

A woman with long dark hair, wearing a bright red blazer over a white and black striped top, stands with her arms crossed in front of a modern glass-walled building. The background is slightly blurred, emphasizing the woman. In the top left corner, there is a large orange circle.

CONVIÉRTETE EN UNA ESTRATEGA DE TU PROPIA IMAGEN

@by**CARMEN**GARCÍA.

#SMARTByCG

Visualiza la vida que quieres vivir
y haz que tu imagen te lleve hasta ella

Carmen Garcia

#SMARTByCG

IMAGEN ESTRATÉGICA

Cuando yo hablo de imagen siempre lo hago de forma **ESTRATÉGICA**.

¿Por qué? Te lo voy a responder con ejemplos:

- ▲ No es lo mismo una mujer profesional en un puesto directivo que quedó embarazada y quiere seguirse viendo profesional y elegante, que una mujer que se ve muy joven para su edad y siente que eso no la está ayudando a su meta de ascender en su trabajo
- ▲ No es lo mismo una mujer que acaba de estudiar asesoría de imagen para cambiar de profesión y que siente que ya su ropa de su profesión antigua no le va, que una mujer que se divorció, ya han pasado 2 años, ha vivido su duelo, se ha dado amor a sí misma y ya está lista para lanzarse de nuevo al ruedo del amor

Las 4 mujeres quieren lo mismo: **verse y sentirse bien**, pero sus *objetivos estratégicos de imagen* son diferentes

IMPORTANCIA DE DEFINIR TUS OBJETIVOS ESTRATÉGICOS DE IMAGEN

1. Al poner en papel tus objetivos, les das forma y sentido
2. Te permite visualizarte y proyectarte hacia la imagen que quieres lograr y el objetivo final que tienes con ello
3. Sacas de tu mente cualquier posible obstáculo, y al verlo en papel se te ocurren ideas para su gestión
4. Te pone en modo “veo posibilidades y oportunidades”
5. Al tener plazos, fechas y formas de medir, te permite analizar si lo estás logrando en el camino, o cómo ajustar si es necesario

**A CONTINUACIÓN TE MUESTRO EL MÉTODO SMART
PARA DEFINICIÓN DE OBJETIVOS**

#SMARTByCG

OBJETIVOS SMART

#SMARTByCG

¿Qué es el método SMART?

- Metodología para la definición de objetivos
- Los objetivos son fáciles de entender
- Da claridad para iniciar, avanzar, reajustar y alcanzar
- El método SMART sirve como una guía
- No garantiza el cumplimiento, pero sí que aporta en el camino
- Permite mantener la motivación

¿Qué?

¿Cuánto?

¿Cómo?

¿Con qué?

¿Cuándo?

S

M

A

R

T

eSpecíficos

Medibles

Alcanzables

Realistas

**acotado en el
Tiempo**

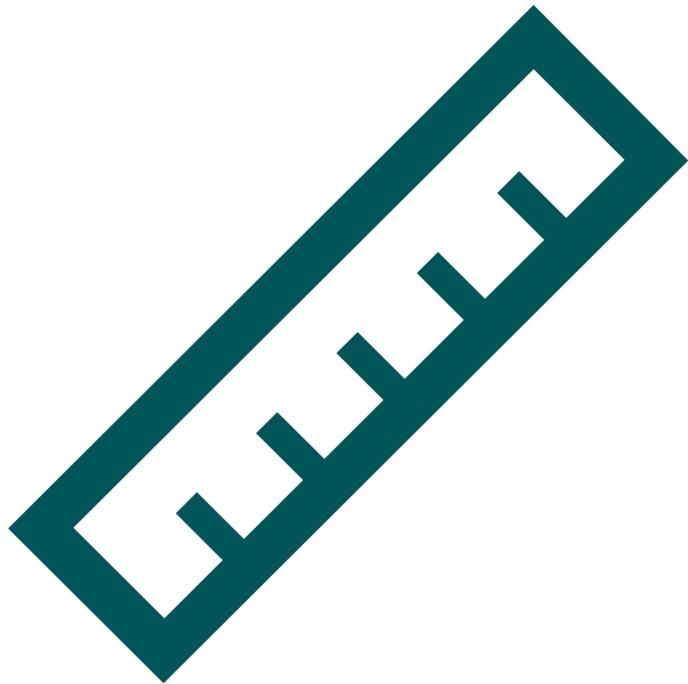
#SMARTByCG

ESPECÍFICO

- Detallar y concretar al máximo
- Responder preguntas como:
 - **Qué.** Detalle de lo que se quiere lograr
 - **Cuál.** Posibles obstáculos impedirían alcanzar el objetivo
 - **Quién.** Persona asignada para alcanzar el objetivo, por ejemplo si se delegará algo
 - **Dónde.** Si la ubicación es relevante para cumplir el objetivo



#SMARTByCG



MEDIBLE

- Es necesario medir el progreso
- Implica seguimiento
- Sirve para saber cuánto falta para llegar a la meta y cuán cerca de está de ella
- Responde a preguntas como cuánto o cuántos

ALCANZABLE

- Debe ser retador y aún así posible de alcanzar
- Si es muy grande puede generar frustración. Si es demasiado pequeño puede causar desmotivación
- Responde a ¿Qué tan posible es la meta de lograr?





REALISTA

- Debe ajustarse a la realidad
- Debe considerar los recursos disponibles y las posibilidades actuales
- Implica analizar distintos escenarios u opciones
- Responder preguntas como “con qué cuento para...”

ACOTADO EN EL TIEMPO

- Es necesario establecer una fecha límite para el cumplimiento
- Requiere seguimiento para determinar si es necesario acelerar o asignar más recursos



#SMARTByCG

EJEMPLOS

#SMARTByCG

OBJETIVO INCORRECTO

**QUIERO VERME
MÁS FEMENINA
PARA CONSEGUIR
NOVIO**

#FeelerByCG



OBJETIVO CORRECTO

Para el 30 de Septiembre de 2020, habiendo pasado 3 meses del curso Construye tu Imagen, quiero utilizar falda al menos 3 veces por semana, utilizar aretes y collares todos los días, y maquillarme aunque sea muy sencillo

OBJETIVO INCORRECTO

**QUIERO UN MEJOR
TRABAJO**

#FeelerByCG



OBJETIVO CORRECTO

Aprovecharé todos los conocimientos adquiridos en el taller Construye tu Imagen, para diseñar un nuevo estilo profesional que me ayude a conseguir un mejor trabajo. Con los salarios de Agosto y Septiembre compraré ropa, y a partir del 1ro de Octubre comenzaré la búsqueda de una nueva oportunidad laboral que tenga A, B y C, que es lo que deseo



¡Gracias!

@by **CARMENGARCÍA.**

Coach de Imagen

+507 60911624

info@bycarmengarcia.com