

CUADERNO
DE ACTIVIDADES

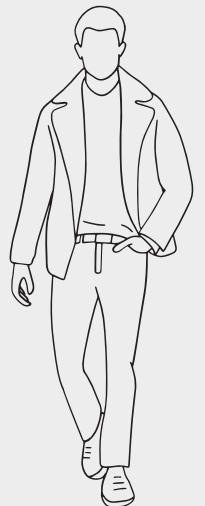


Taller

Imagen Personal



Por: Sandra Alvarez



Bienvenida

Antes que nada, ¡felicidades por tomar acción y formar parte de este Taller Imagen Personal para hombres. Has dado un paso firme hacia una imagen más segura, auténtica y estratégica.

Durante estos días, descubrirás que tu imagen no es superficial, es una herramienta poderosa de comunicación, una extensión y un reflejo de tu liderazgo personal.

Espero que aproveches cada sesión, te reconectes contigo mismo y encuentres las claves para construir una imagen que hable por ti, con intención, presencia y confianza.

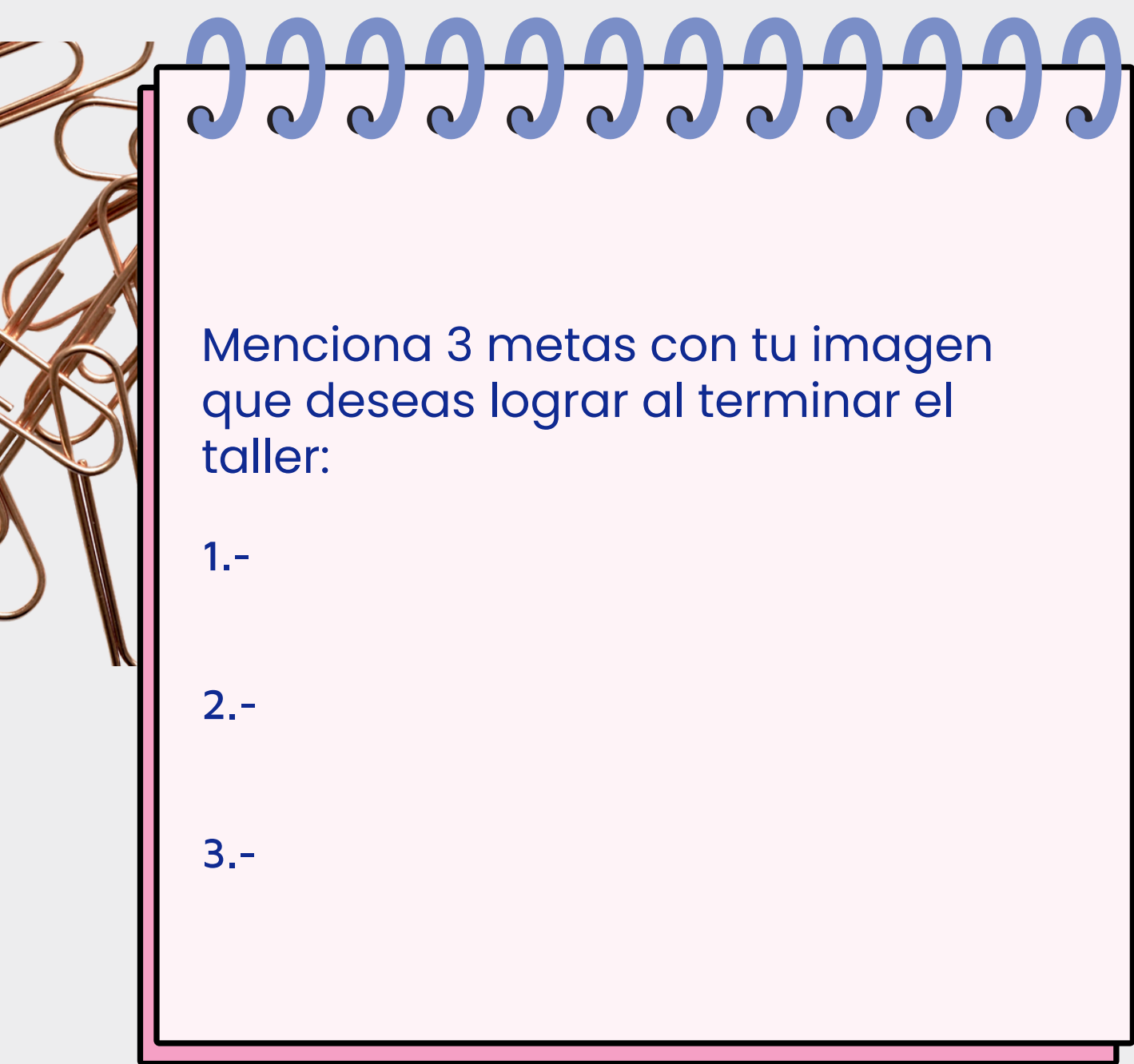
¡Arrancamos!



