



EJERCICIOS SEMANA 8.

LECCIÓN 8. MANEJO DEL TIEMPO Y SU IMPACTO EN UNA RELACIÓN

LUEGO DE VER LOS TIPOS PERSONALIDAD EN EL MANEJO DEL TIEMPO

1, ¿Con cuál de los tipos te identificas más?

- 1) De acción
- 2) Bajo presión
- 3) De planeación

Anota aquí el número: _____

2. ¿Qué prefieres cuando platicas, ser conciso o narrar con detalles?

3. ¿Te cuesta trabajo esperar por las personas?

4. ¿Conociéndote mejor, crees que te es difícil negociar tus espacios personales?

5. ¿Cuál(es) de las áreas que hemos mencionado en el video es sobre la que debes trabajar para ceder más, cuando tienes una pareja? (recuerda que tus respuestas son solo para ti)

Anota una "X" al lado de tu respuesta.

Tiempo para aseo y arreglo personal

Tiempo de transporte

Tiempo descanso/sueño

Tiempo para el trabajo

Tiempo para salir con otras personas

Tiempo para tus intereses personales

6. Piensa de todas las cosas que haces actualmente ¿a cuales les dedicas más tu tiempo?



TU RETO DE ESTA SEMANA ES:

1. Utilizar la versión corta si sueles describir todos los escenarios cuando cuentas algo
2. Utilizar la versión larga si sueles ir al grano cuando hablas.

RETO EXTRA:

Cómprate una agenda semanal o una libreta donde anotes las fechas, para aprender a planear mejor tus tiempos

Sube al grupo de telegram tu agenda y cuéntanos cómo vas a aprovechar esta para aprovechar mejor tu vida.