

The logo for Cometa, featuring the word "cometa" in white lowercase letters on a red square background.

cometa

TU GUÍA DE JOBFULNESS®

5 pasos
para empezar a reinventar tu vida profesional

¡Enhorabuena por tomar las riendas de tu vida!

Enhorabuena por emprender este camino de auto-descubrimiento. Enhorabuena por decidir de crear tu propio camino con propósito y alineamiento con quien eres.

Sabemos que tendrás muchas dudas ahora...

« *Necesito un cambio laboral...pero ¿Por dónde empezar?* »

« *Necesito algo de luz que me ayude a ordenar mis ideas.* »

Por eso hemos creado esta guía. Queremos compartir contigo **5 etapas muy concretas para empezar** tu camino de reinención. Te invitamos a dedicar tiempo y conciencia para realizar los ejercicios de esta guía.

Y antes de empezar, te invitamos a AGRADECERTE a ti mismo.a por el viaje de exploración que te estás regalando.

Te agradecemos por tu confianza y por dejarnos caminar juntos un rato.

Caroline Ladousse & el equipo Cometa

www.joincometa.com

Mi propósito en la vida : ¡Hacer brillar tus talentos!



"Hace unos años, sentí que no estaba a gusto con mi vida profesional. Algo dentro de mí me decía que podía ofrecer más de mi misma, que podía cambiar el rumbo que había tomado.

Comencé así un **camino de descubrimiento personal** basado en el mindfulness, el coaching, la psicología y el emprendimiento que me llevó hasta aquí, hasta Cometa.

Cometa es mi gran proyecto de vida. He descubierto que quiero ayudar a otras personas a reconectar con sus emociones y necesidades, tomar conciencia de sus talentos, para poder emprender la vida que les llene. A través de experiencias colectivas transformadoras que unen los diferentes mundos que a mi me ayudaron.

Por mi formación multidisciplinar internacional, tengo una doble expertise en:

- **metodologías de emprendimiento:** Effectuation, Design thinking, Lean startup
- **desarrollo personal:** Estoy en formación de terapia Gestalt, me formé en Comunicación no violenta y Mindfulness Based Stress Reduction, y tengo una carrera universitaria en Humanidades en La Sorbonne Paris.

Mi don es hacer brillar los talentos de las personas. Lo hice desde siempre sin darme cuenta, y ahora he convertido este don en mi trabajo.

Te ayudaré a tomar conciencia de tus talentos y tu potencial, desarrollar tu mentalidad emprendedora para que puedas crearte una vida profesional que realmente te corresponde.

Caroline Ladousse ¡Escríbeme a caroline@joincometa.com!

El propósito de Cometa: un mundo de Jobfulness®

250



*Particulares en París – Madrid
se desarrollaron profesional y
personalmente
con los cursos de Jobfulness®*

1 000



*Estudiantes de escuelas de negocios y
diseño se plantearon qué quieren hacer
en la vida con los cursos de Jobfulness®*

75



*Colaboradores de grandes
empresas
recuperaron su motivación
con los Jobfulness® Bootcamps*

¿Para qué aspiramos a reinventarnos?

*“El futuro, aún predecible en 1960, se ha vuelto impredecible.
No eliminamos la incertidumbre, negociamos con ella.”*
Edgar Morin Enseñar a vivir

- El 85% de los empleos de 2030 no existe aún. (Dell, Institute for the Future 2017)
- La nueva generación se va a reinventar 13 veces a lo largo de su vida.
- La mayoría de la fuerza de trabajo será autónoma en 2027. (Stephane Kasriel).

Queremos realizarnos en nuestra vida profesional

“La gente con talento necesita a las empresas menos de lo que las empresas necesitan gente con talento”
Dan Pink

- Los trabajadores estamos empezando a llevar las riendas de cómo y cuando hacer el trabajo.
- Necesitamos realizarnos en todos los ámbitos de nuestra vida laboral y personal.
- “Neo-artesanos” y emprendedores se han convertido en las nuevas referencias de éxito social.

