

Nuevo

Nuevo

Ginger Taddeo se ilumina mientras me habla de su hijo, un aspirante a músico de jazz. El joven quería con muchas ansias ser un animador destacado, pero fue rechazado por varias escuelas de música, incluyendo la elección de su sueño, la prestigiosa New School for Jazz and Contemporary Music en la ciudad de Nueva York.

Volvió a aplicar una segunda vez, pero todavía no fue aceptado. "Estábamos tan desanimados", dice Taddeo, un nuevo miembro del Crossroads Toastmasters club en Strongsville, Ohio.

Luego, su hijo tomó una decisión radical: Se comprometió a practicar 10 horas al día por 40 días consecutivos. Después de ese intenso periodo, audicionó para la New School por tercera vez, y, esta vez, fue aceptado. "¡No podía creer la diferencia!", su mamá alardeaba. "Él estuvo fenomenal."

Establecer metas y trabajar duro para lograrlas, es algo con lo que muchos Toastmasters pueden relacionarse, especialmente cuando comenzamos el nuevo año. Muchos de nosotros tenemos metas para el 2016 –tal vez obtener el reconocimiento de Comunicador Competente, o servir en otro puesto de oficial. Cuando se trata de cumplir objetivos, pocos miembros son mejores ejemplos que Fran Okeson, DTM, de Staten Island, Nueva York. Probablemente conozcas miembros que han ganado el distintivo de Toastmaster Distinguido. Incluso puedes conocer a quien lo haya ganado dos veces, Bien, Okeson está trabajando en su 19avo reconocimiento de DTM.

De hecho, ella ya ha hecho la meta de completar el 20. A pesar

Año

Tonada

Alcanza tus metas del 2016
un paso a la vez.

POR: MAUREEN ZAPPALA, DTM
Traducido por: Javier Córdova González

de los reveses físicos y obstáculos, incluyendo un accidente automovilístico y un ataque cardíaco, ella rebosa de entusiasmo. "Mi cuerpo puede estar roto, pero mi cerebro no", dice Okeson, miembro desde 1988. "Soy oficial en seis clubes. Cada domingo por la noche, planeo todas mis funciones y discursos de la semana. Estoy decidida a llegar al 20. "Estoy seguro de que lo haré.

Establecer Metas Alimenta el Éxito

Establecer metas funciona. Impulsa el comportamiento y aumenta el rendimiento. Empresas exitosas como Nike e Intel establecen metas. A un nivel personal, tus metas pueden crear un guion estimulante para tu vida. J.C. Penney Jr., el hombre de negocios y empresario americano quien fundó las tiendas JCPenney en 1902, dijo: "Dame un empleado de almacén con una meta y te daré un hombre que hará historia. Dame a un hombre sin metas y te daré un empleado de almacén".

En su investigación sobre establecer metas, Gail Matthews, profesor de psicología en la Universidad Dominicana en California, encontró que las personas que escriben sus metas, crean planes de acción y monitorean su progreso cumplen significativamente más metas que las personas que sólo *piensan* en ellas. Ella dice que hay tres elementos para establecer metas productivas: tener la responsabilidad de rendir cuentas, comprometerse y escribir las metas.

El programa Toastmasters abarca estos tres elementos, así que ¿por qué no usar la participación en tu club para aprovechar el



valor de establecer metas? ¿Por qué no utilizarlo para convertirte en un "Maestro de Metas?"

Metas SMART

Puede ser que estés familiarizado con la frase "Las buenas metas son inteligentes" (Nota: SMART = inteligente en castellano). A continuación lo que significa este acrónimo (y también hay muchas variaciones):

S = ESpecífica: Define tus metas con claridad. No seas impreciso.

M = Medibles: Desarrolla una medida tangible de progreso. No puedes medir la "bondad". Puedes medir, "Voy a felicitar a cada empleado de ventas que me encuentre esta semana".

