

V&A

VALORES
AUTOCOACHING

EBOOK

PRESENTACIÓN

EL LIBRO
DE LOS VALORES

JOAN JOSEP VERGÉ OMS



TE ENTREGO 3 PARTIDAS, MÁS 2 DINÁMICAS Y UN CUENTO DE VALORES.

Para que empieces a disfrutar de mis aportaciones saberes
y recursos que encontraras en:

EL LIBRO DE LOS VALORES Y SU JUEGO VALORES AUTOCOACHING.



**Conoce y disfruta del juego Valores Autocoaching
como estrategia de gamificación para activar valores,
actitudes, habilidades y comportamientos de valor,
para ti y los que te importan.**

AVISO LEGAL

La información presentada y entregada en este documento, informe representa el punto de vista del autor en su fecha de publicación.

Debido a las condiciones del mercado y las variables que influyen en los negocios, el autor de esta publicación, se reserva el derecho de alterar o modificar esta información basada en nuevas condiciones y/o contextos.

Esta publicación tiene únicamente un objetivo de información y no constituye ninguna imposición, ni contrato, ni prueba o compromiso de nada.

Ni el autor, ni los editores o colaboradores de esta publicación, asumen ninguna responsabilidad de los errores, inexactitudes u omisiones. Cualquier descuido en estos aspectos no es intencionado. El autor de este informe en formato pdf tiene los derechos de reventa y distribución del informe, así como su distribución gratuita.

El autor no autoriza a alterar o modificar todo o parte del contenido de este informe, como extraer, copiar y reproducir parte del informe en cualquier formato.

Por favor, recuerda que el éxito de cada uno depende de sus propios conocimientos, capacidades de aprendizaje, dedicación, deseo y motivación.

Y esperamos deseamos que las ideas aquí expuestas, te sirvan y ayuden en tu camino de vida

**© Copyright - Joan Josep Vergé Oms.
Con todos los derechos reservados**

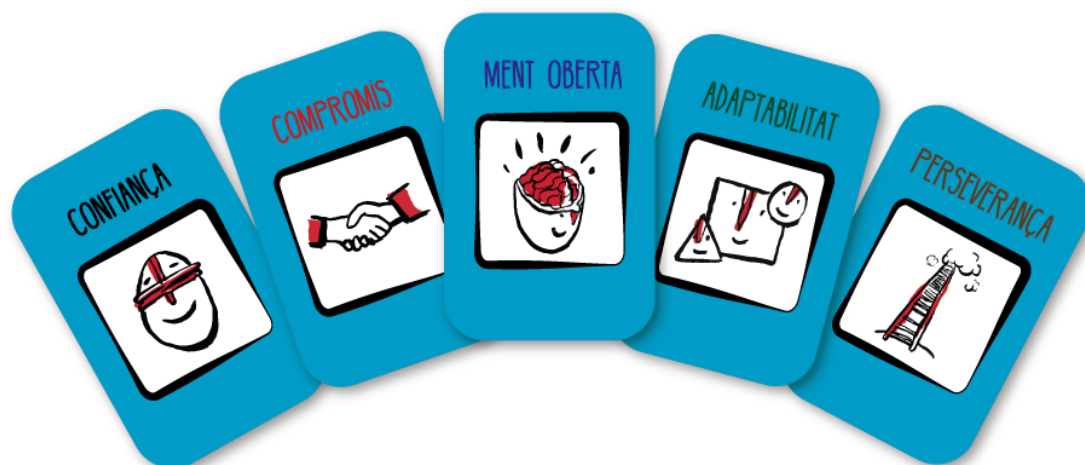


#Empoderamiento, #Autocoaching, #Valores, #Gamificación, #Elementos, #Método/
herramienta, #Saludnerorelacionesyamores, #Valoreselementoscoloresautocoaching,
#Inteligenciaemocional, #Autoconocimientoautoestimaautodeterminacion, #Propositodevalor,
#Sinsomniferosansioliticosnitransquilizantes, #Crecimientopersonalharmonico
#Codigocomportamientoyvinculacionemocional, #Empoderamientoymarketingvinculante,
#Empoderamientoyengagement, #Retornosdevalorquevinculanycomprometen.

Agradecimientos y propuesta de valor

En primer lugar deseo saludarte, darte la bienvenida y agradecerte que dediques un tiempo para conocer mis reflexiones y aportaciones que avanzo en este texto, que si tu quieres, encontrarás con más contenido y profundidad en mi libro.

Un libro en el que entrego todos mis conocimientos experiencias y aprendizajes sobre los valores que he acumulado de mis formaciones y con mis talleres y acompañamientos.



EL LIBRO DE LOS VALORES

Valores para ti y los que te importan.

Gamificación didáctica con el juego Valores Autocoaching.

Recarga tu arsenal de experiencias, recursos y habilidades, con mis saberes, la gamificación y el juego Valores Autocoaching considerado como la primera herramienta didáctica de empoderamiento, autocoaching y gamificación.

Tendrás para ti 35 partidas, 30 dinámicas y 18 cuentos de valores como recursos y habilidades de valor, que te serán de utilidad en tu vida y profesión.

Aportamos 109 citas de valor con y desde los valores.

“Si no se comparten e implantan unos valores y unas obligaciones morales, ni la ley, ni un gobierno democrático, ni una economía de mercado funcionarían correctamente”

Vaclav Havel

Y aprovecho para presentarme:

Hola soy **Joan Josep Vergé Oms**. Soy el director de **Institut Talent Global** y creador del juego Valores Autocoaching (**V&A**). Me considero un **entrenador emocional experto en empoderamiento y mindfulness. Activador de valores y facilitador de aprendizajes.**

Después de un recorrido intenso en mi vida que me permitió cruzarme con mis maestros, y entender la señal de mis guías, **decidí prepararme y formarme**. Así fue que profundice más en la Vedanta Advaita, me forme en Programación Neurolingüística, en coaching ejecutivo, en Biodescodificación y como formador de alto impacto. Y especialmente en valores como estrategia de superación y cambio personal y profesional.

Y me atreví a estructurar mi propio juego de cartas de valores, y mi particular **estrategia de autoevaluación elemental** con y desde los **5 elementos** que nos determinan, tierra, agua, aire, fuego y éter y una metodología adaptada para ello.

