

# MI MARCA PERSONAL

## CUADERNO DE CRECIMIENTO PERSONAL

TU FOTO ARRIBA

Nombre:

Fecha:

## BIENVENIDO / A



Marta Anton  CAREER COACH

Quiero darte las gracias por haber confiado en mí para emprender tu camino en la **Búsqueda de Empleo / Proyecto con Éxito** en unas semanas.

Estás a punto de iniciar un **viaje de descubrimiento** hacia tu interior en el que verás todas tus **fortalezas y habilidades** que te ayudarán a encontrar aquel trabajo, proyecto, negocio en el que brillar.

Tómate tu tiempo para ir respondiendo a cada una de las preguntas y verás cómo vas emprendiendo este camino de Autoconsciencia y descubrimiento de tu **Marca Personal** que te guiará en todas tus decisiones.

Un fuerte abrazo  
Marta

Marta Anton  CAREER COACH 

Coach Certificada de Carrera Profesional y Liderazgo por la ICF  
Fundadora & CEO

[marta@martaanton.com](mailto:marta@martaanton.com)

[www.martaanton.com](http://www.martaanton.com)

T.+34 639 33 90 96

- 1. MARCA PERSONAL ..... 4**
  - 1.1. Intención & Expectativas ..... 4
  - 1.2. Sobre MI ..... 5
  - 1.3. Visión, Misión, Valores ..... 6
  - 1.4. Mis Competencias ..... 7
  - 1.5. Mis Logros ..... 9
  - 1.6. Mi Carrera Profesional..... 11
  - 1.7. Mis Objetivos ..... 14
  - 1.8. Mis Tests ..... 16
    - 1.8.1. Test RAVA ..... 16
    - 1.8.2. Test ENEAGRAMA ..... 16
    - 1.8.3. Test Inteligencias Múltiples ..... 17
    - 1.8.4. Test Imagen Pública (Feedback 360º)..... 17
- 2. PERFIL PROFESIONAL..... 19**
  - 2.1. Carta de Motivación ..... 19
  - 2.2. Curriculum Vitae ..... 19
  - 2.3. Linkedin ..... 19
- 3. EMPRESAS DE SELECCIÓN..... 20**
  - 3.1. XXX ..... 20
  - 3.2. XXX ..... 20
  - 3.3. LXXX..... 20
- 4. ENTREVISTA DE TRABAJO ..... 21**
  - 4.1 Carta de Motivación ..... 21
  - 4.2 Curriculum Vitae ..... 21
  - 4.3 Linkedin ..... 21
- 5. INCORPORACIÓN AL NUEVO EMPLEO..... 21**
  - 5.1 Carta de Motivación ..... 21
  - 5.2 Curriculum Vitae ..... 21
  - 5.3 Linkedin ..... 21

## 1.MARCA PERSONAL

Si estás aquí es porque has decidido iniciar este **viaje hacia el Autoconocimiento y la Marca Personal y liderar tu vida profesional**. Te adjunto un cuestionario que te ayudará a ello. Te recomiendo que escribas con lápiz para poder modificar tus respuestas si lo necesitas.

### 1.1. Intención & Expectativas

1.1..1. Explica los motivos que te han llevado a inscribirte a este programa de Marca Personal.

1.1..2. ¿Qué esperas alcanzar al final del programa?

1.1..3. Escribe algunas preocupaciones o dudas que te gustaría resolver durante el Programa.

1.1..4. ¿Qué harías si no tuvieras miedo?

## 1.2. Sobre MI

- 1.2..1. Te invito a que pienses en un animal con el que te identifiques. ¿Qué animal es? ¿En qué cosas te ves reflejad@ en él?
  
- 1.2..2. ¿Qué actividades te llenan de energía en tu día a día?
  
- 1.2..3. ¿Qué actividades te restan energía en tu día a día?
  
- 1.2..4. ¿Cómo te gusta pasar tu tiempo libre?
  
- 1.2..5. ¿Qué es un líder para ti? ¿Qué cualidades necesita? Enumera algunos líderes que consideres influyentes en nuestra sociedad.
  
- 1.2..6. Nombra tres personas que te inspiran y explica porqué
  
- 1.2..7. Elevator Pitch: ¿Cómo te presentas profesionalmente a recruiters, clientes, colaboradores?

### 1.3. Visión, Misión, Valores

- 1.3..1. **Visión:** ¿cuál es el propósito / sentido / el para qué de tu carrera profesional? Es decir: ¿Qué necesidades de la sociedad cubres con tu trabajo profesional?
  
