

Las **4A** en la adolescencia

4A, es el proceso natural de dirigir tu vida, encontrar tu Ikigai
Autoconocimiento, Autoestima, Automotivación y Autoliderazgo

Otra forma de ver el mundo que te toca vivir,
Fórmula para un mundo cambiante
La vacuna natural

- Fecha. 2,3, 4 y 5 de febrero de 2021
- Hora comienzo: 14:30 h. Hora final: 16:00 h.
- Imparte: Luis Hervás Hernando.
Kohero Escuela

Autoestima



Automotivación



Autoliderazgo



Autoconocimiento





Propósito

“Tu propósito de hacer lo que amas,
y amar lo que haces,
es lo que te llevará al éxito”

Autoconocimiento

Muchas veces confundimos ser lo que somos, con ser lo que hacemos. Si esto pasa terminamos haciendo lo que no queremos, para seguir siendo lo que creemos ser.

“De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil, es conocerse a sí mismo”

W. Shakespeare

Me conozco, conozco a los demás

Autoestima

Ahora que me conozco, me acepto, me amo, me trato como a un ser único.

Asumo la responsabilidad de mis decisiones, y cuanto mas te gusten, menos necesitarás que le gusten a otros.

“Las personas que comparten y expresan sus sentimientos, se adaptan mejor a los cambios”

“La felicidad es un estado y una actitud”

Luis Rojas Marcos



“Ningún viento es favorable, para quien no sabe dónde va”

Seneca

Automotivación

Cambiar el concepto de ser el mejor por ser único y excepcional, alcanzar el éxito no por ser mejor que los demás, sino por superarte a ti mismo.

“La fortaleza no llega de la capacidad física: Llega de una voluntad indomable”

M. Gandhi

Descubrir donde esta la fuerza de la motivación, en nuestro interior.

Autoliderazgo

Como podré liderar a otros, antes de haber sido capaz de liderarme a mi mismo.

Conseguir hacer llegar a otros, con nuestro apoyo, a lugares donde nunca habrían imaginado.

“Es innecesario apagar la luz de otros, para hacer que la nuestra brille”

M. Gandhi



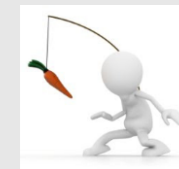
Propósito

“Tu propósito de hacer lo que amas,
y amar lo que haces,
es lo que te llevará al éxito”

Automotivación

Atención, toca ponerse en la acción.

- Mis deseos.
- Mis sueños.
- Mi energía interior.
- Mis frenos.
- Mis recursos.



Autoliderazgo

Toda la energía sin control, sin guía,
sin líder, ¿dónde iría?

- Mis valores.
- Mis habilidades.
- Mis competencias.
- Mis actitudes.
- Mis comportamientos.



Autoconocimiento

Mirar hacia adentro.

- Mis fortalezas.
- Mis áreas de mejora.
- Mis emociones.
- Mis necesidades.
- Mis miedos



Me conozco, conozco a los demás

Autoestima

Ahora que me conozco, de dentro
hacia afuera.

- Me acepto.
- Me entiendo.
- Me hablo adecuadamente.
- Me comunico asertivamente.
- Me quiero.



*“Ningún viento es favorable,
para quien no sabe dónde va”*

Seneca