Con el juego **V&A**, disponemos de una herramienta de empoderamiento emocional que actúa desde la gamificación, y nos permite afrontar procesos de superación y cambio desde la Inteligencia Emocional con y desde los valores. El juego **V&A** es una herramienta singular de autocoaching, **única en el mercado del crecimiento personal**, que puede utilizarse, ya sea en acompañamientos individuales y/o en acompañamientos de equipos que compiten.

La versatilidad del juego y su estrategia son una virtud que sorprende a quien lo conoce y sabe utilizar. **Es útil en entornos** de familia, parejas, deporte, trabajo, empresas y corporaciones, equipos, y particularmente para los que acompañan, forman y sirven, a los demás y también para trabajar con colectivos desfavorecidos, como, jóvenes adolescentes, inmigrantes, refugiados, parados, víctimas de maltrato...

Con el juego **le acompaña una metodología** y un sinfín de estrategias de partidas, que con el tiempo pude experimentar y disfrutar del juego en mis acompañamientos personales así como con los más de 100 talleres con resultados muy satisfactorios.

“En la economía del conocimiento solo tienen éxito quienes se conocen a sí mismos: en sus puntos fuertes, sus valores y como logran sus mejores resultados”.
Peter Drucker

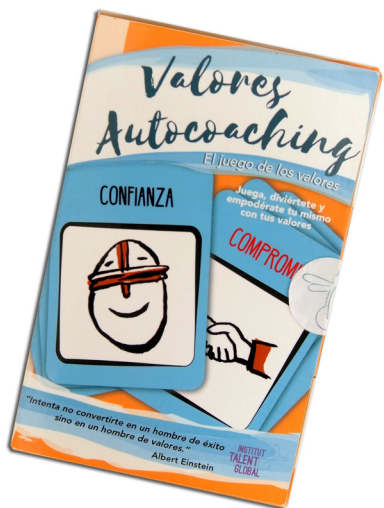


El relato que sostiene el libro de los valores:

Como te decía antes en este documento te adelanto y entrego algunas de las reflexiones y aportaciones que encontraras en el libro y 3 partidas, más 2 dinámicas y un cuento de valores para tu conocimiento, que te permitirán experimentar, algunos de los aprendizajes que con más amplitud encontraras en el libro, con el juego y su metodología.

Y para ello seguiremos el relato del libro que aquí te presento:

- En el prefacio contaremos nuestra historia y contexto actual.
- En la introducción hablaremos de cómo está pensado el libro, de nuestro propósito con sus valores y de los porqués y paraqués del libro.
- Resaltaremos la importancia del crecimiento personal en la vida de las personas.
- Seguiremos con la orientación de vida y sus caminos, que proponemos para disfrutar del libro y el juego.
- Contaremos también con mis maestros de referencia que me aportaron aprendizajes, reflexiones y conocimientos.
- Presentaremos el modelo AVECA, nuestro método/herramienta.
- Seguiremos con los 2 ejes principales, los valores y los elementos que nos con figuran.
- Mostraremos la estrategia del autocoaching, con las 6 claves de la autoevaluación elemental y su desarrollo.
- Luego hablaremos del juego, sus contenidos, las partidas básicas e instrucciones
- Recordaremos su utilidad y para quién se proponen los contenidos y dinámicas.
- Aportando las claves de 35 potenciales partidas, más 30 dinámicas de valor con valores, y 18 cuentos y metáforas.
- Al final invitaremos a los que les pueda interesar, a formarse y certificarse como Activadores de Valores para un Mundo Mejor.
- Y entregaremos un regalo para ti y nuestros anexos. Con información de utilidad en talleres, presentaciones y acompañamientos.
- El libro aporta también 111 citas de valor con y desde los valores.



***“No busques personas con tus mismos gustos.
Busca personas con tus mismos valores”.***

Toni Robins

Contenido

- El crecimiento personal en la vida de las personas
- La orientación de vida que todos esperamos y sus caminos
- Mis maestros de referencia
- El modelo aveca y nuestra aportación al crecimiento personal y al mundo.
- Valores y elementos los 2 ejes del modelo aveca
- El autocoaching. Las claves de la autoevaluación elemental y su desarrollo
- El juego valores autocoaching - V&A
- Utilidad y provecho del modelo aveca
- Nuestros cuentos de valor
- Una Buena oportunidad
- Formación de activadores
- Resumen y despedida



EL CRECIMIENTO PERSONAL EN LA VIDA DE LAS PERSONAS

Conocernos para crecer y empoderarnos es clave y determinante para nuestra autoestima y determinación.

*“Crecer no es una opción, ni tampoco una devoción.
Crecer es una obligación de acuerdo a nuestros ciclos de vida”
JJ Vergé Oms*

En la cita se recuerda la obligación implícita que tenemos al nacer de crecer y prosperar.

En el capítulo les hablo del crecimiento personal como un reto o camino de superación y del prioritariamente del entorno emocional es el que nos más condiciona y a la vez el más complejo pues está determinado por su sutileza.

Proponemos **utilizar los valores** como indicadores pues nos aporta un elemento de apoyo, de referencia y auto evaluación de valor incalculable para el camino del crecimiento y superación personal.

Tres son los elementos o enfoques de superación. **Saber donde estas, saber a dónde vas, y el gran reto, por donde y como lo harás;** y aquí los valores se comportan como uno de los mejores orientadores de nuestra motivación intrínseca y determinante para evaluarnos en el camino de superación.

Les contare también de los 3 elementos que inciden directamente en la potencialidad de crecer y superarnos.

- 1. La acción.** Un elemento determinante en nuestro crecimiento y determinación de vida es la acción. Sin acción no hay cambio, sin acción no hay experiencia, sin acción no hay aprendizaje y sin acción no hay crecimiento personal.
- 2. Las tres claves de resolución.** Te entregaremos tres claves que te permitirán gestionar en oportunidad lugar y tiempo tus conflictos y o dudas en el proceso de crecimiento armónico.
- 3. Los seis patrones primarios.** Si nos preguntamos que condiciona nuestro pensamiento positivo nos encontraremos con nuestros patrones primarios que de forma inconsciente, influyen nuestros pensamientos, sentimientos y emociones.



