

# FEEDBACK360°

*Té propongo algo para conocerte mejor a ti misma*

Se trara de conocerte más a ti misma, recogiendo información de tu entorno y contrastándola con tu propia percepción de tus puntos fuertes y tus áreas de mejora.

Busca en **ti misma 3 fortalezas** (aspectos de ti misma que te parecen positivos, que valoras, cultivas y que se te dan bien). Ahora busca **3 áreas de mejora** (dificultades, aspectos que no dominas o que no te gustan de ti misma, que te gustaría cambiar)

Identifica 3 (no más, tampoco menos) para cada apartado. Los que te parezcan más importantes o significativos en este momento de tu vida.

Añade también UNA SITUACIÓN CONCRETA EN LA QUE ESA CARACTERÍSTICA TUYA SE HA MANIFESTADO Y QUE LO RELATES CON CIERTO DETALLE

**Pide a personas de tu entorno que hagan lo mismo,** solicítalo a cuantas más personas mejor, lo interesante es que consigas al menos 5 (acepta que muchos no contestarán), es interesante que se lo pidas a compañeras de profesión, colaboradores, jefes, clientes, familiares, amigos..., cuando más amplio sea el espectro mayor información obtendrás

Te invito a retarte y no centrarte sólo en los más cercanos, **atrévete a pedírselo a quien más te cueste.**

Haz la petición por escrito y solicita que te contesten por escrito antes de una fecha (la fecha del taller, por ejemplo, el **19 de julio**)

**Nos vemos!**

**Con cariño Mónica**

**[www.monicaortegacoaching.com](http://www.monicaortegacoaching.com)**