A = Alcanzable: Tus metas deben ser manejables. Deben alinearse con tus destrezas y recursos. Es demasiado ambicioso escribir un libro en un mes si no has investigado.

R = Relevante: ¿Es la meta relevante a tus principios de vida o para una visión más grande? Las mejores metas responden claramente a la pregunta, "¿Por qué estoy haciendo esto?"

T = Tiempo limitado: Una meta sin un plazo es sólo un sueño. Una línea de tiempo, con hitos y una fecha de término, te mantendrá responsable y en la tarea.

Una meta necesita un plan de acción -los pasos necesarios para alcanzar la meta. Ten cuidado de no confundir una meta con un deseo, o no darte cuenta de lo que puedes y de lo que no puedes controlar. Deseo un exuberante césped verde, pero no puedo controlar la lluvia o al conductor del camión que se salió del camino y maltrató el césped. Puedo controlar, sin embargo, cosas como regar con una manguera e instalar señaladores de camino. La meta y el plan de acción deben estar completamente bajo tu control, no dependiendo de algo o alguien más.



Arriba, de izquierda a derecha, Allan Carr, William Crabb y John McLean, miembros del Townsville City Council en Queensland, Australia, apadrinan el stand de Toastmasters en una exposición de empleados en Townsville.



El Art Talkers club en Kiev, Ucrania, fue fundado para contactar a la comunidad de arte local.

Aprender a Establecer Metas en Toastmasters

Reflexiona *por qué* te uniste a Toastmasters. Probablemente te uniste por una razón, pero te quedaste por otra. Muchos se unen para mejorar al hablar, pero encuentran un fenomenal entrenamiento en liderazgo. Aprender a establecer metas ayuda a conducirte al éxito, y el programa educativo está perfectamente estructurado para facilitar el establecimiento de metas. La trayectoria de nuevo miembro a Comunicador Competente o Líder Competente es clara y lógica. Los objetivos y las instrucciones son específicos; los recursos, la orientación y el reconocimiento a lo largo del camino ayudan al avance del miembro. Los pasos están vinculados a un cuadro más grande, al más grande "¿Por qué?" del Programa del Club Distinguido (PCD). Es un maravilloso camino a seguir.

¿El establecer metas Toastmasters va más allá del alcance del

Divide tu meta en tareas pequeñas y fija una fecha límite para cada tarea. No es tan abrumador cuando lo haces en pequeños pasos.

manual de *Comunicación de Competente* (CC)? John McLean, DTM, del Townsville City Council club en Queensland, Australia, dice que encuentra mayor significado en el crecimiento personal. "Miro lo que soy, y luego imagino lo que quiero ser". Encuentro mi mayor motivación interna preguntándome, ¿Por qué esto es importante? "

Un "¿Por qué?" convincente que va más allá de tu club es energizante. ¿Cuál es tu "¿Por qué?"

¡Convierte tu Por qué en un Guau!

Durante 15 años consecutivos, el Grosvenor Toastmasters club en Toronto, Ontario, Canadá, ha ganado el reconocimiento del Club Distinguido del Presidente, el nivel más alto en el PCD. Llegar a este nivel es una gran cosa, pero lograrlo año tras año

es notable. Este club ha convertido su "¿Por qué?" en "Guau". Jaze Burdeos, ACG, ALB, presidente inmediato pasado del club, dice que una clave de la racha es que el club es un lugar "donde los miembros alcanzan sus objetivos personales de auto-descubrimiento y crecimiento. Esto crea un ambiente muy emocionante en nuestro club, que a su vez crea un momentum. El llevar ese momentum hacia adelante todos los años es un componente importante de nuestro éxito, y planeamos en consecuencia".