*“Todo gran sueño comienza con el soñador. Recuerda siempre que tienes dentro de ti la fuerza, la paciencia y la pasión para alcanzar a las estrellas y cambiar el mundo”
Harriet Tubman*

LA ORIENTACIÓN DE VIDA QUE TODOS ESPERAMOS Y SUS CAMINOS.

¿A dónde vas? ¿Por qué? y ¿Para qué? Son preguntas que debemos de hacernos y respondernos, para reorientarnos correctamente.

“Todos tenemos un enorme potencial, y sin embargo o nos cuesta creer en él, o sencillamente no sabemos cómo desplegarlo. Toda bellota tiene el potencial de convertirse en encina”. Mario Alonso Puig

En este capítulo les hablare también de la orientación inconsciente y como hacerla consciente para reconducir nuestro camino. Y de los cuatro caminos de orientación y empoderamiento eficiente que si o si a todos nos implican en nuestro día a día.

Así como de la no dependencia en relación a nuestras necesidades, vinculada a los lastres que condicionan nuestras actitudes y determinaciones.

- **Recordemos el empoderamiento y los valores como brújula de orientación.** Los valores escogidos en relación al objetivo si los vivimos en congruencia y alineamiento siempre nos acercan al objetivo, o nos avisan que no es por aquí.
- **La orientación inconsciente y su revisión consciente.** De forma inconsciente nos movemos de acorde a nuestros patrones de vida y en especial a las prioridades vinculadas por nuestras necesidades conscientes y/o inconscientes. Y la no dependencia es nuestro objetivo.
- **Trabajamos los cuatro caminos del empoderamiento eficiente.**
 - Él desde donde con partidas de introversión.
 - El hacia donde con partidas de orientación.
 - Mis relaciones con partidas de conexión.
 - Las relaciones con los demás, partidas colectivas.

“Los que esperan que las cosas les lleguen es posible que reciban algunas.... ¡pero solo serán las abandonadas por los que salen a buscarlas!”

Abraham Lincoln



MIS MAESTROS DE REFERENCIA.

Con los que me cruce, aprendí y disfrute.

“Los maestros y mentores, son como el espejo que nos deslumbra, para ser, lo que no sabemos qué queremos ser” JJ Vergé Oms

Todos/as en algún momento de nuestra vida nos cruzamos con personas singulares de las que sin esperar recibimos aprendizajes y saberes. Y de nosotros depende en qué nivel de importancia les colocamos, y a algunos les consideramos maestros o mentores. Ellos son los que nos dejan huella, con sus palabras, acciones y determinaciones. A estos les podemos llamar, maestros de vida si lo que nos transmiten nos orienta en nuestra vida, y a los que nos orientan con nuestros conocimientos, talentos y habilidades, yo les considero como maestros de acción y profesión.

Te contare sobre mis grandes maestros de vida, y de acción y profesión, con los aprendizajes que me entregaron:

- **Sesha mi maestro de meditación y Vedanta Advaita**, ha sido el más importante, con él, sus enseñanzas y con el tiempo mi percepción ha cambiado, y con ella la manera de interpretar la vida, conocer y practicar la atención plena ha sido especial en mis meditaciones, así como en mis relaciones y en mi trabajo.
- **Mi hermano Carlos Mamanche**. Tuve la suerte de conocer los Muiscas de Sesquile, cerca de la laguna de Guatavita, lugar mágico y sagrado para ellos, y para el mundo, y allí conocí a Carlos Mamanche , fue como encontrar a mi hermano del alma, el hermano que siempre espere y nunca llego.
- **Mi padrino el Mamo Aureviku**. Primero en Bogotá y luego en su comunidad Haruaka conocí y me bautizo, a mi mamo y abuelo Aurebiku de la Sierra Nevada de Santa Marta, para ellos los Aruakos, la Sierra es el corazón del mundo.
- **Robert Dilts**. Uno de mis primeros referentes y activador .De Robert Dilts me impacto en concreto en relación a la resolución de creencias y la definición de nuestra estructura mental en su pirámide de los niveles neuronales.
- **Miguel Ángel Romero**. Siempre digo que de mayor quiero ser como él. Es la manera de mostrarle mi agradecimiento y a la vez que le reconozco como uno de mis mentores más importantes.
- **Daniel Goleman**. El gran maestro de la Inteligencia Emocional. Sin lugar a dudas su aportación al mundo de la inteligencia emocional fue una revelación singular que ha cambiado y lo seguirá haciendo a personas, equipos, empresas y corporaciones.

*“No busques personas con tus mismos gustos. Busca personas con tus mismos valores”
Toni Robins*

EL MODELO AVECA Y NUESTRA APORTACIÓN AL CRECIMIENTO PERSONAL Y AL MUNDO.

Nuestro método/herramienta, como estrategia para alcanzar un mundo mejor.

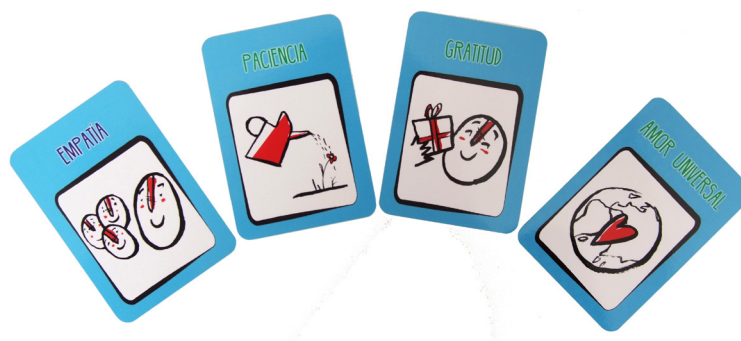
“Lo único que se interpone entre tú y tu sueño es la voluntad de intentarlo y la creencia de que es realmente posible conseguirlo”
Joel Brown

Les contaremos las bases y la metodología con la que contamos para la tarea de activar los valores en nuestra sociedad y en el mundo. Para ello les presentamos 4 apartes:

