

CAMINO AL INTERIOR DE UN MASAJISTA

Guía de viaje a la excelencia profesional

Este módulo está orientado al aumento de la conciencia profesional aplicada a nosotros los masajistas o terapeutas manuales.

Mediante la investigación nos vamos a adentrar en la conciencia personal. Os invito a iniciar un viaje desde el masajista o terapeuta que eres, hacia el que quieres ser, observando atentamente las:

- Habilidades personales. (Como gestiono mis experiencias)
- Habilidades relacionadas con mi entorno laboral (clientes, proveedores y otros servicios)

“Somos facilitadores de cambio, no cambiamos nada, sólo podemos ayudar a quien nos pide ayuda para cambiar.”

Habilidades personales

“El comportamiento y la identidad son cosas distintas.”

¿Cuáles son mis habilidades personales?

¿Cuáles manejo bien? ¿Cuáles quiero mejorar?

Práctica

Lo que sí, lo que no, tomando conciencia de quién soy.

¿Me gusta mi estado para trabajar con un cliente? ¿Qué hago para cambiarlo?

¿Sé cómo estar bien?

Práctica

Apadrinamiento.

“El pensamiento es la semilla de la acción.” (Emerson)

¿Cómo te defines como terapeuta?

¿Cuál es tu objetivo como terapeuta en la vida? ¿Para qué lo haces?

¿Qué cosas hay en ti que te gustan y cuáles quieres mejorar o cambiar?

¿Cuál es tu objetivo como terapeuta en la sesión con tus clientes?

¿Cuál es tu objetivo como terapeuta para tus clientes?

¿Cuál es tu objetivo para tu cliente (nombre)?

Habilidades relacionales, orientadas hacia el cliente

“Vivimos el presente proyectando el futuro con las referencias del pasado.”

La interpretación es un pasajero peligroso. Es muy importante saber discernir entre lo que veo y lo que creo que veo.

“Es diferente explicar una experiencia que describirla.”

Práctica

Describir lo que veo. (Aumentar la observación)

“Tu energía va dónde está tu atención.” (Hacia dentro hacia fuera)

Es muy útil para lo que estamos desarrollando, aprender a escuchar con atención a nuestro interlocutor para detectar el patrón más usado mientras nos explica su experiencia vital. Aprender a distinguir si usa predicados visuales, auditivos, cinestésicos, para poder obtener información veraz y sobre todo que te ayude a conectar con la persona.

Acompañar al cliente usando los predicados de su referencia experiencial es un arte entrenable, cuanto más lo entrenes más agilidad tendrás para entender cómo vive sus experiencias. Esta práctica también te acercará a tus clientes y a tus objetivos.

Práctica

Explicar una historia usando los diferentes predicados.

Cómo establecer un objetivo Bien formulado

“Todos los comportamientos van hacia un objetivo aunque no seas consciente.”

1. Tiene que estar orientado hacia lo positivo ¿Qué es lo que quieres? ¿Cuál es la intención del objetivo?
¿Para qué?
2. La motivación nace y se mantiene con tu propio comportamiento, si está sostenido por una motivación externa es fácil perder el objetivo. ¿Qué harás para mantenerlo, dónde estará tu atención?
3. Testeado sensorialmente. ¿Qué verás, oirás, sentirás, específicamente, cuando manifiestes el objetivo?
¿Cuáles son los pasos?
4. Mantén los estados que te gusten que te ayuden a alcanzar tu objetivo ¿cómo mantendrás específicamente esas cosas con tu nuevo objetivo?
5. Debe de ser ecológico con tu entorno ¿A quién puede afectar tu objetivo? ¿Ese objetivo puede ser de algún modo negativo? ¿Qué harás para evitar cualquier efecto negativo?

AUTO EVALUACIÓN

1. Identifica tus habilidades, cuales necesitan más desarrollo y como lo quieres hacer. (Responde desde el para qué)

Tus respuestas te ayudarán a tener más consciencia de tus habilidades, serán habilidades más completas, mediante el entrenamiento serás más rápido para acceder al estado deseado y las podrás usar en más contextos.

2. Marca el camino que vas a seguir para alcanzar tus objetivos, deja espacio a nuevos objetivos, han de suponer un reto y que sean atractivos para ti.

Cada día considera las respuestas a las siguientes preguntas:

Preguntas sobre lo que hago.

¿Tengo más claro cuáles son mis objetivos?

¿Tengo más y mejores evidencias respecto a cómo conseguir mis objetivos?

¿Sé mejor lo que tengo que hacer?

¿Puedo responder mejor de manera eficiente a los problemas?

Preguntas sobre reflexiones internas.

¿He mejorado mi entorno?

¿Estoy pensando diferente? ¿Es mejor esta forma de pensar?

¿Estoy haciendo algo diferente? ¿Es mejor lo nuevo que hago?

¿Estoy satisfaciendo mis valores y creencias?

¿Estoy acompañando mi integridad personal con quién soy?

Preguntas sobre el cambio.

¿Qué nuevos aprendizajes he obtenido?

¿Qué exploraciones me he permitido hacer?

¿Qué descubrimientos he encontrado?

¿Qué aprendizajes o habilidades he empezado a consolidar?

¿Qué aprendizajes o habilidades he internalizado como parte de mí?