Nuestra convicción: la JOBFULNESS®

*“El éxito es quererte a ti mismo.a,
querer lo que hacer y cómo lo haces.”*

Maya Angelou

Creemos que

Aprender a conocerse a uno mismo

Reconectar con sus emociones y necesidades profundas

Identificar sus talentos y creer en su potencial

Superar sus bloqueos y miedos

Desarrollar un espíritu emprendedor en su búsqueda de trabajo

Crear su propio camino

son competencias imprescindibles hoy en día a desarrollar

para recuperar la chispa de ser quienes somos, de hacer lo que hacemos, de vivir la vida que vivimos.

Nuestra ambición: tu JOBFULNESS®

Concepto creado por Caroline Ladousse y Nathalie Huet en Madrid

= Vivir una vida profesional alineada con nuestros talentos, valores, necesidades y aspiraciones profundas.



Befulness + *Lovefulness* + *Playfulness*

Los diferentes caminos hacia la JOBFULNESS®

Volverse EMPRENDEDOR DE SU VIDA no implica dejarlo todo YA para volverse profe de surf a Bali.
No vendemos sueños!

El cambio no es siempre radical: hay una pluralidad de maneras de reinventar su vida profesional y vivir su Jobfulness®.

Descubra varios caminos e inventa el tuyo...

Camino REAJUSTES « PEQUEÑOS » CON GRAN IMPACTO

Puedes quedarte en el mismo trabajo pero realizar pequeños reajustes en tu vida, que te permitirán sentirte mejor en tu cotidiano...o incluso ire-enamorarte de tu trabajo!

- **Crear una rutina eficaz**

Ej: Samuel C., desarrollador web: se propuso de salir cada día 1 hora antes del trabajo para dedicar tiempo a lanzar sus cursos de coding. ¡Y poco a poco lo consiguió!

- **Comunicar tus emociones con tu pareja**

Ej: Elinor C., marketing manager en una multinacional: puso en práctica la comunicación auténtica con su novio y así recuperó energía para poder aplicar a una empresa más alineada con sus valores. ¡Y ahora se siente mucho más alineada en su nueva empresa!

- **Aprender a decir no**

Ej: Inès C., agente de viajes: aprendió a poner límites y decir NO a su jefe cuando lo necesitaba, y entonces ha recuperado la ilusión por su trabajo.

- **Cambiar el chip**

Ej: Coline D, marketing en una multinacional: destacó cada día los aprendizajes de su día, desarrolló una actitud positiva y recuperó su motivación.

Camino ACTIVAR MÁS SUS TALENTOS

Una vez hayas identificado tus talentos, puedes crear maneras de activar tus talentos dentro o fuera de tu trabajo.

- **Asumir nuevas responsabilidades en tu trabajo**

Ej: Raúl G, ingeniero: propuso, y obtuvo, nuevas tareas en su trabajo alineadas con sus talentos, que le permiten realizar plenamente su potencial.

- **Desarrollarte en un “side project”**

Ej: Costanza V, innovation manager: desarrolló su espíritu emprendedor ayudando el proyecto de una amiga emprendedora. Eso le permitió ganar en experiencia y encontrar un trabajo en una startup de innovación.

Camino EXPLORAR NUEVOS MUNDOS

Una vez hayas identificado tus talentos, puedes crear maneras de activar tus talentos dentro o fuera de tu trabajo.

- **Volverse “slasheur” y hacer varios pequeños proyectos al lado de su trabajo**

Ej: Nadège G, marketing en una multinacional: se desarrolla a fuera del trabajo con clases y mentoring de proyectos emprendedores.

- **Explorar nuevos mundos en eventos**

Ej: Monica B, abogada: nutre su necesidad de aprender con cursos cortos y eventos muy diferentes.

Camino CAMBIAR DE SECTOR DEL 1 AL 360grados

Una vez hayas identificado tus talentos y aspiraciones profundas y explorado nuevos caminos, puedes decidir de cambiar de rumbo y reinventarte en otro sector.