Sandra Alvarez

ACTIVIDAD:

En esta primera sesión, vamos a enfocarnos en definir tus objetivos de imagen, ya que toda transformación efectiva parte de la claridad, ¿qué deseas proyectar?, ¿cómo quieres que te perciban?, ¿qué metas personales o profesionales quieres impulsar con tu imagen?



Menciona 3 metas con tu imagen que deseas lograr al terminar el taller:

1.-

2.-

3.-

Sandra Alvarez

ACTIVIDAD:

¿cuáles son tus metas en los próximos 3 años?



1.-

2.-

3.-

Sandra Alvarez

ACTIVIDAD:

- ¿Cómo consideras tu estilo actual al vestir?
- ¿Cómo sería tu estilo ideal al vestir?:
 - ¿Alguno de los siguientes aspectos te preocupa?
 - *Edad. *Voz. *Forma de vestir.
 - * Piel.
 - *Peso. *Estatura. *Carrera.
 - *Dientes.
 - *Forma de tu cuerpo. *Cabello.
 - *Uñas. *Otro.
 - ¿Lo que más te preocupa es?
 - *No vestir en sintonía con los amigos.
 - *No encuentro visualmente la imagen esperada en el trabajo.
 - *Vestir demasiado joven.
 - *Vestir demasiado viejo.
 - *Estás en una rutina de estilo/color.

Sandra Alvarez

- ¿En este momento te gustaría que te ayude con?

- * Descubrir los estilos de ropa que te favorecen.

- * Accesorios * Organización de closet.

- * ¿Qué colores te quedan mejor?

- * ¿Cómo coordinar la ropa y los colores?

- * Compras y sentido de la moda.

- * Otro.

Sandra Alvarez

ACTIVIDAD:



Sandra Alvarez

Haz una lista de las prendas necesarias para complementar tu guardarropa



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

TAREA EN CASA

7 DIAS



Sandra Alvarez

TAREA EN CASA

- Pregunta a 5 familiares o amigos que te mencionen 3 cosas que les gusta de ti

Sandra Alvarez

REGISTRO DE ACTIVIDADES DIARIAS

•—————•
•—————•

MAÑANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Sandra Alvarez

Actividad:

1. Anota el número total de prendas de tu clóset.

2. Calcula el costo promedio de cada prenda.

3. Multiplica el número total de prendas por el costo promedio que gastas por prenda.

Este es el valor total aproximado de tu guardarropa.

4. Estima qué porcentaje de tu ropa usas regularmente. Piensa en lo que realmente te pones a lo largo del mes.

5. Multiplica ese porcentaje por el total de prendas.

Ejemplo:

6. Calcula el valor económico de todas esas prendas que No estan en uso.

\$



Sandra Alvarez

NOTAS

Sandra Alvarez

NOTAS

Sandra Alvarez

NOTAS

Sandra Alvarez

NOTAS

Sandra Alvarez

NOTAS

Sandra Alvarez

Agradecimiento

Gracias por ser parte de este taller

El simple hecho de haber decidido tomarlo habla de tu compromiso contigo, con tu imagen y con la mejor versión de ti

.

Espero que cada actividad te haya ayudado a tomar decisiones más conscientes sobre tu imagen personal.

Sigue avanzando con seguridad, propósito y autenticidad.

Con cariño

Sandra Alvarez

A handwritten signature in a cursive script, reading "Sandra Alvarez". The signature is written in a dark grey or black ink on a white background.