



# PLAN DE VIDA CARRERA



**DISEÑA TU PLAN DE  
VIDA Y CARRERA**

**Planner  
+  
Workbook**

# INTRODUCIÉNDOTE EN TU PLAN

En estas páginas vas a encontrar una serie de preguntas, ejercicios y sugerencias sobre qué explorar Para obtener el empleo que buscas y mejorar tu calidad de vida.

**Esta guía no pretende sugerirte que hagas todas y cada una de las acciones que aquí aparecen. Aunque todas son importantes, sólo tú puedes decidir qué es prioritario, qué recursos debes dedicar a cada área y cómo.**

**Después de haber rellenado estos ejercicios, te recomendamos que programes las acciones que definas en tu calendario y que las implementes.**

# COMO HACER DE LA MEJOR MANERA.

## Enfócate en tu plan.

Por el éxito de tu búsqueda .

Equipo de Emprender  
Soluciones de Empleo

- **Imprime** esta guía, **extrañamente tiene más peso cuando se imprime**, pero si no es posible (ya agostaste tus recursos para hacerlo) trata de hacerlo aquí.
- Encuentra 1 hora **O EL TIEMPO NECESARIO** de tiempo sin interrupciones. **PERO HORA DE CALIDAD.** (Si tenemos tiempo de ver tele, chatear y estar en FACEBOOK tenemos tiempo para esto porque esto es para tu Calidad de Vida).
- Hazlo por Faces, eso ayudara a relajar la mente y contestar más asertivamente.
- **Acompáñate** de un café, té, o lo que te plazca. Es tu momento. **Disfruta, DE ESTO DEPENDE ENCONTRAR DE LA MEJOR MANERA EMPLEO.**
- **Deja** de pensar en el estrés **POR UN MOMENTO.**
- **Ayúdate** con música relajante, el más absoluto de los silencios o el sabor de la cafetería en que te encuentres, pero aléjate de interrupciones.
- **Suelta** expectativas. **Se honesto contigo mismo.** Muy honesto, esto es para TI.
- **Empieza** desde el principio. No te saltes ejercicios.
- Las preguntas **que más te cuesten** responder son las que más necesitas analizar y dar respuesta ya que te convienen.
- **Tacha** Rayonea pon todo lo que quieras.

→ **Disfruta del proceso.**  
[www.emprendersolucionesdeempleo.com](http://www.emprendersolucionesdeempleo.com)



Created by EMPRENDER SOLUCIONES DE EMPLEO  
Todos los derechos reservados. Prohibida su copia

*“Escribir para ti y **dedicar** tiempo para ti, te hace crecer, este es un verdadero tiempo productivo disfrútalo”*

PLAN DE ACCIÓN BÚSQUEDA DE EMPLEO

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



# FASE 1

FOCALIZACIÓN Y  
EXPLORACIÓN  
las áreas  
de tu  
vida

# → FOCALIZACIÓN Y EXPLORACIÓN

## Empezando por las áreas de la vida

Existen varias áreas de la vida, algunos autores dividen 5 otros 7 otros 3 y otros 10,  
Para tu plan de acción de empleo y calidad de vida enfocaremos:

### Fase 1.



# C) Cambiando Creencias Limitantes a Verdades Potenciadoras

Las creencias limitantes son ideas que sin ser ciertas nos hacen dejar de tomar acción, ya que nos las creemos.

Las verdades potenciadoras son totalmente lo contrario. Son afirmaciones o ideas que nos permiten avanzar.

Identifica cuáles son las creencias limitantes de acuerdo con el círculo de la vida, que hasta ahora han estado alojadas en tu mente y que posiblemente son las que no te han dejado avanzar en algunos aspectos de tu vida.

Cuando comenzamos a identificar estas creencias limitantes y las convertimos a verdades potenciadoras, nuestra mentalidad cambia, hacemos cosas con más intención, por lo que mejoran nuestros resultados. Sigue los ejemplos:

Creencias limitantes	Verdades potenciadoras
Estoy muy viejo para aprender cosas nuevas.	Usaré mi experiencia y sabiduría para aprender algo nuevo.
Para qué me esfuerzo si siempre sobresalen mis competidores.	Si me esfuerzo lo suficiente, esta vez sobresaldré ante mis competidores.
Soy perezoso y no tengo la suficiente energía para hacer la tarea.	Aunque no tenga energía ni motivación voy a tomar acción y completaré la tarea.
Nunca voy a bajar de peso, no tengo la voluntad para lograrlo.	Voy a bajar de peso para mejorar mi salud y poco a poco voy a adquirir el hábito de comer saludable y hacer ejercicio.