- **Descubrir una nueva rama en tu sector inicial**

Ej: Sergio T, ingeniero en multinacionales: se apasionó por los métodos ágiles, se formó como Scrum Master y ahora trabaja en una consultoría como Scrum Master.

- **Enamorarte de un nuevo mundo**

Ej: Elena G, de periodista a profesora de yoga: decidió dejar el mundo de la télé para dedicarse a lo qué le apasionaba de siempre – el yoga.

Camino EMPRENDER

Con mucha conciencia, alineamiento y confianza, puedes animarte a lanzarte en tu propio proyecto.

- **Sumarse a la idea de otro.**

Ej: Susana A, se unió a las primeras semillas de un proyecto emprendedor y poco a poco dejó su puesto en un despacho de abogado.

- **Lanzarse en su proyecto.**

Ej: Agathe D, dejó su despacho de abogados para montar su propia empresa de reciclaje de ropa infantil.



Foto : Dean Bradshaw

LA FILOSOFÍA COMETA *Paso a Paso*

Ponte en acción YA

Amate a ti misma.o

Sientete

Olvídate del destino final

A
brete a
nuevos
caminos,
opciones
&
personas.

Pide ayuda

Acoge a Ángeles

Saborea el camino

Ow: si hay miedo GO



Foto : Dean Bradshaw

¿POR DÓNDE EMPEZAR?

CONCRETAMENTE: 5 etapas con ejercicios

1. GANA CLARIDAD EN TUS MOTIVACIONES PROFUNDAS
2. TOMA CONCIENCIA DE TUS RECURSOS INTERNOS
3. ABRE LOS OJOS SOBRE TUS RECURSOS EXTERNOS
4. DÉJATE SOÑAR...CON CONCIENCIA
5. ATERRIZA EN UN PLAN DE ACCIÓN CONCRETO

No hay secreto : si no cambias nada, nada cambiará.

Solo tú eres responsable de tu Jobfulness®.

Te invitamos a realizar los ejercicios siguientes con tiempo, conciencia y confianza.

Si necesitas más...escríbeme a caroline@joincometa.com

O participa a un taller de Jobfulness® en Madrid

✌️ *Todas las informaciones en la última página con un descuento para ti* ✌️

Identifica tus motivaciones

1

“No puedo más, quiero dejarlo todo y criar cabras en Galicia.”

Vale, pero alguna vez **¿Te has parado para preguntarte con calma lo que te gusta y lo que NO te gusta de tu vida profesional?**

A veces nos sentimos tan agobiado.as que perdemos el foco del esencial.

Necesitamos tomar distancia y destacar nuestras verdaderas necesidades-

¡Empieza rellenando las preguntas de la página siguiente con tiempo (30 minutos mínimo)!

Identifica tus motivaciones

1

¿QUÉ ME GUSTA EN MI VIDA ACTUAL?

En mis proyectos, tareas cotidianas, el entorno, mis horarios, el management, la cultura empresarial ...

¿QUÉ NO ME GUSTA?

En mis proyectos, tareas cotidianas, el entorno, mis horarios, el management, la cultura empresarial ...

¿PARA QUÉ QUIERO CAMBIAR? = MI MOTIVACIÓN

Ej. Levantarme con energía el lunes, sentirme orgullosa cuando hablo de mi trabajo, recuperar mi salud, recuperar tiempo para mi familia...

¡ Ojo! La motivación tiene que venir de TI MISMO.A y no de lo que tu familia o amigos esperan de ti.

¿QUÉ ESTOY DISPUESTO.A A PERDER PARA CONSEGUIR MI OBJETIVO DE JOBFULNESS®? = MIS PÉRDIDAS ACEPTABLES

En cuanto a dinero, prestigio, tiempo, calidad de vida...