- 1. La crisis de valores en nuestro mundo.** La especulación, el engaño, el primero yo, el consumo descontrolado, la estafa, la corrupción, la ambición descontrolada, la envidia entre otros comportamientos prevalecen por desgracia en gran parte de nuestra sociedad.
- 2. El nuevo ciclo de vida.** Pero también es verdad que estamos en las puertas o inicio de un nuevo ciclo, donde muchas personas y cada día más se empiezan a ser conscientes de la miseria emocional en la estamos viviendo y muestran cada vez más interés en superar o recuperar los valores perdidos u olvidados.
- 3. El propósito de valor del modelo AVECA.** Servir, acompañar y empoderar personas, activando sus valores desde la gamificación, que les permitan asentar nuevas actitudes, habilidades y comportamientos de valor en sus vidas.
- 4. La metodología GEP 5X3.** Todo empieza con el reconocimiento y la selección de los valores de referencia. Los valores son el canal, el indicador base del modelo,. La GEP, 5X3 es una metodología propia, novedosa y única que combina el empoderamiento a través de los valores como indicadores, con dinámicas participativas para activar el llegar a las reflexiones que nos lleven a la comprensión y el saber y tomar conciencia para querer superarnos sin depender de los demás.

Esta metodología ha sido utilizada, probada y mejorada en nuestros primeros 100 talleres, de la que nos sentimos satisfechos, puesto que repercute directamente en la vida de las personas, aportándoles cambios sostenibles que les acercan a su mejor versión y a sus expectativas y objetivos.

“Si puedes soñarlo lo puedes lograr. Obtendrás todo lo que quieras en la vida si ayudas a otras personas a conseguir lo que ellos quieren”.
Zig Ziglar



VALORES Y ELEMENTOS LOS 2 EJES DEL MODELO AVECA

Conocerás dos herramientas de empoderamiento para crecer y superarte.

*“Sin rumbo claro no hay viento favorable.
Revisa tus rumbos yajusta tus valores y elementos para alcanzar tus sueños”*

JJ Vergé Oms

En este capítulo profundizaremos en los dos ejes o referentes con los que trabajamos en el modelo AVECA y que nos sirven para activa nuestros niveles de autorrealización emocional y personal.

En primer lugar son los valores y sus contravalores como referentes e indicadores para el cambio. Los valores son convicciones profundas de las personas que determinan su manera de ser y orientan su conducta. La gestión de los valores involucra los pensamientos, los sentimientos y las emociones y nos acercan a nuestra identidad y carácter, para así poder promover nuestra mejor versión.

Para ello utilizamos el Código Personal de Comportamiento y Vinculación Emocional por Valores. Lo construimos desde los 5 valores preferentes y referentes en relación al reto que nos ocupa. Tener un código de comportamiento y vinculación es como tener la ruta marcada para alcanzar el tesoro.

En segundo lugar son los elementos que nos determinan y orientan desde la visión elemental. Desde las diferentes culturas de la antigüedad se sabe que los elementos que nos configuran influyen sobre nuestra naturaleza y nuestra identidad, son las sustancias elementales que entran en la constitución de nuestros cuerpos y de todo lo material. Actualmente se está recuperando esta antigua observación, evaluación y/o comparación a través de los elementos que nos configuran, ya que se considera una buena estrategia en busca del asiento, la armonía y el equilibrio personal. Los 5 elementos. Éter. Tierra. Fuego. Agua. Aire. Sostienen, afianzan y activan nuestro temperamento y templanza.

Ellos dos, los valores y los elementos a partir de un color guía, configuran nuestra estrategia de empoderamiento y autocoaching que le llamamos el modelo AVE

Recordemos Hipócrates ya decía:

“El elemento que predomina, es el que da al hombre su temperamento y determinación”



EL AUTOCOACHING. LAS CLAVES DE LA AUTOEVALUACION ELEMENTAL Y SU DESARROLLO.

Empodérate jugando tu mismo con tus valores y los elementos para crecer y superarte.

“La entrega, el servicio a los demás y la contribución al mundo, es la autentica riqueza del ser humano, y la única que deja huella”. Anónimo

En este capítulo les hablamos de las claves de la autoevaluación elemental. Desde su base el empoderamiento emocional, hasta el plan de acción y superación, pues sin él no hay cambio:

- **Empoderar** es el arte de acompañar a personas, para que se reencuentren y sean conscientes de sus potencialidades, y así vivan y disfruten de sus oportunidades construyendo a la vez su futuro en su camino de superación y cambio
- **La Gamificación** es una estrategia didáctica que aporta un aprendizaje que transpone la mecánica de los juegos, al ámbito educativo-profesional, con el fin de conseguir más y mejores resultados.
- **El autocoaching y la autorrealización personal**, desde los valores y los elementos parte de las resonancias energéticas entre los valores previamente estudiados y categorizados, con los elementos que nos configuran a través de un color guía.
- **Los gráficos ODA.** Observa, Date cuenta y Actúa, para Crecer y Disfrutar de la vida. Solo la reflexión desde una observación atenta de nuestras potencialidades y/o debilidades nos aportara el darnos cuenta, para así, y desde el compromiso pasemos a la acción decidida de cambio o mejora personal, en busca de nuestra mejor versión o sueño esperado.
- **El plan de acción** nos sirve para concretar, actuar y canalizar nuestras acciones de acorde a nuestro compromiso de cambio y superación. Sin la implementación de nuestros compromisos no hay nada, no queda nada, para seguir aprendiendo y creciendo, solo son ideas y sueños que pasan con el tiempo.

Ya lo decía Platón...

“Se puede descubrir más de una persona en una hora de juego, que tras un año de conversación”



EL JUEGO VALORES AUTOCOACHING - V&A

Juega, diviértete y supérate tu mismo, con tus valores.

“Para vivir, el hombre debe actuar; para actuar debe tomar decisiones; para tomar decisiones, debe definir un código de valores; para definir un código de valores, debe saber que es y donde está; esto es, debe conocer su propia naturaleza y la naturaleza del universo en el cual actúa”.

Así sentencia **Ludwig Wittgenstein** la importancia que tienen en la vida de las personas el reconocimiento y posterior código de valores personales que determinan la identidad y el carácter de las personas y consecuentemente su actitud y forma de actuar, en sus relaciones y en el entorno que les toca vivir.