# Y ahora, las tuyas

¿Y entonces que quiero?

Creencias limitantes Lo que no quiero	Verdades potenciadoras Lo que si quiero



→Mañana descubrirás que haremos con esto....

→Pasa a la siguiente hoja...



**Emprender**  
SOLUCIONES DE EMPLEO

## FASE 2

Adentrándonos  
A tu vida  
profesional



# 1. Vamos al pasado y tus éxitos

¿Si no encuentras tus éxitos, como pretenderías encontrar claves para este reto?



## ¿Que ha sido lo mejor en tu vida laboral?

Esta es una pregunta muy importante, y tiene que tener respuesta.

¿De todo lo que has hecho laboralmente, que crees que te hace mejor que tu competencia?

Recuerda **todos tienen una carrera profesional**, muchos maestría y otros tanto inglés, No vale decir la experiencia porque todos la tienen, escribe tu diferenciación, que te hace irresistible,, por que tu eres un candidato idóneo para la posición que buscas. En pocas palabras VÉNDETE:

**Retrocedamos  
en el tiempo...**

**Hay Éxitos laborales  
que marcan la  
diferencia...**

Equipo de Emprender  
Soluciones de Empleo



# Planeemos el trabajo que quieres.

## ¿Qué realmente quieres?

(Si dirás un trabajo), Pero, Escribe **exactamente** como quieres ese trabajo, descríbelo, imagínate que estas allí ¿Cómo es? ¿Cómo es tu jefe? ¿tus compañeros de trabajo? ¿Tus actividades?

**Sino lo piensas bien, tendrás otra vez o aceptarás cualquier trabajo que se te ponga primero, imagínate que ya es tuyo, como es...**

Te ayudo con la primera frase  
*Mi empleo que tengo hoy es:*

Esta pregunta pareciera Fácil, pero es de las más complicadas, porque

**NUNCA NOS ENFOCAMOS**

**a lo que queremos realmente sino a lo que podemos hacer, o al primero que nos llame.**

# ¿que tienes que hacer, que te falta para estar allí?

**El futuro lo  
planeas con  
decisión...**

**Nada peor que no  
saber que se necesita  
para llegar allí.**

Equipo de Emprender  
Soluciones de Empleo



Entendiendo tus  
necesidades,  
Son reales o  
Fantasía



## Primero: Resumiendo como ves tu expectativa en el mercado y tus necesidades ESTO ES DE INVESTIGACIÓN:

¿Cuál es la situación en la que se encuentra el sector(es), en el que has trabajado? qué nivel de empleabilidad tiene y qué requisitos debieras tener para volver a entrar en contacto con el mismo.

¿Cuál es la situación del puesto que buscas, sabes que competencia tienes? ¿Cuántas vacantes promedio hay mensuales,? ¿Van en Decadencia? ¡Que otras opciones tienes?

Conocer en **donde estás parado, y el futuro de lo que buscas** te da la posibilidad desde hoy a tomar decisiones de cambio o de seguimiento.

**Sino haces esto no puedes entender porque no te llaman.**



## ¿Conoces tus Fortalezas y tus Limitantes?

Una persona que sabe quien es tiene más posibilidad de convencer,

Equipo de Emprender  
Soluciones de Empleo

## Segundo: Conociéndote a ti mismo laboralmente

Que te hace diferente de los demás, que cosas positivas, que fortalezas tienes, laborales y personales, escribe TOOOOODAS las que tengas, engola tu ser. Y pon un ejemplo.

¿Qué tienes que mejorar de tu persona y laborales? ¿Cuáles son esas debilidades o áreas de oportunidad que deben ser ya reemplazadas? Y lo mas importante ¿Cómo?

## Tercero: Rankiando tu lugar de empleo

**Vamos hacer ranking de las empresas de las que te gustaría y te apasionaría formar parte, max. 2**

Te será de gran ayuda, dado que a la hora de trazar una meta en la búsqueda de empleo, no solo valen las ganas de trabajar sino que también cuenta cómo te visionas a ti mismo en el futuro. Querer es poder. ¡que has hecho allí, ¿es Suficiente?