Toma conciencia de tus recursos internos

2

Has decidido de volverte el emprendedor de tu vida.
Te toca entonces desarrollar tu espíritu emprendedor.
Para ello, en Cometa te compartimos las 5 claves del modo de pensar y actuar de los emprendedores con éxito: la [Efectuación](#) (teorizado por Dra Sarasvathy).

El 1º principio de la [Efectuación](#) destaca que el emprendedor empieza con lo que tiene en mano: sus recursos actuales.

Un emprendedor sabe contestar mejor que nadie:

- 1) QUIEN SOY
- 2) QUE SÉ HACER BIEN

Si tienes conciencia de tus talentos, podrás buscar un trabajo que explote plenamente tus talentos. Te sentirás 100% realizado.a!

⇒ Empieza a tomar conciencia de quien eres, contestando a las preguntas siguientes.



¿ QUIÉN SOY? Mi personalidad

1. Haz la lista de todos los elementos que contribuyeron a forjar tu personalidad: tu posición en la hermandad, el entorno familiar, tu educación, tus mayores éxitos, tus puntos de inflexión, tus fracasos, tus encuentros inspiradores, tus valores, tus viajes.... Puedes escribirlo o dibujarlo en una mapa, con símbolos... ¡Intenta dejarte guiar por tu mano!

2. ¿Hecho? Tómate un descanso!

3. Vuelve a tu lista, y destaca:

- Tus talentos y competencias
- Este “algo especial” que te hace diferente de los demás
- Los momentos en los cuales te sientes particularmente realizada



¿ QUÉ SÉ HACER BIEN? Mis talentos y competencias

1. Apunta 10 cosas (entorno profesional como personal) que haces muy bien, muy fácilmente y que disfrutas mucho haciéndolas.

Ej: organizar fiestas de cumpleaños que lo petan todo, cocinar para 10 personas, manejar formulas de excel super complicadas, animar una reunión de trabajo, poner en contacto a personas, planificar viajes....

Puedes pensar en algo que a ti no te cuesta absolutamente nada pero que ves que a otros les cuesta mucho.

Ej: visitar clientes y obtener contratos, organizar un viaje...

2. Apunta los piropos y agradecimientos que te dicen los demás.

Ej: Eres tan organizada! Contigo me siento muy escuchada, Siempre ves el lado positivo de las cosas...

Abre los ojos sobre tus recursos externos

3

Según la [Efectuación](#), la clave del éxito del emprendedor consiste en su capacidad de involucrar un tejido de actores en su proyecto, en un “patchwork”.

En tu búsqueda de empleo, lo esencial es no quedarse solo.a.
Actívate un “patchwork” de personas que te ayudarán a crear el cambio que necesitas.

1) ¿ QUIÉN ME PUEDE AYUDAR EN MI CAMINO DE CAMBIO?

La teoría de la “*fuerza de los vínculos débiles*” (Granovetter, 1973) explica que las oportunidades profesionales surgen más de los individuos vinculados con nosotros por un vínculo débil (amigos de amigos, grupo social...) que por un vínculo fuerte (de amistad, amor o familia).

➔ Haz la lista de tus 10 “Ángeles” que te pueden ayudar en tu camino de cambio, enfocándote en los vínculos débiles:
compañeros de trabajo, amigos de mis amigos, contactos linkedin...

2) IMPLICA A TUS ÁNGELES EN TU BÚSQUEDA DE CAMBIO

- Explícales lo que necesitas (ide manera concreta!), porqué consideras que pueden ayudarte en tu situación
- Valoriza su experiencia y conocimiento
- Pídeles lo que necesitas
- Escucha sus propuestas y nuevas ideas.
- No olvides de mantenerles informados en tu búsqueda!

3) ¿ QUÉ ME IMPIDE DE PEDIR AYUDA ?

“Qué vergüenza” “no tengo nada a ofrecerle” “no quiero molestar”

¿Tienes miedo de pedir ayuda?

Y si recibieras un NO ¿qué pasaría? ¿Alguién se ha muerto alguna vez por recibir un NO?