En este capítulo les hablare del juego en profundidad como **herramienta de cambio y superación de personas y equipos**. V&A es un juego didáctico sencillo practico y singular que nos ayuda en el proceso de cambio y mejora personal, que **es especial para activar y asentar, actitudes, habilidades y comportamientos de valor** para las buscadoras y buscadores de crecimiento personal, liderazgo y motivación y en especial para los jóvenes adolescentes, que viven y experimentan la etapa de asentamiento emocional.

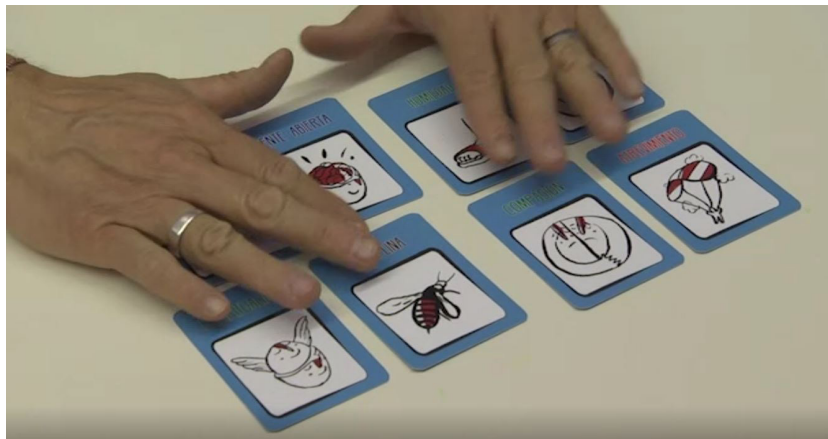
Presentamos las **dos estrategias y/o partidas** de empoderamiento.

- **La estrategia o partida básica de valores y contravalores.** Es una partida de empoderamiento y motivación, que activa la Inteligencia Emocional, con y desde los valores.
- **La estrategia o Partida Plus con y desde los elementos.** Es una partida de auto conocimiento que refuerza tu autoestima y temperamento, así como tu actitud de vida y el equilibrio personal.

Les acompañan sus instrucciones, su estrategia de auto evaluación y auto coaching y su estrategia de alineamiento y congruencia con su plan de acción e implementación.

“De la reflexión deviene la comprensión que es saber, es no duda, es certeza, es convencimiento y es perseverancia. Y sin ella no hay focalización, acción y determinación”.

J J Vergé Oms



UTILIDAD Y PROVECHO DEL MODELO AVECA

Solo lo útil es necesario, si encaja en nuestras expectativas y necesidades.

“En el momento en que asumimos un compromiso de manera definitiva, la providencia divina también se pone en movimiento. Cualquier cosa que puedas hacer o soñar, ya puedes empezarla. El valor encierra en sí mismo genio, fuerza y magia”.

Goethe

En este capítulo mi propósito es el de, focalizar la utilidad del juego a partir de diferentes ámbitos. Así como **los 4 caminos de transformación y 35 propuestas orientativas de partidas, con 30 dinámicas en los diferentes ámbitos, mas 10 cuentos de valor.**

El libro se propone ser útil para resolver las necesidades e inquietudes en relación a diferentes ámbitos y actores:

- **Ámbito de crecimiento y superación personal y sus actores.**
- **Ámbito liderazgo ejecutivo, empresas y corporaciones**
- **Ámbito de acompañamiento y desarrollo deportivo.**
- **Ámbito desarrollo profesional de los que acompañan y sirven a los demás.**
- **Ámbito educación con valores en escuelas e institutos.**
- **Ámbito de familia y relaciones de pareja.**
- **Ámbito de servicio y trascendencia activando valores.**

Y con estos ámbitos definidos pasaremos a proponer estrategias a partir de los cuatro caminos del empoderamiento eficiente con.

- **Partidas de introspección.** Él desde donde. Trabajamos desde la visión interior. Buscamos los valores en los que sostienes tu ser, identidad y carácter.
- **Partidas de orientación.** El hacia donde. Trabajamos desde la visión exterior. Buscamos los valores que te orientan de acorde a tu focalización y prioridades.
- **Partidas de conexión.** Mis relaciones. Trabajamos las relaciones contigo mismo y con los demás. Buscamos los valores que compartimos en nuestras relaciones.
- **Partidas colectivas.** Con los demás. Trabajamos con los valores que nos vinculan y comprometen, como grupo y/o equipo. Buscamos activar la cooperación, la confianza, las sinergias y la eficiencia desde la conciencia colectiva.

Y de acuerdo a los ámbitos definidos y las cuatro estrategias de orientación pasó a entregaros **3 partidas singulares de diferentes programas y ámbitos.**

“El éxito no se logra solo con cualidades especiales. Es sobre todo un trabajo de constancia, de método y de organización”. **Víctor Hugo**

Es claro que para gestionar la partida nos faltan dos claves.

Primero tener **el juego V&A** en nuestras manos y segundo conocer las estrategias para hacer las partidas que se explican en el capítulo 5 del libro.

PARTIDA 1:

Buscando los valores de tu mejor versión. Empoderamiento personal.

- **Ámbito:** Crecimiento y superación personal.
- **El camino:** Partida de introspección y orientación.
- **Los porqués y/o dificultades.** Las dudas e indefiniciones con un contexto complejo y contaminado nos alteran nuestra percepción, nuestro rendimiento y satisfacción, así como nuestro equilibrio personal.
- **El paraqué y/o objetivos.** Todos tenemos nuestra mejor versión donde resaltan nuestras actitudes positivas, las habilidades que tenemos y los comportamientos saludables y de valor, que nos habilitan desde nuestra mejor versión, con la que somos capaces de superar nuestros límites.
- **La pregunta o intención.** Concreta tu pregunta antes de empezar. Recuerda que siempre empezamos la partida con una intención clara y ajustada a tus porqués y paraqués. Si la intención es clara las respuestas serán claras.
- **Aportaciones de la partida.** Con el juego identificamos los valores vinculados a nuestra mejor versión, y los utilizaremos como indicadores de referencia para reconocernos y sostenernos en nuestra mejor versión. El juego nos entrega nuestro código de orientación y vinculación emocional para situarnos correctamente en el mejor camino de superación personal desde los 5 valores referenciados a nuestra mejor versión.
- **Como lo haremos.** Proponemos la estrategia Básica de Valores y Contravalores como referencia. Compatible y con mas información si también aplicamos la estrategia Plus de Valores y Elementos.
- **Dinámicas.** Recomendamos una dinámica de conexión, más la dinámica del plan de acción y superación, y cerrar con una dinámica de aterrizaje de conclusiones. Las demás son opcionales y de acorde al tema y tiempo disponible.
- **Edad y/o colectivo.** Desde los 12 años aproximadamente