- 1.3..2. **Misión:** ¿cuál es tu compromiso para llevar a cabo tu visión? , es decir, ¿qué acciones llevas a cabo para cumplir tu visión?
  
- 1.3..3. ¿Dónde te gustaría estar dentro de 5 -10 años en tu vida personal y profesional? Indica si ves diferentes escenarios alternativos o simultáneos y escríbelos por orden de preferencia.
  
- 1.3..4. ¿Qué necesitas para ello?
  
- 1.3..5. Imagina que han pasado 60 años. ¿cómo te gustaría que tu familia y entorno te recordaran?
  
- 1.3..6. Nombra 3 valores que consideras importantes para ti en el ámbito profesional (ej: confianza, lealtad)

1.4. Mis Competencias

1.4.1. Nombra 3 cualidades que te definan

1.4.2. Analiza tus Competencias (1 mín, 5 máx):

	1	2	3	4	5
<b>Autoconocimiento</b>	<input type="radio"/>				
<b>Autoestima</b>	<input type="radio"/>				
<b>Optimista</b>	<input type="radio"/>				
<b>Comunicación escrita</b>	<input type="radio"/>				
<b>Comunicación oral</b>	<input type="radio"/>				
<b>Empatía</b>	<input type="radio"/>				
<b>Escucha activa</b>	<input type="radio"/>				
<b>Asertividad</b>	<input type="radio"/>				
<b>Trabajo en equipo</b>	<input type="radio"/>				
<b>Liderazgo</b>	<input type="radio"/>				
<b>Toma de decisiones</b>	<input type="radio"/>				
<b>Gestión del Tiempo</b>	<input type="radio"/>				
<b>Flexible</b>	<input type="radio"/>				
<b>Tolerante</b>	<input type="radio"/>				
<b>Me adapto a nuevos retos</b>	<input type="radio"/>				
<b>Gestión de conflictos</b>	<input type="radio"/>				
<b>Networking</b>	<input type="radio"/>				

1.4..3. Nombra 3 áreas de conocimiento / hobbies que practiques (deportes, música, otros)

1.4..4. Nombra 3 Fortalezas tuyas

1.4..5. Nombra 3 Áreas de Mejora

1.4..6. DAFO

<b>FORTALEZAS</b>	<b>D (AREAS DE MEJORA)</b>
<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>

### 1.5. Mis Logros

1.5..1. Nombra tus 3 Logros más importantes (2 en el trabajo / estudios y 1 personal)

1.5..2. Explica una Historia de Éxito tuya de la que te sientes orgulloso/a.

1.5..3. ¿Cómo te sentiste en ese momento?

1.5..4. ¿Cuáles fueron las claves de tu éxito?

1.5..5. ¿Cuáles fueron tus motivaciones?

1.5..6. ¿Cómo te preparaste?

1.5..7. ¿Quién te ayudó?

1.5..8. ¿Qué aprendiste?

1.5..9. ¿Qué puedes aprovechar para futuros retos?

## 1.6. Mi Carrera Profesional

1.1. RUEDA DE LA VIDA PROFESIONAL: ¿cuál es tu nivel de satisfacción con estas áreas de tu vida profesional?



- ¿cómo te gustaría que fueran las 4 áreas de menor puntuación?

- ¿qué está a tu alcance para ello?

1.2. ¿A qué te dedicarías profesionalmente si no tuvieras que ganar dinero?

1.3. ¿Qué harías si no tuvieras miedo?

1.4. Describe brevemente qué proyecto te gustaría llevar a cabo a nivel profesional.

1.5. ¿Dónde te ven profesionalmente las personas allegadas a ti?

1.6. ¿Cómo ves el mundo laboral en estos momentos?

1.7. ¿Qué te gustaría cambiar en tu vida personal?

1.8. ¿Y en tu vida profesional?

### 1.7. Mis Objetivos

1.7.1 Describe tu próximo 1er Objetivo SMART (Objetivo concreto, medible, realista y con una fecha estimada). Ej: trabajar en una institución / empresa, fundar mi propia empresa, estudiar un Máster, idioma, ir a vivir a otro país.