**Empresas donde me gustaría trabajar:**

**¿Porque?**

**¿Que has hecho para estar allí?**



Created by EMPRENDER SOLUCIONES DE EMPLEO  
Todos los derechos reservados. Prohibida su copia

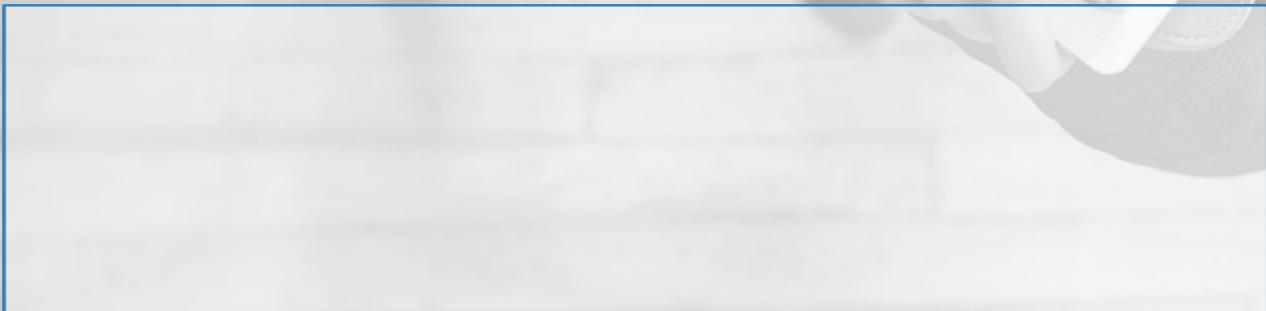
*“Sé constante  
si no obtienes resultados positivos, sigue intentándolo y/o repasa los pasos  
anteriores que te he marcado primero. Para pasar al siguiente punto.  
Recuerda que “nunca llueve a gusto de nadie”, que “quien no arriesga no gana”  
y que “lo importante no es caer sino levantarse”.*

# TODO SOBRE TI

¿Qué **otras actividades personales** te gustaría desarrollar para apoyar tu búsqueda? (libros, cursos, nuevas habilidades, etc..).  
¿Recuerdas lo que te hace falta?



¿Te has tomado tiempo para definir tus valores? ¿Cómo puedes alinearlos con tu búsqueda? Se apegan a las empresas que quieres trabajar?



¿Cómo puedes integrar mejor tus fortalezas personales con el empleo que quieres?



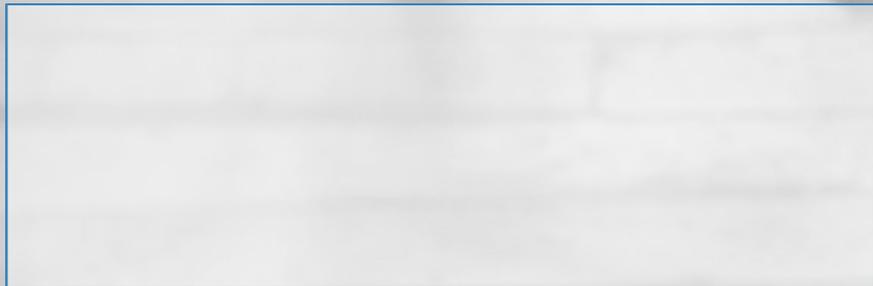
# ¡FUEGOS!

## Aquí tienes algunas cosas en las que pensar IMPORTANTES

¿Qué fuegos necesitas apagar desde ahora y antes de ponerte con cualquier otra cosa? **Esto puede incluir elementos que liberen más tus recursos como cambiar a un mejor sistema de gestión,**



¿Qué es lo que más te atormenta, donde está tu embudo actualmente? Por lo que no has conseguido empleo. Se honesto contigo mismo **Que te falta concluir, para fortalecerte.**



¿Tiene tu CV algún error que tienes que ser solucionado cuanto antes?, te has dado cuenta cuantas veces lo envías contra cuantas veces te llaman? De cada 10 envíos debes tener mínimo 1 entrevista (es un error considerable si nadie o casi nadie te llama).



¿Qué acciones has tomado para desatorar este embudo? Revisa si te ha funcionado. Sino re-vuelve a platear.



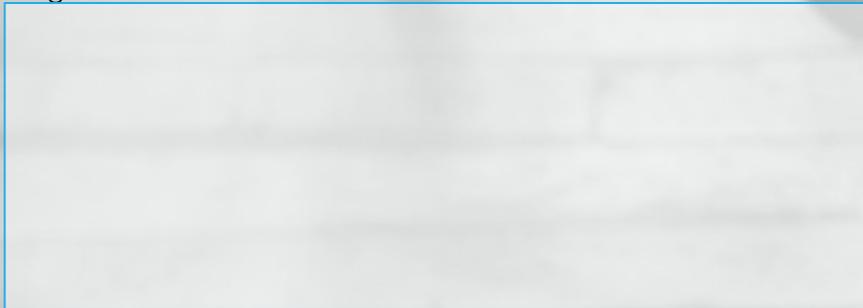
# Tu marca personal, Tu frase

## Esto es que te hace diferente con tus competidores

Crea tu marca personal. Cual es tu misión y tu visión profesional



¿Cuáles son algunas de las maneras que puedes trabajar para lograr el reconocimiento de tu marca?