*“Los valores son lo que tenemos más cerca de nuestro Ser.
Para ser auténticos, únicos y poderosos”
JJ Vergé Oms*



PARTIDA 2:

Buscando valores para el emprendimiento sostenible.

- **Ámbito:** El liderazgo ejecutivo, empresas y corporaciones.
- **El camino:** Partida de introspección, orientación y conexión.
- **Los porqués y/o dificultades.** El reto que no es crear un proyecto o empresa, el reto está en la sostenibilidad del mismo. El liderazgo personal y la correcta gestión de las emociones inciden directamente en la actitud y la motivación de los emprendedores y tenemos que preocuparnos de ello.
- **El paraqué y/o objetivos.** Cultivar el carácter y la adaptabilidad de los emprendedores. Buscamos su impulso y transformación en Inteligencia Emocional. Priorizamos el asiento del espíritu del emprendedor en el ámbito del desarrollo de sus actitudes, habilidades y comportamientos de valor.
- **La pregunta o intención.** Concreta tu pregunta antes de empezar. Recuerda que siempre empezamos la partida con una intención clara y ajustada a tus porqués y paraqués. Si la intención es clara las respuestas serán claras
- **Aportaciones de la partida.** Conseguimos que se sientan creadores y protagonistas. Que aprendan a conectarse y relacionarse adecuadamente y que su autoestima y determinación sean sostenibles. Les aportamos el código de valores del proyecto para su asiento y orientación, ya sea un proyecto individual y/o grupal.
- **Como lo haremos.** Proponemos la estrategia Básica de Valores y Contravalores como referencia. Compatible y con mas información si también aplicamos la estrategia Plus de Valores y Elementos.
- **Dinámicas.** Recomendamos una dinámica de conexión, más la dinámica del plan de acción y superación, y cerrar con una dinámica de aterrizaje de conclusiones. Las demás son opcionales y de acorde al tema y tiempo disponible.
- **Edad y/o colectivo.** Emprendedores, jóvenes y no jóvenes.

“Todos tenemos un enorme potencial, y sin embargo o nos cuesta creer en él, o sencillamente no sabemos cómo desplegarlo. Toda bellota tiene el potencial de convertirse en encina”.
Mario Alonso Puig



PARTIDA 3:

Buscando valores para la cohesión y orientación de la familia

- **Ámbito:** Familia y relaciones de pareja
- **El camino:** Partida de orientación y conexión.
- **Los porqués y/o dificultades.** Siempre, pero hoy más, las interferencias familiares están presentes, desconfianzas, desamor, insultos, agresiones, mentiras, falta de respeto, malos ejemplos, e indiferencia. El mundo actual y especialmente el virtual al que estamos expuestos nos transfiere un mundo ilusorio donde las relaciones verdaderas no son siempre las mejores, donde los valores no son el ejemplo o referencia principal.
- **El paraqué y/o objetivos.** Proponemos definir una estrategia de cohesión y vinculación familiar con valores, que sea eficiente siempre y en especial en los periodos de desconexión familiar. Cuando una familia escoge entre todos sus miembros unos valores que les unen y comprometen las relaciones se vuelven más eficientes y el respeto, el apoyo, la cooperación, el compromiso y la confianza están presentes en el día a día.
- **La pregunta o intención.** Concreta tu pregunta antes de empezar. Recuerda que siempre empecemos la partida con una intención clara y ajustada a tus porqués y paraqués. Si la intención es clara las respuestas serán claras
- **Aportaciones de la partida.** El código de valores familiar no es solo un mantra, su utilidad va mas allá pues al ser recitado, sentido y vivido proyecta la realidad de un entorno familiar cohesionado y feliz en un futuro presente. Es la mejor herramienta de cohesión y vinculación emocional.
- **Como lo haremos.** Proponemos la estrategia Básica de Valores y Contravalores como referencia. Compatible y con mas información si también aplicamos la estrategia Plus de Valores y Elementos.
- **Dinámicas.** Recomendamos una dinámica de conexión, más la dinámica del plan de acción y superación, y cerrar con una dinámica de aterrizaje de conclusiones. Las demás son opcionales y de acorde al tema y tiempo disponible.
- **Edad y/o colectivo.** Para padres conscientes y comprometidos con la salud emocional de sus hijos.

“Necesitamos urgentemente recuperar los valores, tus valores, los que no dependen de lo exterior, credo, cultura, religión, política. Los valores que están implícitos en la naturaleza humana. Valor es todo aquello que a mí como ser humano me perfecciona, son aquello que nos guía, referencia en un mundo marcado por la complejidad y la incertidumbre.

Si la generosidad me perfecciona eso es un valor.

Nuestro faro son nuestros valores, los que nos perfeccionan y potencian”

Mario Alonso Puig



Las dinámicas que alimentan el contexto:

En el libro te mostramos y entregamos 30 dinámicas de valor, que pueden asociarse a nuestra estrategia de juego con valores, que implementan nuestra capacidad de asiento y comprensión a partir de priorizar el contexto por encima del contenido. Recordemos que las vivencias y experiencias son claves en el asiento del contenido expuesto.

Todas ellas son de refuerzo y activación de contenidos, y podrán ser utilizadas a gusto o interés de quien gestione la estrategia del taller o acompañamiento, y para su definición las expondremos en diferentes apartados.