Entonces, ¿qué te limita?

“No lo voy a conseguir.” “Soy demasiado joven/ mayor”. “No tengo la formación”

Somos excelentes en auto-convencernos que no valemos nada.

Nuestras propias creencias limitantes nos impiden avanzar.

¿Alguna vez te has autorizado a soñar con lo que quieres, si todo fuese posible?

Permítete imaginar lo que quieres vivir en tu vida profesional, sin ningún límite.

➡ Durante 8 minutos (pon el chrono), sin para ni un segundo, escribe el detalle de un día de trabajo cuando habrás alcanzado tu Jobfulness®.

No te pongas límites y móntate tu película de tu vida profesional ideal, pon todos los detalles que quieres: donde estás, que ves a tu alrededor, cómo es la luz, con quien eres, qué haces, qué ropa tienes...

“He alcanzado mi Jobfulness y hoy...”

Ahora vuelve a leer lo que escribiste y destaca ...

- ¿QUÉ ME HA SORPRENDIDO?

Ej : me he visto rodeado de un equipo – hablaba en otras idiomas – me veía creando cosas con mucha creatividad – había mucha gente....

- ¿QUÉ HE APRENDIDO ACERCA DE MIS NECESIDADES?

Ej : necesito trabajar en un equipo pequeño – quiero más creatividad en mi trabajo – quiero viajar más...

- ¿QUÉ ME FALTA PARA ALCANZAR MI META?

Ej : no sé en qué tipo de sector profesional quiero trabajar – no conozco las oportunidades que existen en mi empresa – me falta energía para arrancar...

Aterriza en un plan de acción concreto

5

Gracias a la última pregunta, has tomado conciencia de lo que te falta para empezar un cambio. No vas a poder tenerlo todo YA. Pero paso a paso, con pequeños pasos muy concretos, vas a poder construir lo que necesitas.

¿QUÉ PEQUEÑO PASO MUY CONCRETO PUEDO REALIZAR PARA ACERCARME DE MI JOBFULNESS®?

Tu objetivo debe ser

- ESPECÍFICO: detalla bien lo que necesitas.
- MEDIBLE: pon cifras concretas.
- ALCANZABLE: no te pongas metas increíbles, debes ser capaz de alcanzarlo.
- Con una DEADLINE: máximo 1 semana para realizarlo.

Ej: lo que te falta es el tiempo para investigar sobre el sector de Digital Marketing que te interesa.

NO te pongas como objetivo “~~Sacar tiempo para bucear el sector.~~” (demasiado abstracto)

Sino: “Levantarme cada miércoles 1 hora antes para leer ofertas de trabajo en LinkedIn en este sector y leer artículos en Medium acerca de Digital Marketing.”



Foto : Dean Bradshaw

LOS ÚLTIMOS TRUCOS DE COMETA PARA AYUDARTE...

No busques LA SOLUCIÓN sino EXPLORA opciones



“Mientras me había quedado sin trabajo, empecé una emisión de radio sin saber a qué llegaré, y se volvió lo a qué me dedico ahora.”

Arnau Benlloch, de periodista de la tele al periodista del cambio



“Mientras estaba trabajando en L’Oréal, en un puesto y ambiente que no me gustaba nada, desarrollé una idea de proyecto de emprendimiento sobre la economía local. En el fondo, siempre supe que no iba a montarlo de verdad, pero era una excusa para salirme de mi estancamiento. Encontré a todos los actores del ecosistema y entre ellos conocí a un emprendedor que me ofreció un trabajo. Llevo 2 años en la startup y soy Jobfulness® total.”

Alice Lauriot, de Marketing en L’Oréal a Directora de comunicación en Tudigo.



“Fue fundamental el hecho de asumir que no era necesario ni acometer grandes bigbangs ni realizar grandes cambios rupturistas. Lo primero fue identificar mis talentos naturales para después pasar a la acción y a la experimentación. Mi proceso de experimentación comenzó en Ibiza echando una mano a mis suegros en el restaurante. La idea era probar de camarero y en cocina. Me bastaron 4 días como camarero para saber que aquello era para mí. Así que descarté aquella idea.”