1.7.2 Motivos (el porqué de este Objetivo)

1.7.3 Opciones (posibilidades y alternativas) que tienes para conseguir el objetivo

1.7.4 Posibles obstáculos / barreras

1.7.5 Contactos (personas que te ayudarán a conseguir tu objetivo)

1.7.6 Nombra las Acciones que vas a realizar para alcanzar el Objetivo

1.7.7 Fecha cumplimiento del Objetivo

**1.7.8** Describe tu próximo 2º Objetivo SMART (Objetivo concreto, medible, realista y con una fecha estimada). Ej: trabajar en una institución / empresa, fundar mi propia empresa, estudiar un Máster, idioma, ir a vivir a otro país.

**1.7.9** Motivos (el porqué de este Objetivo)

**1.7.10** Opciones (posibilidades y alternativas) que tienes para conseguir el objetivo

**1.7.11** Posibles obstáculos / barreras

**1.7.12** Contactos (personas que te ayudarán a conseguir tu objetivo)

**1.7.13** Nombra las Acciones que vas a realizar para alcanzar el Objetivo

**1.7.14** Fecha cumplimiento del Objetivo

## 1.8. Mis Tests

### 1.8.1. Test RAVA

### 1.8.2. Test ENEAGRAMA

Realiza este test on line, haz un pantallazo y pega aquí el resultado:

Ejemplo:

#### Resultados

Eneatipo	Puntuación
Eneatipo Uno: El reformador	51
Eneatipo Dos: El ayudador	57
Eneatipo Tres: El triunfador	46
Eneatipo Cuatro: El individualista	35
Eneatipo Cinco: El investigador	41
Eneatipo Seis: El leal	43
Eneatipo Siete: El entusiasta	56
Eneatipo Ocho: El desafiador	48
Eneatipo Nueve: El pacificador	51

En esta versión aún no tenemos la opción de guardar los datos.  
Cople estos resultados si no los quiere perder

#### Su eneatispo es el:

**Eneatispo Dos: El ayudador.** El tipo preocupado, orientado a los demás. Los Dos son comprensivos, sinceros y bondadosos; son amistosos, generosos y abnegados, pero también pueden ser sentimentales, aduladores y obsequiosos. Desean intimar con los demás y suelen hacer cosas por ellos para sentirse necesitados. Por lo general tienen problemas para cuidar de sí mismos y reconocer sus propias necesidades. En su mejor aspecto, el Dos sano es generoso, altruista y siente un amor incondicional por sí mismo y por los demás.

Pega tu resultado aquí y explica qué has descubierto de tí mismo/a.

### 1.8.3. Test Inteligencias Múltiples

Realiza este test on line, haz un pantallazo y pega aquí el resultado.

<https://www.p psicoactiva.com/test/educacion-y-aprendizaje/test-de-las-inteligencias-multiples/>

Pega tu resultado aquí y explica qué has descubierto de tí mismo/a.

### 1.8.4. Test Imagen Pública (Feedback 360º)

Te adjunto el texto que puedes mandar a 8 - 10 personas de tu entorno (jefes, subordinados, colegas de trabajo familia, amigos) para que respondan a este breve cuestionario.

Las respuestas me llegarán a mi y luego las comentaremos.

Estimado/a:

En estos momentos estoy realizando un PROGRAMA DE MARCA PERSONAL con el objetivo de trabajar varias áreas en el ámbito profesional i personal.

Uno de los ejercicios que voy a realizar se denomina "MI IMAGEN PUBLICA", y para ello necesito la colaboración de personas como tú, que me conozcan a nivel profesional o personal, y puedan definirme.

Te agradezco mucho tus aportaciones, puesto que en estos procesos necesitas el feedback y la colaboración de otras personas para poder avanzar.

Muchas gracias de antemano por tu inestimable y gran ayuda.

<https://forms.gle/oUpNqYogDxiony8x5>

Un abrazo,

- 1.9. Escríbete una CARTA DE GRATITUD a ti mismo.  
Suéltate y explícate lo que te apetezca. Puedes usar frases como:
- “Lo que más me gusta de ti es...”
  - “Me alegro de tenerte porque...”
  - “De lo que más orgulloso/a me siento es...”
  - “Te agradezco todo lo aprendido como ...”

## 2.PERFIL PROFESIONAL

- 2.1. Carta de Motivación
- 2.2. Curriculum Vitae
- 2.3. LinkedIn

### 3. EMPRESAS DE SELECCIÓN

3.1. XXX

3.2. XXX

3.3. LXXX

## 4. ENTREVISTA DE TRABAJO

4.1 Carta de Motivación

4.2 Curriculum Vitae

4.3 LinkedIn

## 5. INCORPORACIÓN AL NUEVO EMPLEO

5.1 Carta de Motivación

5.2 Curriculum Vitae

5.3 LinkedIn