- Dinámicas de concreción e implementación.
- Dinámicas visuales con murales, mapas y colajes
- Dinámicas de refuerzos personales
- Dinámicas de activación del valor de la confianza
- Dinámicas con juegos y valores
- Dinámicas de refuerzo e introversión
- Dinámicas de familias y mentores
- Dinámicas singulares y especiales
- Dinámicas de asiento de la atención

“Déjate asombrar y emocionar en cada momento por el mundo y las personas. Deja que tu cuerpo juegue. Deja a tu mente ser libre. Deja que tu corazón se abra. Déjate a ti mismo sentir esa red interconectada de la que formas parte integral”
Daniel J. Rechtschaffen



Y aquí te entregamos 2 para que las conozcas y si es el caso la puedas experimentar.

DINÁMICA 1

El colaje de los valores personales

Apartado de dinámicas visuales con murales, mapas y colajes.

- **Contexto de dificultad:** Saber y recordarnos dónde estamos y que valores nos acompañan es lo primero, sin ubicación no hay destino cierto.
- **Orientación y/o propósito:** Definir, asentar y recordar los 5 valores personales, son nuestro código de orientación y vinculación emocional.
- **Propuesta acción:** Buscaremos, dibujos o imágenes representativas de los 5 valores y la colocaremos en un mural. Deben ser imágenes vinculantes y que tengan sentido para el que las escoge y le recuerde su propósito y compromisos.
- **Observaciones singulares:** A tener en cuenta la selección de las imágenes o dibujos deben ser escogidos y sentidos por el protagonista.
- **Materiales:** Murales e imágenes que incorporar.
- **Evaluación:** Poner los murales en lugares estratégicos de casa, oficina o lugares tranquilos de reflexión.
- **Para quien:** A partir de 12 años

“No preguntes que necesita el mundo. Pregunta que te hace vivir a ti, y hazlo. Porque lo que necesita el mundo son personas vivas”.
Howard Thurman



DINÁMICA 2

Cuéntame y háblame del valor de tu silla. Apartado de dinámicas con juegos y valores.

- **Contexto de dificultad:** La mayoría no estamos familiarizados con el contexto de los valores, y difícilmente sabemos que decir cuando nos preguntan sobre los valores.
- **Orientación y/o propósito:** Reconocer, activar y asentar los valores en cualquier contexto, favoreciendo la argumentación verbal. Tener que expresarnos desde los valores, de forma improvisada, nos abre la conciencia a ellos.
- **Propuesta acción:** Antes de cualquier actividad colocaremos una carta del juego escondida debajo de cada silla. Y después de las presentaciones, cuando estemos sentados, y por sorpresa, les invitaremos a que busquen su carta debajo de la silla y les daremos 1 minuto para que nos resalten la importancia del valor y su contravalor a evitar.
- **Observaciones singulares:** Compartir valores asociados siempre es relevante en nuestras relaciones. Pueden ser también notas con un valor escrito.
- **Materiales:** Sillas, y notas o cartas de valores
- **Evaluación:** Siempre es interesante hablar, reflexionar sobre los valores.
- **Para quien:** A partir de los 12 años

Los valores y el empoderamiento son claves para motivar, cohesionar y trabajar la identidad y el carácter de los jóvenes de hoy que son los ciudadanos del mañana.

Debemos pasar de preocuparnos de qué mundo dejaremos a nuestros jóvenes a ocuparnos de qué jóvenes dejaremos al nuevo mundo”

A nuestros jóvenes, debemos de aportarles herramientas y conocimientos que les permitan.

Pasar de saber hacer para tener, al saber Ser para hacer, disfrutando de la vida”.
JJ Vergé Oms

NUESTROS CUENTOS DE VALOR

Los mensajes poderosos que nos llegan al alma.

En el libro presentamos 10 cuentos de valores. Contamos también con el poder de los cuentos, relatos y metáforas con valores. Sabemos que los cuentos, relatos y metáforas de valor se registran en nuestra conciencia más fácilmente que una información o conocimiento. Y aquí te entrego uno de especial:

El cuento del viejo jefe indio y los dos perros.

Un viejo jefe indio anuncio a su pueblo que en la noche de luna llena tendrían ceremonia. Llegado el día, por la noche se inicio la ceremonia activando un fuego central en la casa de las ceremonias. El gran jefe estaba sentado alrededor del fuego con las gentes de su tribu, mientras fumaban y se pasaban la pipa. Era muy viejo y muy sabio. Había dirigido a su pueblo por mucho, mucho tiempo y era muy respetado. Esa noche estaba muy quieto, más quieto de lo que habitualmente estaba.

La noche iba pasando, y él permanecía silencioso, la gente empezó a preguntarse y a lanzar miradas, secretamente, hacia él. Sin embargo, a nadie se le habría ocurrido interrumpir sus pensamientos. Finalmente, avanzada la noche, el viejo y sabio jefe empezó a hablar. Habló suavemente y todos se juntaron, echándose hacia adelante, para escuchar lo que iba a decir.

Y les dijo: "Dentro de mi tengo dos perros luchando. Uno es el perro del respeto, la generosidad, el amor, la humildad y los valores. El otro es el perro del orgullo, del odio, de la rabia, de la rigidez, la maldad y el corazón frío. Ellos dos están luchando a muerte dentro de mí y el perro que gane gobernará mi corazón y mi mente".

Se quedó silencioso de nuevo, mirando fijamente al fuego. Hubo un momento en el que todos se quedaron expectantes, esperando oír más todavía. Si en ese momento se hubiera estado atento, se podría haber oído ese murmullo que surge cuando las personas, en un círculo, están hablando por lo bajo, los unos con los otros.

Después de un rato, el más bravo de todos ellos preguntó, con voz ronca y tranquila: "Por favor, jefe, dinos ¿qué perro ganará?"

Todos permanecían silenciosos, de nuevo, mientras esperaban escuchar la respuesta del viejo y sabio jefe indio. Finalmente, el viejo y sabio jefe levantó la cabeza del fuego, miró alrededor del círculo y exclamó:

"El que yo alimente y cuide, es el que ganara y me guiara".

Y volvió a mirar hacia abajo otra vez, hacia el fuego, y se quedó de nuevo quieto y en silencio, con la mirada fija, sumido en sus pensamientos.

