.



Actividad: ¿Soy yo ese emprendedor/a?

Anota en la siguiente ficha las conclusiones del ejercicio y realiza un auto-diagnóstico personal en relación al grado de desarrollo que posees de cada una de los rasgos, cualidades y/o habilidades emprendedoras.



--	--	--

Fin del Trayecto...

Para finalizar este módulo y reflexionar sobre lo que hemos trabajado en él, veremos un video que resume el espíritu emprendedor.

El viaje continúa....

