

EJERCICIO: *MINDFUL LEADERSHIP ACTION PLAN*

Propósito

El propósito de esta tarea es poder reflexionar sobre los aprendizajes del taller e identificar acciones concretas para aplicar los mismos y alcanzar los resultados deseados.

Instrucciones

Lee las preguntas reflexivas y respóndelas con oraciones cortas, directas y concretas. Si deseas recibir retroinformación puedes enviar esta tarea a la doctora Vilá a info@sambodhipr.com

1. ¿Qué reflexión tienes sobre tu estilo de liderazgo y cómo lo comparas con el Liderazgo consciente?,

2. ¿Cuál es tu visión como Líder consciente?, ¿cómo deseas ser reconocido?

3. ¿Qué te gustaría mejorar o transformar más para ser reconocido como un líder consciente que lidera haciendo balance entre la razón y el corazón?

4. ¿Qué harás para que la práctica de *Mindfulness* se convierta en un hábito personal y profesional?
Identifica 3 o 4 prácticas o acciones de *Mindful Leadership* que realizarás de ahora en adelante.

5. Menciona los resultados positivos o beneficios que estas prácticas tendrán en ti y en tu equipo de trabajo. ¿Cómo valorará la gente (supervisores, pares y supervisados) tu liderazgo consciente?, ¿cómo impactará la productividad y el bienestar de tu equipo?

6. Escribe 3 acciones concretas para aprender y desarrollar las destrezas que deseas mejorar, adquirir o potencializar.

¡Éxito en tu gestión de cambio!