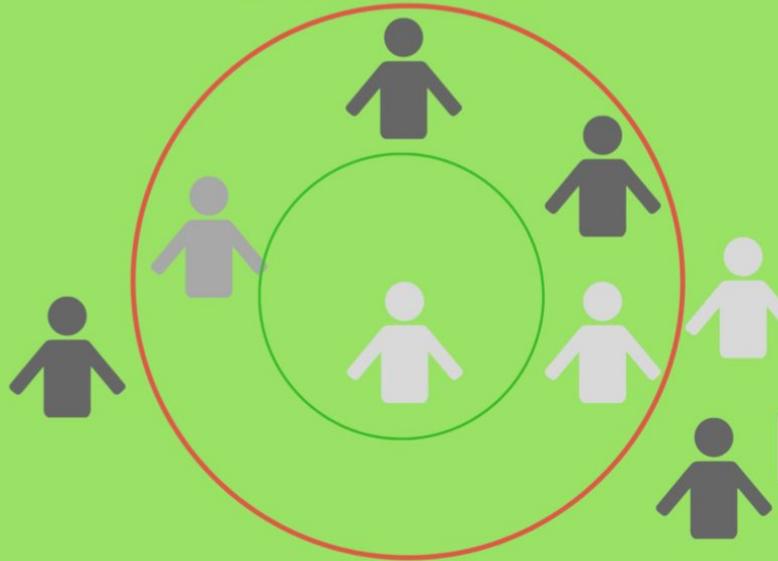


**PANICO
DESAFIO
CONFORT**



**Elegimos tareas que
sean sueños u
objetivos de los
participantes.**

**y se las enuncia de a
una.**

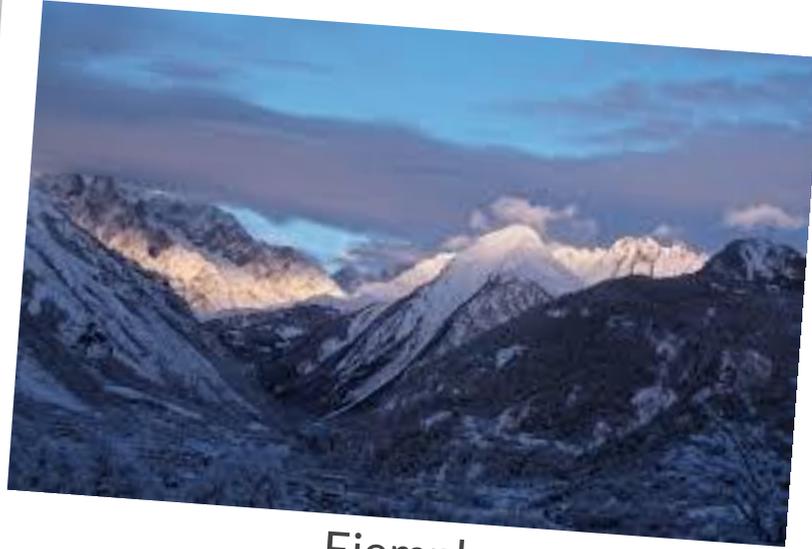
**Es el turno del primer
objetivo**

**Identifico cual es mi
espacio emocional
interno.**

**Como me siento en
relación a esta tarea?**

**Me es fácil, Confort
Desafiante, Desafío
No me animo para nada, Pánico**

¿Como me siento en relación a esta tarea?



Ejemplo
Subir a una montaña

¿Donde me ubico en el círculo?
Es mi zona de confort, zona de
desafío o zona de pánico?



Nos ubicamos físicamente en los círculos dibujados en el piso o en el screen share virtual

¿Como me siento en relación a esta tarea?



Ejemplo
Hablar en público

¿Donde me ubico en el círculo?
Es mi zona de confort, zona de
desafío o zona de pánico?



Nos ubicamos físicamente en los círculos dibujados en el piso o en el screen share virtual

Pregunto a mi compañeros
¿Te gustaría poder hacer esto

Si si,

¿Cómo podrías pasar a confort?

.....

¿Que sientes que te impide hacerlo?

.....

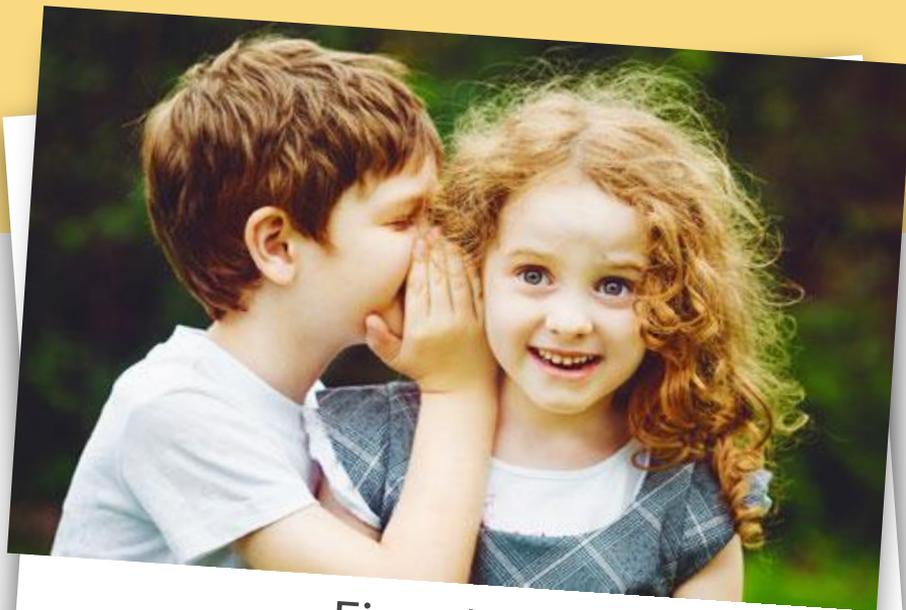
¿Cómo podría ayudarte a eso?

.....,,,"

**Mis compañeros me preguntan
cómo podría pasar a confort .**

**¿ Que necesitaría aprender, pedir o
pensar distinto para pasar a confort?**

¿Como me siento en relación a esta tarea?



Ejemplo
Hablarle a alguien que me interesa

¿Donde me ubico en el círculo?
Es mi zona de confort, zona de
desafío o zona de pánico?



Nos ubicamos físicamente en los círculos dibujados en el piso o en el screen share virtual

Pregunto a mi compañeros
¿Te gustaría poder hacer esto

Si si,

¿Cómo podrías pasar a confort?

.....

¿Que sientes que te impide hacerlo?

.....

¿Cómo podría ayudarte a eso?

.....,,,"

**Mis compañeros me preguntan
cómo podría pasar a confort .**

**¿ Que necesitaría aprender, pedir o
pensar distinto para pasar a confort?**

.....

.....

**¿Después de conversar con mis
compañeros puedo identificar más
como estuve pensando en relación a
esta tarea?**

.....

**¿Hay algo en mi manera de pensar
quizás diferente ahora?**

.....

¿Qué aprendí?

de esta experiencia

**¿Como me sentí en
este juego?**

de esta experiencia

**¿Para qué me podría
servir
lo que aprendí?**

de esta experiencia

Comentarios

Comentarios

Comentarios

Comentarios