Sergio Tranchez, ingeniero convertido en Scrum Master

Inspírate con videos que animan

- Para mostrarte tal y como eres: [El poder de la vulnerabilidad, Brene Brown \(TED\)](#)
- Si te interesan muchísimas cosas y sientes que no te enfocas: [Por qué algunos no tenemos una verdadera vocación, Emilie Wapnick \(TED\)](#)
- Para escuchar tu voz interna : [el discurso de Steve Jobs de inauguración en Stanford](#)
- Para no olvidar tus sueños : el corto-metraje [“He vomitado en mis corn flakes”](#)
- Si te cuesta salir de tu zona de confort : [un video visual muy interesante](#)
- Para qué crear relaciones sociales : [¿ Qué resulta ser una buena vida? Robert Waldinger \(TED\)](#)
- Porque puedes elegir la vida que llevas: [Mi derrame de introspección, Jill Bolte Taylor \(TED\)](#)
- Videos sobre el trabajo, el auto-conocimiento y las relaciones : [Youtube School of life](#)

Inspírate con lecturas que nutren

- **NOVELAS INICIÁTICAS:**

- El caballero a la armadura oxydada, Robert Fisher – el camino largo y duro del auto-conocimiento
- El Alquimista, Paula Coelho – la búsqueda y realización de su propósito de vida
- La Profecía de los Andes, John Redfield – el descubrimiento de la nueva era espiritual

- **ENSAYOS DE DESARROLLO PERSONAL**

- Los cuatros acuerdos, Miguel Ruiz – 4 principios que te cambiarán la vida
- El viaje del héroe, Robert Dilts – una conferencia de coaching aspiracional
- El poder del ahora, Eckhart Tolle– tomar conciencia de que no somos nuestros pensamientos
- El camino menos transitado, Scott Peck – guía para crecer, amar, comprometerse
- Steal like an artist, Austin Kleon – un cambio de chip para despertar tu creatividad.
- El camino del artista, Julia Cameron– ejercicios muy concretos para despertar tu creatividad.

- **ARTÍCULOS Y CONTENIDO TECH / FUTURE OF WORK / OPINIÓN:**

- Medium– plataforma de blog con contenidos de sectores muy distintos muy chulos.
- Podcasts de Tim Ferris (inglés)- entrevistas a personas inspiradoras.
- El País Buena Vida & Retina– suplementos muy Jobfulness®

Si necesitas una guía para arrancar tu cambio laboral...



Jobfulness Booster

Curso intensivo de 1 mes (40 horas) - 380€

¿Comienzas de 0 tu reinversión profesional? ¿No sabes por donde empezar ni qué hacer? Este intensivo es para ti.

2 fines de semana con actividades grupales que completarás con ejercicios en casa, lecturas, vídeos y sesiones de coaching individual.



Jobfulness Shots

Curso cortos de 1 día (4 horas) - 59€

Cada curso es un reto concreto.

Aclarar ideas, descubrir tus talentos, superar bloqueos... Talleres de trabajo de corta duración, pero ¡llenos de actividades y ejercicios!

Nuestros Jobfulness Pills son pequeñas inyecciones de motivación para tu día a día.

Te ofrecemos un descuento para los cursos Jobfulness

COMETAGUIA

En www.joincometa.com



REGÁLA(TE) CRECIMIENTO PERSO&PROFESIONAL Jobfulness® *Shots & Booster*

Código de descuento COMETAGUIA
en www.joincometa.com

"¿Este curso será lo adecuado?"
¡Te saco de dudas con una sesión gratuita de diagnóstico Jobfulness® de 30 minutos!



**¡MUCHAS GRACIAS
QUERIDO.A
COMETER!
Enhorabuena por
cada pequeño
paso**