



TIPS PARA EMPRENDER CUIDANDO TU SALUD MENTAL



EMPRENDIMIENTO Y BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

Emprender es una buena opción para poner en marcha las ideas y ganarte la vida haciendo lo que te gusta, pero es un proceso complejo que conlleva alinear competencias técnicas y competencias emocionales: ¡piensa y decide!



Ventajas



Autonomía



Crecimiento profesional



Crecimiento personal



Superación de retos



Alcanzar objetivos

Desventajas



Incertidumbre



Largas jornadas



No desconectar



Aparición del estrés



Responsabilidad



TIPS



REFLEXIONA

Tomate tu tiempo para pensar que es lo que realmente quieres hacer



PREPÁRATE FISICAMENTE

Pon a punto tu cuerpo



PREPÁRATE EMOCIONALMENTE

Motivación para avanzar: SI - Pensar todo el día en ello: NO



EQUILIBRA

Habilidades sociales + Habilidades emocionales



MIRA A TU ALREDEDOR

Identifica personas que pueden ayudarte a nivel emocional en el proceso



PLANIFICA

Tiempo + esfuerzo = cambio de prioridades en tu vida: ¿Estás preparado/a?



EVALÚA

Ventajas / desventajas: ¿es el mejor momento para lanzarte?



IDENTIFICA RECURSOS

Aprende de la experiencia otros/as emprendedores/as



“NO TE RAYES”

Emprender es ponerte en valor, pero si no emprendes el valor sigue estando: TÚ



PIENSA EN TU SALUD MENTAL

Emprender de forma saludable pasa por tener formación y entrenamiento en habilidades y competencias emocionales
¡Prepárate en Inteligencia Emocional!

Entrevista

WOW
Yes
NO



?

¡No te pierdas a esta psicóloga emprendedora y con un gran sentido del humor!

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=LkVo0yNU8p0>

