

## MÓDULO 4: GESTIÓN DEL CAMBIO Y PENSAMIENTO CREATIVO

### CASO PRÁCTICO

#### 1. VÍDEO

##### TED Talks de Janine Shepherd

Mientras se preparaba para una medalla olímpica como esquiadora de fondo, Janine sufrió un accidente que significó un gran cambio en su vida y en su carrera profesional. Tras visionar el vídeo, reflexiona y contesta a estas preguntas:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_ltDJynTduY](https://www.youtube.com/watch?v=_ltDJynTduY)

- ¿Qué destacarías de la capacidad de gestión del cambio y resiliencia de Janine?
- ¿Cómo gestionó Janine su zona de confort?
- ¿Qué tipo de pensamiento utilizó para encontrar nuevas oportunidades?

#### 2. LOS CUADRANTES DEL CAMBIO

Toma un objetivo para tu carrera profesional que sea retador, y en el que aún no estés trabajando (algo que te saque de tu zona de confort). A continuación, contesta en cada cuadrante a lo que se te pregunta, en formato listado:

<b>1. Lo malo de NO salir de la zona de confort / ni conseguir lo que me propongo</b>	<b>2. Lo bueno de NO salir de la zona de confort / no conseguir lo que me propongo</b>
<b>4. Lo malo de salir de la zona de confort / conseguir lo que me propongo</b>	<b>3. Lo bueno de salir de la zona de confort / lo que me propongo</b>

¿Qué conclusiones sacas a raíz de este ejercicio?

Comparte tus respuestas con el resto de compañeros en el debate del foro habilitado para este módulo y sus actividades.