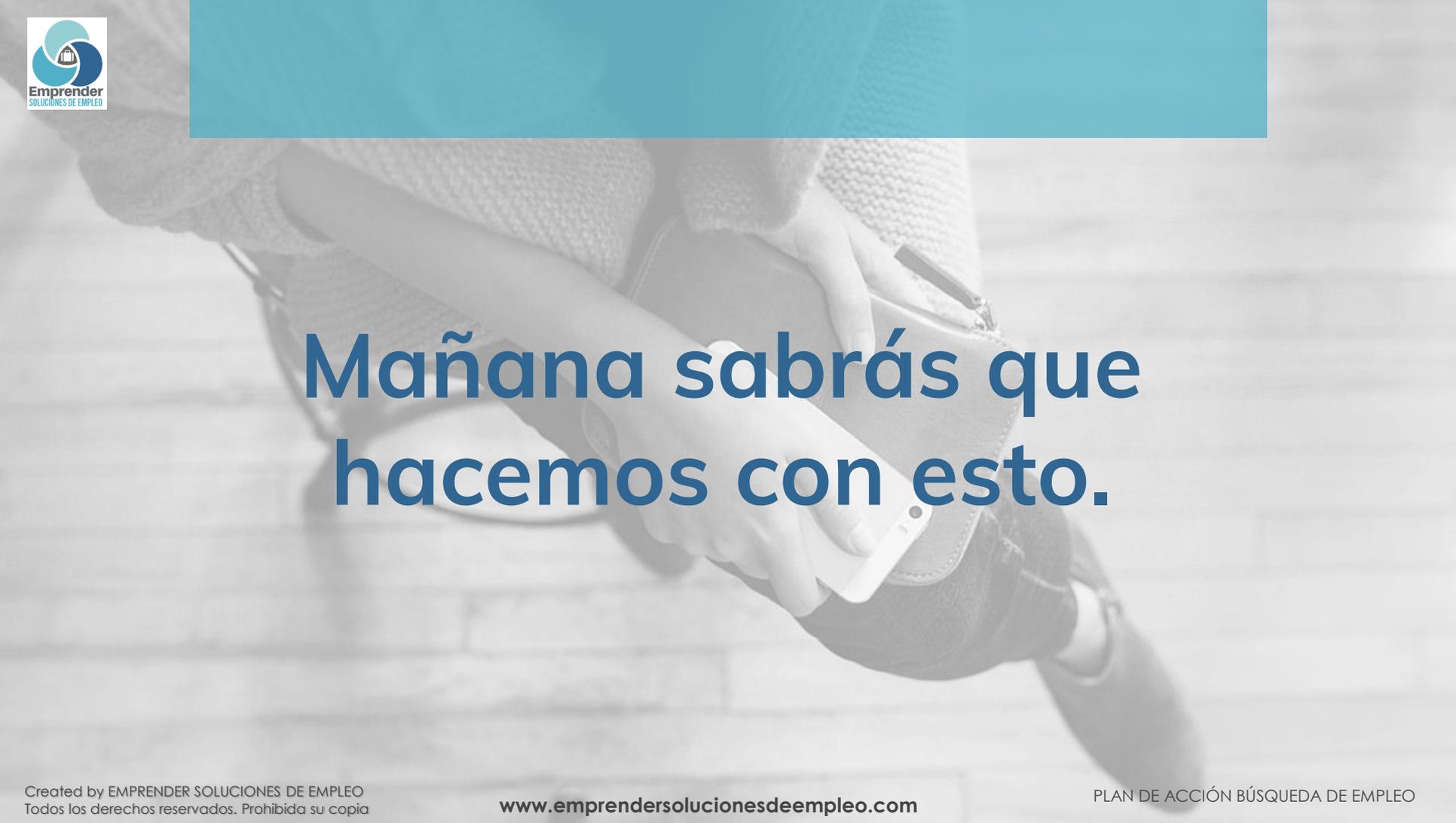


¿Como anda tu LinkedIn, tiene éxito, cuantas personas tienes en tu red, Tienes a la gente que se necesita para brillar y estar en las empresas que quieres?



¿De qué manera **puedes integrar poder en tu CV y linkedin** para destacar con tu marca personal?





# Mañana sabrás que hacemos con esto.

¡Todo es posible  
cuando te  
comprometes  
contigo mismo!  
TODO

BUEN TRABAJO