"Todo lo que el espíritu desea, el espíritu alcanza".
Kahlil Gibran

UNA BUENA OPORTUNIDAD PARA ENTREGAR TUS DONES Y TALENTOS Y UN REGALO PARA TI.

La contribución al mundo, a través de los que nos importan nos garantiza nuestra trascendencia personal y social.

"Si no hay causas grandes la vida no tiene sentido"
Pere Casaldàliga

Cuando un proyecto se focaliza y concreta alumbra desde la reflexión nuevas ideas, oportunidades y/o utilidades. El modelo AVECA se ha mostrado eficiente en los talleres y acompañamientos que he disfrutado entregando mis conocimientos y aprendizajes. Y en mi camino de proyección consciente, os propongo una buena oportunidad, para certificaros como activadores de valores. Sabemos que las personas tenemos valores pero son muchas las que no son conscientes de ello y les puede ir bien en su salud integral, reconocerlos y activarlos pues le acompañaran en su camino de vida.

FORMACIÓN DE ACTIVADORES DE VALORES PARA UN MUNDO MEJOR.

Invitación a certificarte como Activadora/or de Valores para un Mundo Mejor.

Después de leer el libro, con sus saberes, metodología, partidas y dinámicas te invitamos a nuestra certificación con el juego **VALORES AUTOCOACHING®**, para convertirte en un/a **ACTIVADOR/A DE VALORES PARA UN MUNDO MEJOR**. Desde el servicio y la trascendencia, para aprender, crecer y colaborar en la evolución consciente de nuestra sociedad, como contribución personal.

Te proponemos una certificación para que te formes, experimentes y descubras todas las posibilidades y aplicaciones del juego **VALORES AUTOCOACHING®** que te serán útiles como una herramienta de gestión emocional fundamental, en tu vida personal y en tu desempeño profesional.

El juego **VALORES AUTOCOACHING®** es la única herramienta de gamificación y autocoaching que existe en el mercado del crecimiento y liderazgo personal.

La certificación permite gestionar sus potencialidades, para aplicarlas ya sea a nivel individual como a nivel grupal (colectivos, equipos, etc.) así como un apoyo esencial en las interacciones socioeducativas de última generación.

"Los valores son el eje fundamental del proceder a lo largo de la vida, la clave absoluta de casi todo, desde el enfoque de alumnos, como de padres, profesores, y visto de igual manera de fuera, de una vida cotidiana, de un profesional o de un ama de casa, etc."
Yarisma Medina.

LA CONTRAPORTADA DEL LIBRO DE LOS VALORES

El tema principal del libro es el empoderamiento, desde los valores, la gamificación y el autocoaching para la autoevaluación y la autorrealización personal y grupal.

¿Cuántas veces nos preguntamos cómo mejorar nuestro rendimiento, nuestras relaciones, nuestro entorno e incluso nuestro trato hacia nosotros mismos?

En este libro, con ejemplos prácticos y sencillos, el autor nos plantea una nueva manera de realizarnos de manera que podamos empoderarnos y disfrutemos más y mejor de nuestro presente y que logremos pensar y sentir en un futuro del que podamos disfrutar.

El Libro de los Valores llama la atención por su recorrido capítulo tras capítulo, en los que se va avanzando en diferentes aspectos que tienen que ver con lo que el autor plantea como el modelo AVECA, y luego va desglosando diferentes conceptos que llevan a un autoconocimiento y a una valoración personal que permite mejorar nuestras relaciones con el entorno y con nosotros mismos.

El Libro de los Valores contiene recursos y habilidades que el autor nos propone para poder mejorar en distintos aspectos de la vida y de cada profesión. A través de herramientas didácticas de empoderamiento, autocoaching y gamificación, va desglosando saberes, recursos y potencialidades que son de utilidad.

El texto reúne una didáctica que resulta atrapante para seguir leyendo cada página a la espera de saber más. Es empático, por lo que resulta sencillo sentirse identificado Y funciona como una compañía indispensable para un momento de decisión de cambio y superación personal y profesional.

“Joan Josep no solo nos ofrece una obra acabada, práctica, útil e integral, sino que nos regala los planos para construirla y las materias primas de las que se compone”.

Miguel Ángel Romero. (Actitudine Formación y Coaching)

“No es difícil conocerse a uno mismo después de haber leído el libro. Es difícil cerrar la última página y no pensar, que quienes no lo hagan perderán la oportunidad de profundizar en su autoconocimiento a través de mensajes de reflexión y de herramientas de juego útiles.

Atrévase y no saldrán decepcionados.

Xavier Montero (Psicólogo Coach)

RESUMEN Y DESPEDIDA.

Aquí te he entregado unas pinceladas y referencias **del libro de los Valores y su Juego Valores Autocoaching**. Donde te entregamos un compendio de saberes y aprendizajes, más el juego Valores Autocoaching, que te serán útiles para activar, valores actitudes y comportamientos de valor, en tu vida y profesión.

El Libro de los Valores aporta una metodología que nos permite **pasar de hablar de valores a trabajar con valores**. Reconocer, activar, vivir y comprometernos con nuestros valores aporta un cambio sustancial en la vida de las personas pues incide directamente en sus vivencias para que sean integrales y plenas.

Los valores y su incidencia en nuestra sociedad **deben de ser recuperados y activados para asentar nuevas actitudes, conductas y comportamientos de valor** que son tan necesarios en estos tiempos de la nueva normalidad donde nos debemos de comprometer a vivir con mas compromiso con lo importante en nuestras vidas como la salud y nuestras relaciones con los que nos importan.

Y sin más me despido espero y deseo que las informaciones y aportaciones de este documento te sirvan para incorporar y activar los valores en tu vida, y si es el caso que te animes a comprar **el libro de los Valores, con su juego Valores Autocoaching** y a partir de su lectura te atrevas a formarte como un nuevo/a **Activador/a de Valores para un Mundo Mejor**.

**“Cuida tus pensamientos porque se convierten en tus palabras.
Cuida tus palabras, porque se convierten en tus actos.
Cuida tus actos, porque se convierten en tus hábitos.
Cuida tus hábitos porque se convierten en tus valores.
Cuida tus valores porque se convierten en tu destino”.**
Mahatma Gandhi

