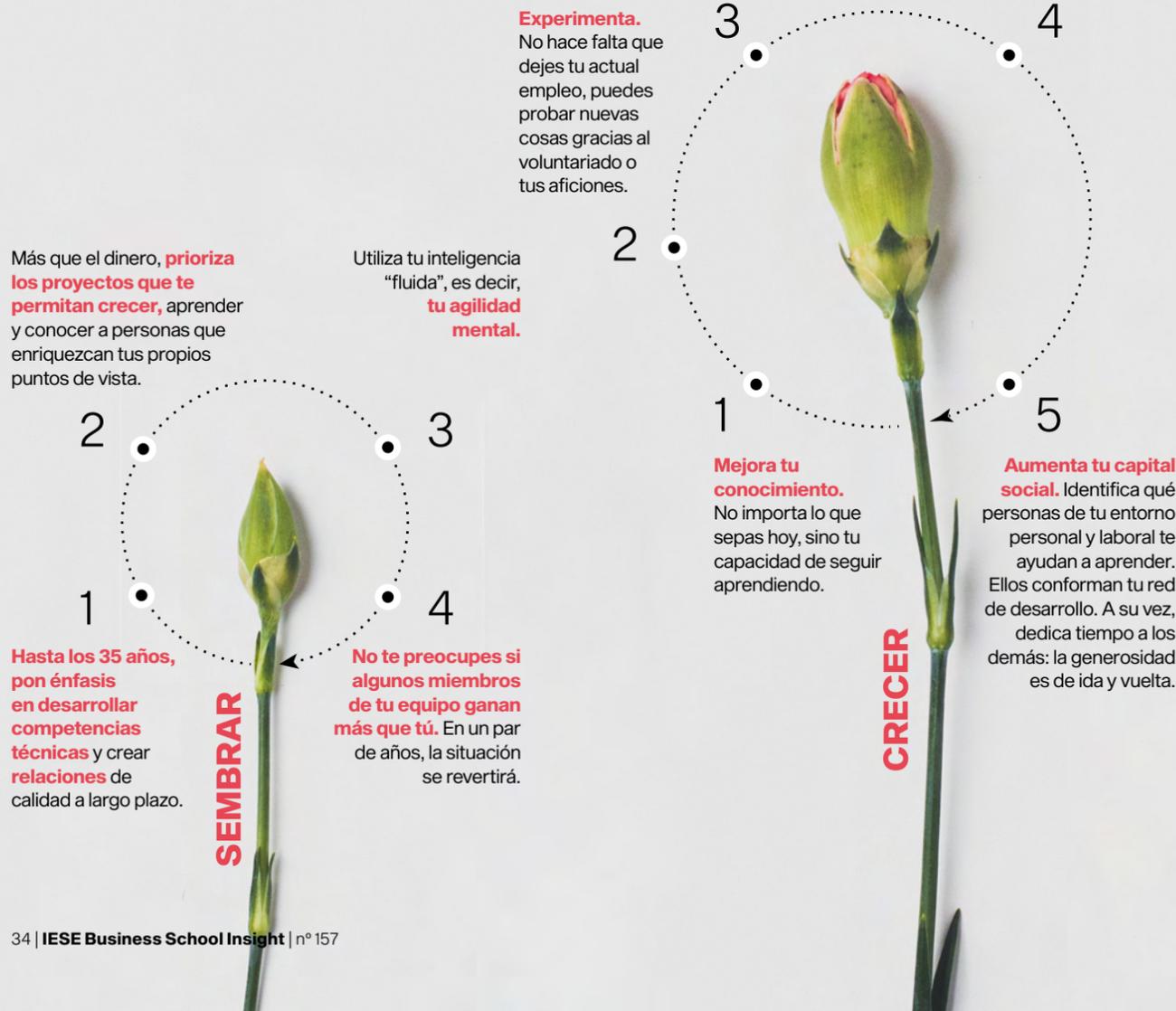


THE BIG PICTURE

Cómo crecer profesionalmente

Una trayectoria profesional no tiene que avanzar de forma lineal ni ascendente, ni siquiera continua.

Caben cambios de empresa, sector y ocupación, así como excedencias. No se trata de ascender más rápido que los demás, sino de preparar el terreno para ir floreciendo a lo largo del camino.



Herramientas útiles



PROGRAMAS DE COACHING

Facilitan **comprender tus puntos fuertes** y cómo apoyarte en ellos, aceptar tus limitaciones y buscar cómo superarlas, y fomentar el realismo y la ambición cuando plantees objetivos.



ENTREVISTAS INFORMATIVAS

Permiten conocer mejor la **trayectoria de una persona a la que admires** o su sector.



MENTORÍA

Si eres de los más jóvenes, te ayuda a adquirir capacidades y ampliar sus conocimientos. A su vez, los veteranos pueden ganar habilidades tecnológicas (**mentoría inversa**).



CHEQUEOS ANUALES

- ¿Cuáles son tus prioridades en este momento? ¿Es el momento de parar para formarte o cuidar de los tuyos?
- ¿De qué competencias dispones? ¿Para qué te han servido? ¿Necesitas otras nuevas para seguir avanzando?
- ¿Cuán diversa es tu red de desarrollo? ¿Cuáles de tus actuales relaciones (personales o profesionales) pueden formar parte de ella? ¿Qué relación puedes iniciar para que, con el tiempo, forme parte de tu red de desarrollo?

FUENTES: "Trayectorias vs carreras. Cómo crear empresas transitables", publicado en *IESE Insight 11* y la sesión *Dirigir la trayectoria profesional*, ambos de Mireia Las Heras, 5ª edición del International Executive Coaching Symposium sobre *Ages of Life and Career Stages* y *Enamorarse del futuro*, de Miquel Lladó.