



Plan de formación, programa de formación y recursos educativos abiertos

Módulo 5 Gestión creativa de la vida

IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOSŠ





Mis pensamientos,
ideas

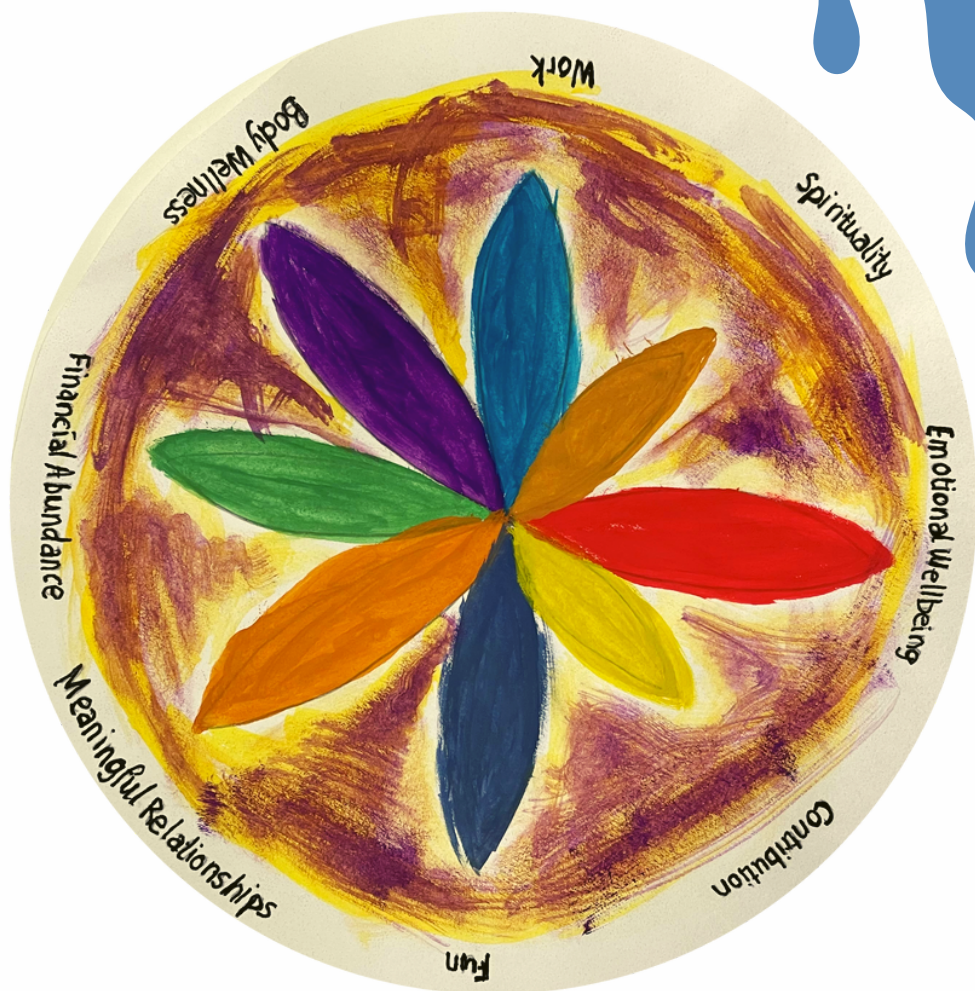
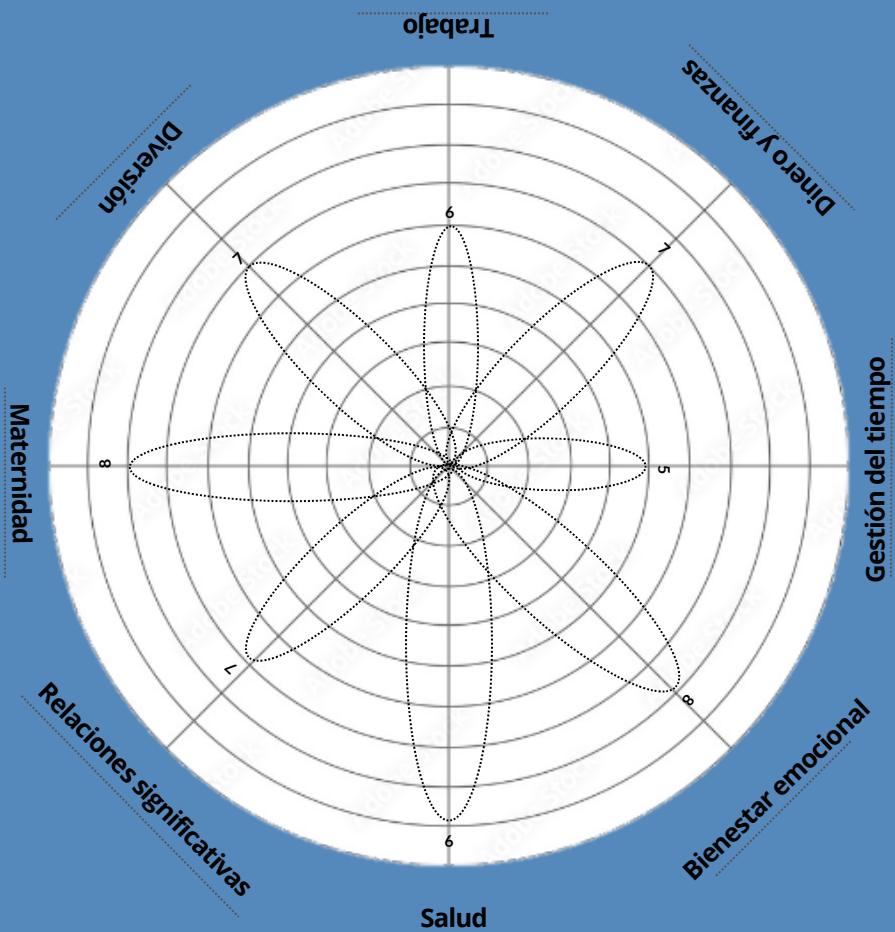
Gestión
vital

