6. Comparte tu historia

#HerForShe

HERSHEY'S

VICTORIA147®
ACADEMIA DE NEGOCIOS PARA MUJERES

LAS ALAS DE LA VICTORIA

Manual de trabajo para fortalecer tu poder creativo y construir tu propia historia de éxito.

Sesión 6. Comparte tu historia

6. Comparte tu historia

¿Alguna vez te dijeron "Calladita te ves más bonita"? Frases como esa reafirman que el discurso, en su mayoría, ha sido liderado por hombres. Las buenas noticias son que esto ya no tiene por qué ser así; cada vez son más las mujeres que encuentran espacios para hacer escuchar su propia voz, para ello han utilizado herramientas para potenciarla y comunicar sus ideas con claridad.

Muchas mujeres piensan que no tienen los conocimientos necesarios o que sus ideas no son lo suficientemente importantes para comunicarlas, ¿has pensado algo similar? ¡Alto! Borra ese chip, tu voz merece ser escuchada, tus ideas necesitan ser compartidas y tu historia precisa ser contada. Si bien hay personas con un talento para hablar, persuadir y atraer la atención de forma natural, el arte de hacer escuchar tu voz se puede ejercitar y practicar todos los días, desde la anécdota que cuentas a tus amigas, hasta la presentación del proyecto que en tu empresa.

Las historias nos hacen vibrar. Una buena historia genera una emoción positiva que inspira a la gente a tomar acción. El *storytelling* es el arte en enganchar a través de las historias. ***Steve Jobs*** era un maestrazo en este arte, ¿recuerdas las presentaciones del iPhone, iPad y Macbook Air? Estaban llenas de elementos de la magia y los cuentos para enganchar a su audiencia. El *storytelling* nos rodea, se utiliza todo el tiempo, desde las historias que te contaban de pequeña hasta la última campaña publicitaria que viste y te pareció tan ingeniosa.

Piensa en un anuncio de Nike, ¿cómo son? ¿Te hablan de los beneficios de hacer ejercicio o de lo maravillosos que son sus modernos tenis? Nike no te habla de lo buenos que son sus tenis, te cuenta historias y muestra escenas inspiradoras de seres humanos retándose, yendo más allá de sus límites (claro, utilizando sus nuevos tenis).

Tú puedes hacer uso del *storytelling* para enganchar a tu audiencia y a tus interlocutores, para hablar de tus proyectos o para inspirar a otras mujeres. Puedes, incluso, integrar el arte de contar historias a las presentaciones de nuevos proyectos o para obtener financiamiento.

6. Comparte tu historia

INSPIRACIÓN

Los seres humanos estamos hechos de historias. Tenemos el súperpoder de comunicar nuestras ideas a través de las palabras. Tu mente está repleta de ideas, en tu cerebro hay miles de millones de neuronas interconectadas, pero solo unos cuantos de esos millones se conectan entre sí y forman una idea. Cuando comunicas esa idea mueves otros tantos millones de neuronas en tu interlocutor.

Chen Hou reconoce el poder de las historias en las cosas cotidianas, a través de su charla ***El poder del storytelling*** nos invita a ser las autoras de nuestra propia historia.

Haz clic aquí para ver el video.

Rescata tres ideas o frases inspiradoras del video anterior:

1	
2	
3	

6. Comparte tu historia

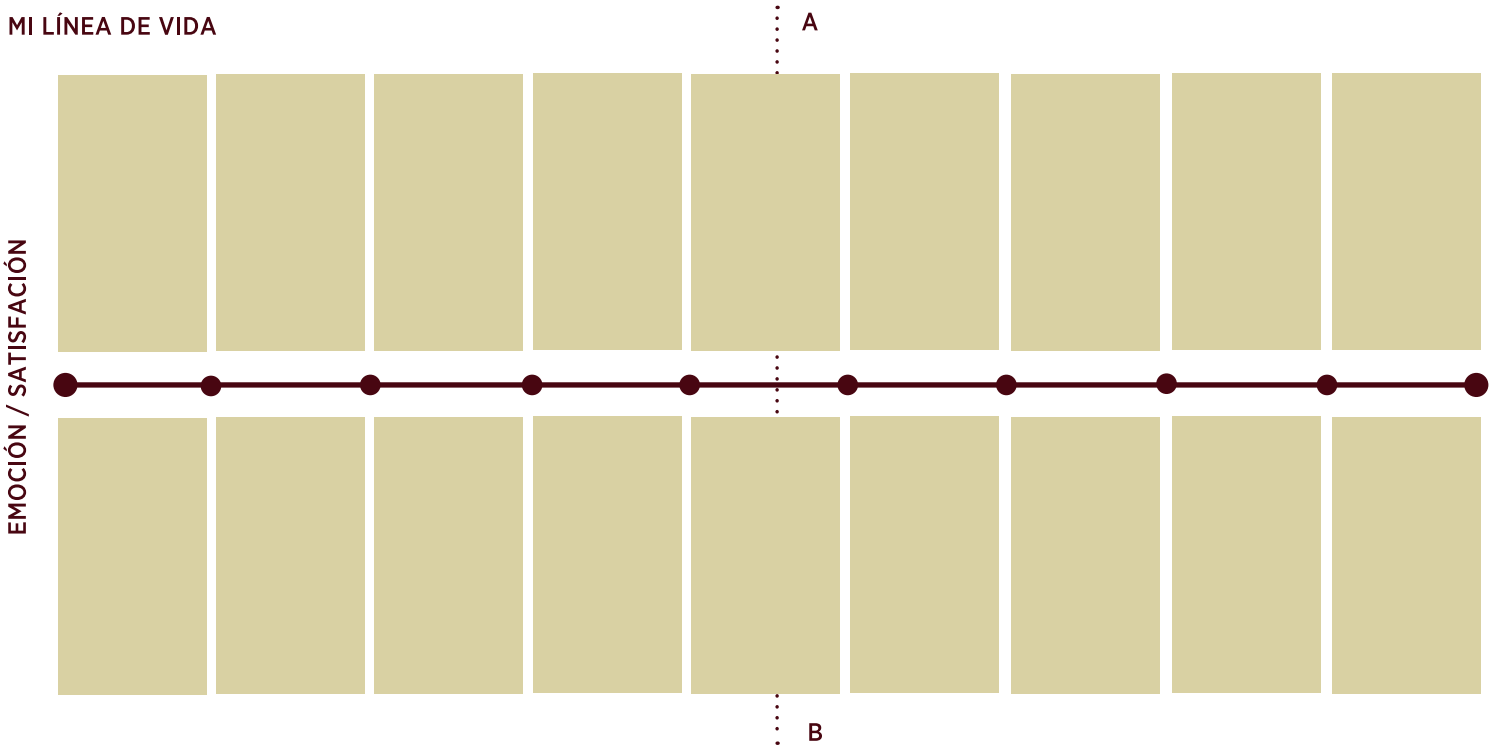
EJERCICIO: TU LÍNEA DE VIDA

INDICACIONES

Recuerda cuáles fueron las situaciones más importantes de tu vida hasta ahora. Identifica acontecimientos altos (aquellos que te causaron mayor satisfacción) y bajos (las emociones más negativas). Trázalos como puntos en tu línea del tiempo, mientras más satisfacción te hayan generado se encontrarán más cercanos al eje A, si los percibes como algo negativo que te generó emociones profundas, debe estar más cerca del punto B.

Incluye todo aquello que consideres significativo en tu vida: un viaje, cambio de carrera, ruptura amorosa, nuevo trabajo, pérdidas importantes, etc. Una vez que hayas trazado todos tus puntos únelos con una sola línea (se deberá ver con muchos picos tanto para arriba como para abajo).

MI LÍNEA DE VIDA



6. Comparte tu historia

EJERCICIO: TU AUTOBIOGRAFÍA

Utiliza el siguiente espacio para hacer una breve autobiografía integrando los puntos del ejercicio anterior. Resalta cómo has logrado superar los retos y obstáculos que has vivido hasta ahora y qué has disfrutado hacer en los momentos positivos.

Por último, haz una declaración de poder para darle sentido y fuerza a tu historia:

Yo soy _____ y soy buena para _____

_____ y no descansaré hasta compartir mis talentos con todo el mundo.

6. Comparte tu historia

EJERCICIO: OFRECE TU *EXPERTISE*

INDICACIONES

Hacer conexiones profesionales involucra qué puedes ofrecer y presentarte haciendo todo lo posible para que la otra parte te recuerde. Imagina que estás en un evento (virtual o digital) y practica cómo te presentarías y qué puedes ofrecer a un nuevo contacto.

Preséntate en un breve párrafo, escribe tu nombre, ocupación y qué es lo que haces. Recuerda que tu presentación tiene que ser memorable y atractiva.

Ahora, haz una lista de 15 cosas que puedes ofrecer desde tu *expertise* a un nuevo contacto, desde un consejo profesional hasta una mentoría.

6. Comparte tu historia

APRENDIZAJES Y DESCUBRIMIENTOS

¿Qué aprendiste de ti al realizar los ejercicios anteriores?

Rescata tres descubrimientos o hallazgos y escríbelos:

1	
2	
3	

Haz que suceda

¿Qué transformación ocurrió en ti?

Hoy llegas al final de un importante proceso de crecimiento y desarrollo. Los cambios no se dan de la noche a la mañana, son la consecuencia de pequeñas transformaciones diarias. Queremos que mires hacia atrás y observes quién eras cuando iniciaste este libro. ¿Qué cambios lograste, qué aprendizajes obtuviste y qué piensas hacer con ellos?

Recuerda que no hay fórmulas mágicas, tú estás reescribiendo tus propias reglas.

¿Qué transformación notas en ti?

¿Cuáles son los compromisos que te haces a ti misma para dar seguimiento a este proceso de transformación?

Plan de acción

INDICACIONES

Realiza un plan de acción para dar continuidad a este proceso. Escribe cuál es tu meta en los próximos tres meses y fragméntala en objetivos pequeños que poco a poco te acercarán a ella.

Piensa en la siguiente estructura:

Meta trimestral
Objetivos mensuales
Proyectos semanales
Prioridades diarias

Utiliza la columna **Progreso** para marcar si tu proyecto semanal está en proceso, en pausa o completado. Cuando alguno se encuentre en pausa analiza por qué no se está cumpliendo, y revisa qué acciones puedes tomar para completarlo o sustituirlo.

Te recomendamos hacer tu planeación de forma trimestral y revisar este plan de acción cada semana a partir de ahora para asegurarte de que la magia suceda.

Plan de acción

METAS	OBJETIVO	META SEMANAL	PROGRESO
TRIMESTRAL	MES 1		
	MES 2		
	MES 3		

Tu viaje no termina aquí. Confía en tu poder, tienes todo lo que necesitas para crear tu propia historia.

Haz que la magia suceda.

#HerForShe

HERSHEY'S

VICTORIA147®
ACADEMIA DE NEGOCIOS PARA MUJERES

DESDE 1894 HERSHEY'S

@Hershey_mx
#HerForShe

VICTORIA147®

ACADEMIA DE NEGOCIOS PARA MUJERES

@Victoria147org
@Victoria147org
victoria147org
Victoria147
https://victoria147.org/