

**PLANTILLA HERRAMIENTA FREE- STOP**

Fecha:

**1. Identifica las actividades-fortaleza y actividades-debilidad en tu trabajo actual.**

<b>ACTIVIDADES QUE REALIZAS EN TU TRABAJO</b>	<b>Antes :</b> Te sientes atraído a realizar la actividad (5= totalmene de acuerdo, 1=totalmente en desacuerdo)	<b>Durante :</b> Disfrutas mucho con la actividad. El tiempo pasa sin darte cuenta (5= totalmene de acuerdo, 1=totalmente en desacuerdo).	<b>Después :</b> Sientes que realizar esta actividad te ha aportado energía y confianza. Te sientes eficaz. (5= totalmene de acuerdo, 1=totalmente en desacuerdo)	<b>Suma</b>

<b>ACTIVIDADES-FORTALEZA (10-15)</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
1.	
2.	
<b>ACTIVIDADES-DEBILIDAD (3-8)</b>	<b>PUNTUACION</b>
1.	
2.	

**2. Escoge una de las fortalezas que has identificado (la que sea más importante para ti) y aplícale la herramienta FREE.**

**FREE** (Libera)

<b>F</b>	<b>FOCUS</b> (Fíjate)	Fíjate bien e identifica cuándo y cómo utilizas tus fortalezas en tu trabajo
<b>R</b>	<b>RELEASE</b> (Libera)	Libera tiempo para tus fortalezas. Identifica las oportunidades para usar más tus fortalezas en tu rol actual
<b>E</b>	<b>EDUCATE</b> (Educa)	Educa tus fortalezas, aprendiendo nuevas técnicas y habilidades y practicando.
<b>E</b>	<b>EXPAND</b> (Expande)	Expande las funciones de tu rol para usar más tus fortalezas

**F – FOCUS** (Fíjate).

¿Cuándo y cómo pones en práctica tu actividad-fortaleza en tu trabajo?

¿Qué porcentaje de tu tiempo le dedicas?

**R – RELEASE** (Libera)

¿Cómo puedes usar más esta fortaleza en tu trabajo actual?

¿Qué tiene que cambiar en tu día a día para poder dedicarle más tiempo a esta fortaleza?

**E – EDUCATE** (Educa)

¿Cómo puedes formarte y aprender para desarrollarte en esta fortaleza (libros, cursos, otras personas)?

¿Hay alguien a tu alrededor que destaque en esta fortaleza? ¿Cómo puedes aprender de esta persona?

**E- EXPAND** (Expande)

¿Cómo puedes ampliar tu rol (por ejemplo, formar a otras personas en tu fortaleza, ofrecerse voluntario para participar en un nuevo proyecto) para usar más esta actividad-fortaleza?

**3. Escoge una acción para potenciar tu actividad fortaleza y comprométete a llevarla a cabo de aquí a una semana.**

**4. Escoge una de las debilidades que has identificado (la que sea más importante para tí) y aplícale la herramienta STOP.**

**STOP** (Para)

<b>S</b>	<b>STOP.</b> (Para).	Para de hacer las actividades debilidad que puedas
<b>T</b>	<b>TEAM UP</b> (Alíate).	Forma alianzas con personas para las que tu actividad-debilidad es su actividad-fortaleza.
<b>O</b>	<b>OFFER UP</b> (Ofrece).	Ofrécete en tu organización para realizar actividades fortaleza en las que aportas mayor valor (y así reducir el tiempo que dedicas a actividades debilidad).
<b>P</b>	<b>PERCEIVE</b> (Percibe diferentemente):	Cambia la manera en la que ves tus debilidades.

**S – STOP** (Parar)

¿Cómo de crítica es esta actividad para tu trabajo?

¿Qué pasaría si dejases de hacerla sin más?

¿Qué pasaría si le dedicases menos tiempo?

**T – TEAM UP** (Alíate)

¿Hay alguien en tu trabajo para quien tu actividad- debilidad sea una actividad-fortaleza?

¿Cómo podrías cederle esta actividad- debilidad por a cambio de tomar alguna actividad suya?

**O –OFFER UP** (Ofrécete)

¿Cómo puedes ofrecerte en tu organización para realizar actividades fortaleza en las que aportas mayor valor (y así reducir el tiempo que dedicas a actividades debilidad)?

**P-PERCEIVE** (Percibe diferentemente, cambia la manera de ver tu debilidad)

¿Cómo puedes cambiar la perspectiva sobre esta debilidad, cómo puedes verla de manera diferente?

¿Qué conexión hay entre esta actividad debilidad y algo que sea importante para ti?

¿Cómo puedes servir esta actividad debilidad a una de tus actividades fortaleza?

¿Cómo puedes influir sobre la actividad debilidad cambiando la hora del día en la que la llevas a cabo?

**5. Escoge una acción para reducir el impacto negativo de tu actividad fortaleza y comprométete a llevarla a cabo de aquí a una semana.**