Gestión del
tiempo

Notas:



Rueda de la vida



Ejemplo completo

Fecha: _____

Mi rueda de la vida

The image shows a large circular life wheel template. It consists of a central point from which several concentric circles radiate outwards. There are 10 concentric circles in total, creating 9 distinct rings. A vertical line and a horizontal line intersect at the center, dividing the wheel into four quadrants. Additionally, there are two diagonal lines extending from the center to the outer edge, further dividing the wheel into eight segments. The entire circular structure is enclosed within a dotted border that follows the outer edge of the wheel.

Guarde esta plantilla para futuras revisiones



Evaluación



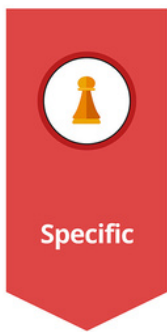
Dimensión de la vida 3:

Dimensión de la vida 4:

Fijar objetivos

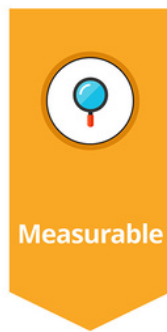
SMART GOALS

SMART



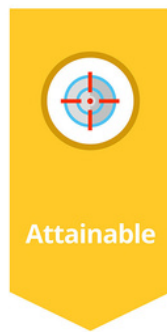
Específico

¿Cuál es su objetivo?



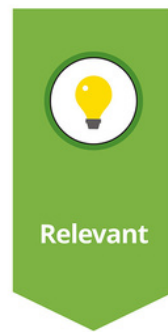
Mensurable

¿Cómo controlará sus progresos?



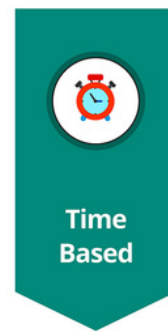
Alcanzable

¿Cómo conseguirá su objetivo?
¡Cree un plan!



Relevante

¿Cómo le ayudará este objetivo?



Basado en el tiempo

¿Cuándo alcanzará este objetivo?

Objetivos SMART. Ejemplo



Dimensión de vida: Salud

Mi objetivo es:

Beber más agua. Voy a intentar beber 6 vasos al día.

Seguiré mis progresos mediante:

Haré un seguimiento de mis progresos anotando en mi teléfono o agenda cuántos vasos bebo al día.

Lograré este objetivo haciendo lo siguiente:

- 1. Llevar una botella transparente para saber cuánto he bebido.**
- 2. Poner una alarma para recordarme que debo beber cada 2 horas.**

Este objetivo me ayuda porque:

Este objetivo me ayudará a estar más sana, a tener más energía y a mejorar mi piel.

Completaré este objetivo antes de (fecha):

Conseguiré mi objetivo el viernes 15.

