

¿Qué hacer con mi jefe tóxico?

Expectativas

¿Cómo sería mi jefe ideal? ¿Qué expectativas tengo de él?

Una vez que termines

1. Tacha aquellas expectativas que ya le has manifestado
2. Marca si hay alguna expectativa que consideres sea una exigencia tuya
3. Ordénalas según su importancia

Emociones

¿Cómo es mi jefe? ¿Cómo es su personalidad?

¿Qué emociones genera mi jefe en mí?

En el día a día	En una llamada de atención	Cuando me felicita	En una junta	Otra situación
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

¿Qué emociones me gustaría sentir en cada una de las situaciones anteriores?

<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
-------	-------	-------	-------	-------

Reflexión

¿Qué impide que me sienta como quiero sentirme?

¿Qué es lo que gano al sentirme así?

¿Qué puedo hacer diferente para lograr sentirme como quiero, sin descuidar eso que gano, o eso que me preocupa?

Expectativas

¿Qué espera mi jefe de mí?

Al equivocarme	En vacaciones	En una urgencia	De mi actitud
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

Una vez que termines

1. Marca las expectativas que cumples
2. Marca las expectativas que no puedes cumplir
3. Marca las expectativas que no quieras cumplir



Ahora solo falta que tengas las conversaciones necesarias con tu jefe. Si requieres más apoyo solicita una sesión de coaching. Con gusto te ayudo.