

| MOOC DIGITAL WORKPLACE | | |
|---|---|--|
| MÓDULO 1: AUTOLIDERAZGO | | |
| VÍDEO: MOD1_4: Objetivos | | |
| <p>Locución: Texto que dice el presentador del curso.</p> <p>Texto en pantalla: ideas fuerza, imágenes o elementos a aparecer en pantalla y referencias a la edición.</p> <p>Referencias locución.</p> | | |
| LOCUCIÓN | TEXTO EN PANTALLA | Referencias EDICIÓN |
| <p>Saber marcarse objetivos es esencial para diseñar la estrategia y el plan de acción más adecuados para alcanzar los resultados deseados.</p> <p>Además, cuando teletrabajamos en muchas ocasiones lo hacemos de manera autónoma, y ser competentes en materia de autoliderazgo implica necesariamente saber marcarnos objetivos también de manera autónoma, sin esperar a que nadie nos los imponga. Nuestro nivel de eficacia y de productividad estará, pues, directamente relacionado con ello; e igualmente, por tanto, nuestro nivel de desempeño y competencia en nuestro campo profesional.</p> | | <p>Primer plano del formador con un cartel con su nombre y apellidos durante unos segundos.</p> |
| <p>Pero... ¿cómo se deben definir los objetivos para aumentar las posibilidades de conseguirlos? Pues os voy a enseñar una técnica.</p> <p>Se llama técnica SMART.</p> <p>La “S” es la “s” de ESPECÍFICO. Los objetivos</p> | <p>Cartel:</p> <p>S-M-A-R-T</p> <p>S – Específico</p> | <p>Primer plano de formador señalando cada una de las definiciones que irán apareciendo poco a poco en pantalla.</p> |

| | | |
|---|--|--------------------------------------|
| <p>alcanzarlos, personales y/o externos. Además, tener como referencia algún otro objetivo similar que hayamos alcanzado antes, o que lo haya conseguido otra persona, nos hará ver cuán realista es; aunque en ocasiones es posible que nosotros seamos los primeros en conseguirlo (y si no, piensa en cuántos deportistas han superado una marca, haciendo un récord, hasta entonces inimaginable).</p> <p>Y por último, y no por ello menos importante, los objetivos tienen que estar definidos en el TIEMPO (T). No es lo mismo, siguiendo con el ejemplo inicial, alcanzar un incremento del negocio en un 25% en un año... ¡qué en 2 meses!, ¿cierto?.</p> <p>¿Cuán realista eres tú en general planteándote los objetivos al marcar el tiempo en el que quieres alcanzarlos? Porque el tiempo, como tal, no deja de ser en sí mismo un recurso para valorar lo realista del objetivo, y además una buena unidad de medida para hacer un seguimiento de su consecución.</p> | <p>T – Definido en el tiempo</p> | |
| <p>Otro tema importante a tener en cuenta está relacionado con aquellos objetivos que nos planteamos a muy largo plazo. A veces, verlos tan lejos nos puede desmoralizar. En este sentido, recomendamos establecer "micro-objetivos", que impliquen pequeñas acciones intermedias, para ir valorando la consecución de los mismos y sentir que avanzamos poco a poco. Esto nos ayudará además a automotivarnos y entusiasrnos cada vez más,</p> | <p><i>Cartel:</i> MICRO-OBJETIVOS</p> | <p>Plano del formador caminando.</p> |



| | | |
|---|---|--|
| <p>algo vital para seguir adelante y ver más alcanzable ese gran objetivo, o incluso reto, que nos hemos propuesto. En este sentido, celebrar cada pequeño éxito será fundamental.</p> | | |
| <p>Y entonces... ¿cómo podemos trabajar nuestros objetivos?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siempre que te propongas algo, define tus objetivos con la técnica SMART. También para tus "micro-objetivos". ▪ Escribe el objetivo en algún lugar visible para ti de manera habitual, de manera que puedas mantener el foco y hacer un seguimiento de su alcance. ▪ Verbaliza el objetivo y compártelo con otras personas de tu entorno. Esto ayuda a ser perseverantes y mantener nuestro compromiso. Lo sabes... cuando te propones algo delante de otros... ¡tu compromiso con tu objetivo aumenta! ▪ Y por supuesto, recuerda ponerle muchas ganas, proactividad y empeño, analizar siempre con qué cuentas y qué te falta, buscarlo... ¡y pasar a la acción! | <p>Cartel con listado-resumen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formular los objetivos con SMART. • Escribir en lugar visible los objetivos. • Compartir los objetivos con otras personas. • Analizar recursos y pasar a la acción. | <p>Primer plano del formador con el texto en un lado de la pantalla (las frases van a apareciendo poco a poco según se van mencionando).</p> <p>Primer plano del formador.</p> |