Objetivos SMART



Dimensión de vida

Mi objetivo es:

Seguiré mis progresos:

Lograré este objetivo haciendo lo siguiente:

Este objetivo me ayuda porque:

Completaré este objetivo antes de (fecha):

Objetivos SMART



Dimensión de vida

Mi objetivo es:

Seguiré mis progresos:

Lograré este objetivo haciendo lo siguiente:

Este objetivo me ayuda porque:

Completaré este objetivo antes de (fecha):

Objetivos SMART



Dimensión de vida

Mi objetivo es:

Seguiré mis progresos:

Lograré este objetivo haciendo lo siguiente:

Este objetivo me ayuda porque:

Completaré este objetivo antes de (fecha):

Objetivos SMART



Dimensión de vida

Mi objetivo es:

Seguiré mis progresos:

Lograré este objetivo haciendo lo siguiente:

Este objetivo me ayuda porque:

Completaré este objetivo antes de (fecha):

Objetivos SMART



Dimensión de vida

Mi objetivo es:

Seguiré mis progresos:

Lograré este objetivo haciendo lo siguiente:

Este objetivo me ayuda porque:

Completaré este objetivo antes de (fecha):

Objetivos SMART



Dimensión de vida

Mi objetivo es:

Seguiré mis progresos:

Lograré este objetivo haciendo lo siguiente:

Este objetivo me ayuda porque:

Completaré este objetivo antes de (fecha):

Objetivos SMART



Dimensión de vida

Mi objetivo es:

Seguiré mis progresos:

Lograré este objetivo haciendo lo siguiente:

Este objetivo me ayuda porque:

Completaré este objetivo antes de (fecha):

Objetivos SMART



Dimensión de vida

Mi objetivo es:

Seguiré mis progresos:

Lograré este objetivo haciendo lo siguiente:

Este objetivo me ayuda porque:

Completaré este objetivo antes de (fecha):



FECHA: _____

Horario personal diario

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



Horario personal diario ideal

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00



Gestión del tiempo

Tareas que puedo delegar o
dejar que hagan otros/as

Prioridades

Five horizontal rectangular boxes for listing tasks to be delegated.

A large vertical rectangular box for listing priorities.

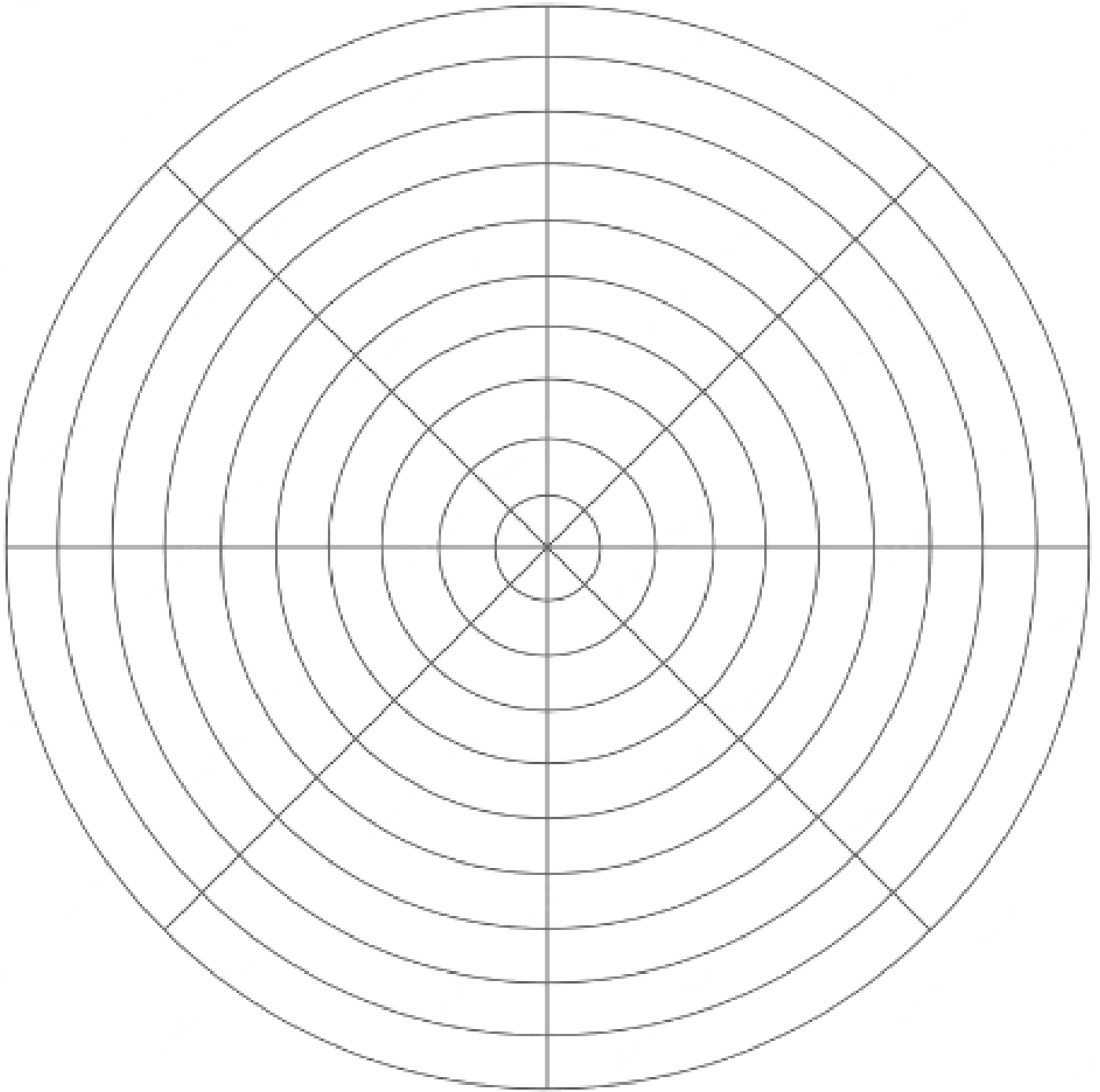
¿Quién puede ayudarme y en qué ámbito?

