

LIDERATGE

GLÒRIA PALLÉ TORRES

(*) Glòria Pallé Torres és Advocada, experta en Intel·ligència emocional i desenvolupament del talent. Lecturer, speaker i consultora d'Ingenio Leadership School.



Decideix tu

Passa la vida de pressa i molt sovint és la seva inèrcia la que ens va portant d'un lloc a l'altre, i d'un tema a un altre, i nosaltres només som uns mers espectadors de la nostra pròpia vida. Si ens aturem i reflexionem, molts de nosaltres pensem "estic vivint de forma automatitzada, mai no porto el volant de la meua pròpia vida, sóc un passatger, mai no en sóc protagonista. Què podem fer per ser protagonistes i conductors de la nostra pròpia vida?"

En primer lloc has de dedicar temps a conèixer-te, a saber què és el que t'agrada, què és el que et fa feliç, quins són els teus somnis, què és el que et fa riure i t'emociona. És preguntar-te sense embuts si el que estàs fent ara t'agrada, se dediques el teu temps a les persones o a les coses que realment t'interessen, t'agraden i et fan feliç.

És saber quines són les teves capacitats, els teus talents i sobretot les teves fortaleces. Aquesta introspecció et donarà autoestima, i l'autoestima és imprescindible per tenir la sensació de ser capaç de dirigir la teua vida, i aquesta capacitat de domini, de controlar el teu destí et farà sentir segur i capaç d'enfrontar-te als teus reptes, i et farà marcar noves metes.

Moltes persones no tenen ni idea, perquè no hi hagut autoreflexió, de quins són els components de la seva vida amb els quals gaudir i quins són els que els porten a l'estrès i a la depressió.

Si ens agradem i ens valorem, ens sentirem més bé amb nosaltres i amb la vida en general. Quan generem pensaments positius la nostra capacitat, creativitat i força s'expandeix i fa que arribem a assolir fites que temps enrere eren inimaginables.

L'autoconsciència ens pot permetre de controlar la nostra experiència interna i aquest fet marcarà la nostra qualitat de vida. Aquesta autoreflexió és del tot necessària si volem deixar de ser espectadors i passar a ser els protagonistes i els conductors de la nostra pròpia vida. Cal, en primer lloc, l'autoreflexió, i després no tenir por. La por ens paralitza, no ens deixa pensar i ens fa petits davant de qualsevol situació. Ens fa creure que les circumstàncies externes són les que determinen el nostre destí i no ens deixa veure que això no és cert, sinó que es la nostra actitud la que pot fer que siguem nosaltres, i només nosaltres, el que escollim i siguem els conductors de la nostra pròpia vida.

La por és la frontera que

separa allò que som del que podem arribar a ser, i allò que fem i vivim del que podríem arribar a fer i a viure.

Tots tenim por, però la diferència és que uns s'hi enfronten i d'altres no. Cal enfrontar-se amb la por, perquè a la por només la guanyes desafiant-la i això t'ho donen el coneixement i l'experiència. A mesura que saps més d'una cosa i tens més experiència en allò, la por disminueix.

De vegades, però, les persones senten por i no fan el que haurien de fer, això és degut a bloquejos emocionals que ens limiten i no ens deixen fer el que voldríem. Aleshores hem de buscar estratègies que ens ajudin a fer allò que voldríem

fer. Es tracta de repetir i practicar aquella situació que et produeix angoixa, ansietat i por. No hem d'oblidar que tot el que pots aconseguir és fora de la teua zona de confort. Sentiràs por, però fes-ho. La por aleshores no et paralitzarà, i seràs capaç d'agafar el rumb i anar on tu vols. Agafar el volant de la teua vida, conduir-lo tu i decidir on vols anar, què vols fer, a què vols dedicar el

teu temps, quines són les teves prioritats, et farà esbrinar què t'omple i què és el que dona sentit a la teua vida, què és el que et transporta i li dona un propòsit. De vida només en tenim una i tenim tot el dret a viure-la com nosaltres creiem, no com d'altres esperen que la visquem. Dedica el temps de la teua vida a ser feliç. És una elecció, atreveix-t'hi, només hi pots guanyar.