A large horizontal rectangular box for listing people who can help and in what area.

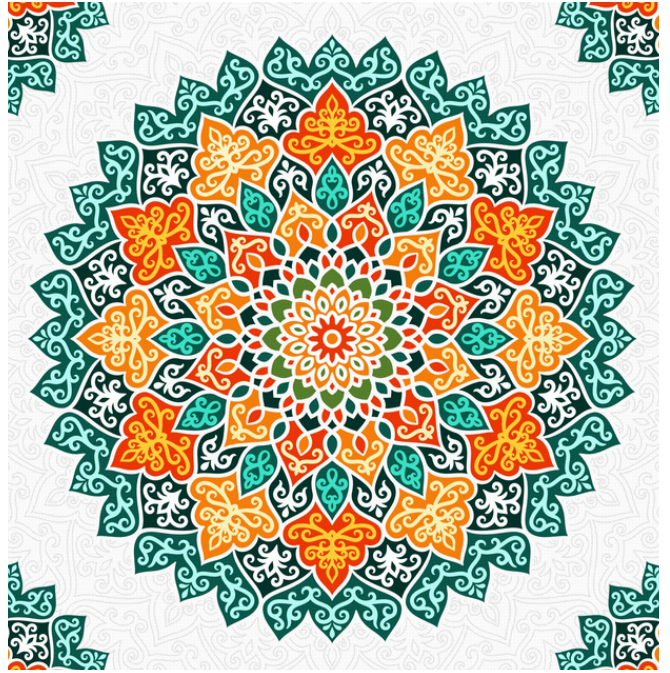
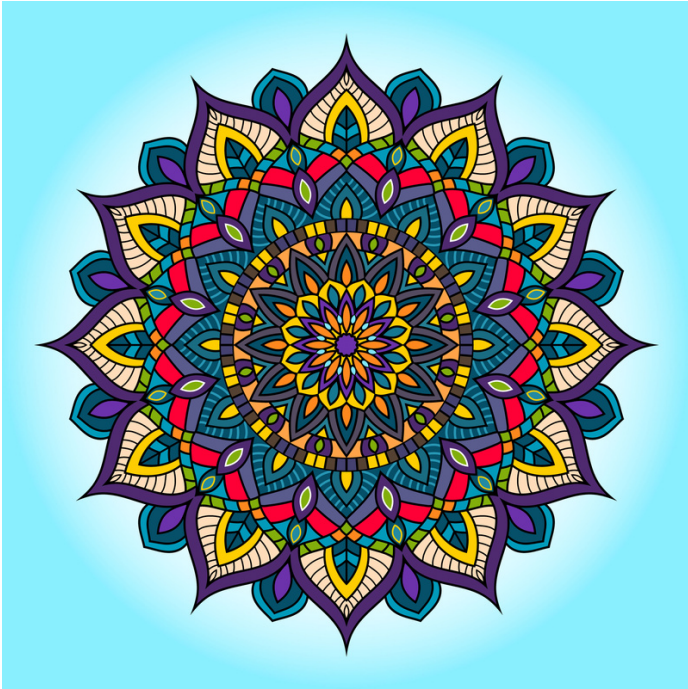
Consejos

- Consiga un planificador
- Siga su plan
- Haga una lista de tareas
- Diga no
- Recompéñese

Mi mandala de la rueda de la vida



Ideas



Ideas de diseño