ICE - UNIVERSIDAD DE LLEIDA

PROGRAMAS de DESARROLLO DIRECTIVO y del LIDERAZGO "Formación para directivos líderes"

www.ingenio.cat | www.ingenioschool.com



CLÍNICA DENTAL EN LLEIDA

PRECISA:

Odontólogos generales

para incorporación inmediata.

Enviar Currículum a: clinicalleida@gmail.com

SAPEC AGRO, S.A.U., multinacional dedicada a la protección y nutrición vegetal incorpora un:

PRODUCT MANAGER FUNGICIDAS

Funciones:

- Desarrollo técnico-comercial de los productos.
- Realización, análisis y evaluación de ensayos de campo.
- Apoyo técnico a la red comercial.
- Ámbito habitual de trabajo: Vall de l'Ebre.

Requisitos:

- Ingeniería Técnica Agrícola o Ingeniería Agronómica.
- Sólidos conocimientos en protección vegetal de frutales.
- Se valorarán también conocimientos en protección de la vid.

Ofrecemos un proyecto estable y un atractivo plan de retribución.

Interesados enviar CV a: msb@axistalentoejecutivo.com o llamar al 91 795 84 89 y preguntar por Marcos Suárez.



Empresa de gestió de residus ubicada a Lleida necessita incorporar un

MECÀNIC

per realitzar tasques de manteniment i reparació a la flota de vehicles de l'empresa. En períodes puntuals exercirà les funcions de cap de taller

Requisits:

- Formació acadèmica: CFGS en mecànica.
- Coneixements en mecànica, hidràulica, pneumàtica, electricitat de maquinària, soldadura, etc.
- Experiència: imprescindible en tasques similars.
- Carnets de conduir: imprescindibles B, C i CAP.

Fer-nos arribar el teu currículum a: seleccio@optima.cat

OFERTES DE FEINA

COOPERATIVA FRUITERA

PROPERA A LA CIUTAT DE LLEIDA INTERESSADA A INCORPORAR NOUS SOCIS A LA SEVA OPFH PER A L'ACTUAL CAMPANYA 2016.

✓ S'ofereix possibilitat de finançament per a la campanya.

Per a més informació podeu contactar a:

coopfruitera@gmail.com

Empresa del Pla d'Urgell dedicada a la venda, lloguer i reparació de maquinària necessita incorporar:

MECÀNIC/OFICIAL 1a

Requisits:

- FP II o CFGS especialitat mecànica.
- Experiència demostrable mínima de 5-6 anys en maquinària agrícola i d'obra pública, amb coneixements d'hidràulica, electrònica i soldadura.
- Persona responsable i organitzada amb alta capacitat de treball. Activa i amb iniciativa.
- Residència a la zona.

S'ofereix:

- Incorporació immediata.
- Feina estable amb possibilitats de promoció.

Interessats envieu CV a: admin@espinamaquinaria.com



Empresa del sector informàtic de Lleida necessita incorporar:

CONSULTOR/A EN ERP

Requisits:

- Experiència en consultoria d'ERP.
- Es valorarà coneixements en el sector de producció.
- Es valorarà estudis en enginyeria industrial.
- Carnet de conduir.
- Lloc de treball a Lleida.
- Salari negociable segons coneixements i experiència.

Fes-nos arribar el teu currículum a: seleccio@optima.cat

OFERTES DE FEINA

GANADERÍA

Los ganaderos de porcino, a la espera de los mataderos

LLEIDA | Los ganaderos del sector porcino están a la espera de conocer si finalmente los mataderos aplican la decisión de no aplicar el precio de referencia de Mercolleida acordado el pasado jueves (una subida de 0,004 €/kg hasta los 0,971 €/kg). Los mataderos se mostraron disconformes con la subida, y reclamaban repetir el precio de la semana anterior. Los productores, por su parte, proponían una subida cercana al céntimo. Finalmente, Mercolleida optó por un precio intermedio entre ambas partes por la falta de acuerdo y estableció una alza de 0,004 €.