Cuando planean metas, los clubes exitosos son creativos y flexibles, y adquieren el compromiso de sus miembros. Se inicia con el liderazgo del club. Toastmasters en Seúl, Corea del Sur, es un club relativamente nuevo, comprometido con el PCD para dar forma a las metas del club y de los miembros. El miembro del Club Bob Kienzle, DTM, explica, "Hacemos una encuesta a cada miembro para identificar sus metas, y pedirles que hagan un plan para dar sus discursos y participar en roles de liderazgo". El club mantiene una hoja de programación abierta en línea que tiene un lapso de unos pocos meses, para que los miembros puedan escoger al menos un rol para los próximos dos a tres meses. El club también mantiene manuales en blanco a la mano, por lo que si un miembro no los tiene, todavía pueda registrar su trabajo. Toastmasters también anima a sus miembros a dar discursos fuera de Toastmasters (el límite es de dos por manual).

"Hemos tenido unas cuantas personas que han alcanzado un reconocimiento dando uno o dos de los últimos discursos del manual en eventos privados o en cenas," dice Kienzle. Eso es creativo y flexible.

¿Te Siente Abrumado?

Puede que mires algunas metas de Toastmasters y pensar, ¡Yo no puedo hacer eso! Sí, tú puedes.

Divide tu meta en pequeñas tareas, luego, establece una fecha límite para cada tarea. Si una meta tiene un plazo final, como el final del año, entonces trabaja hacia atrás a partir de esa fecha.



Peter Punwani posa con su reconocimiento de Toastmaster del año en la conferencia del Distrito 10 en octubre de 2015. Celebrando con Punwani está la Gobernadora de División del Año Vicky Nann (centro), y la gobernadora de Área del Año Janet Wassermann.



Bob Kienzle de Roastmasters club en Seúl, Corea del Sur, presume su trofeo después de ganar el 1er lugar en su distrito en el Concurso Internacional de Discurso 2013. Roastmasters encuesta a todos los miembros del club para identificar sus metas.

Sin un programa detallado, podrías sabotear tus esfuerzos para terminar. El tiempo dedicado a hacer el mapa de tu curso de acción bien vale la pena porque te proporcionará una mayor claridad, enfoque y una forma de medir tu progreso.

Estuve en Toastmasters un año completo antes de voltear a ver el manual de *Liderazgo Competente (CL)*. Pensé, ¡*Guau!* He desempeñado todos esos roles este año, y los pude haber contado en estos proyectos! Me puse una meta para completar el manual de CL en un año. Hice y he seguido diligentemente un plan para cada proyecto, y en un año terminaré. Pensé, ¡*Cualquiera puede hacer esto!*

Más tarde, como presidente de mi club, he defendido el manual CL en todas las reuniones del club. Asignamos un "evaluador de liderazgo" para llenar los manuales de CL de los miembros. Hicimos el proceso visible y divertido, ayudando a los miembros a ver que la meta era alcanzable. Ese año, obtuvimos un número récord de reconocimientos de Líder Competente para el club y ganamos el reconocimiento Club Distinguido del Presidente. Alcanzar tu objetivo no es tan abrumador cuando lo haces en pequeños pasos.

Si eres un nuevo miembro, puedes sentirte abrumado con establecer metas Toastmasters porque todo parece poco familiar. Mantente conectado. Serás impulsado hacia adelante por el entusiasmo contagioso de tus compañeros del club, incluso si todavía no entiendes todos los detalles del programa.

Khalil Kreidieh se unió al Pro-Toast club en Beirut, Líbano, en junio de 2015. Él está poniendo una meta de ganar su CC en base a las necesidades del club. Él asiste a las reuniones de todos los jueves. "Les digo a mis amigos y familiares que estoy ocupado los jueves, por lo que no hacen ningún plan", dice. "Estoy animando a mis amigos a unirse para que puedan conocer la experiencia que estoy viviendo y disfrutando".

Metas de Formación de Equipos

La cultura del club y la camaradería son aspectos divertidos y gratificantes de la experiencia Toastmasters, es un regalo para

los miembros. Poner metas para disfrutar actividades sociales juntos, fomenta esto.

The Art Talkers en Kiev, Ucrania, es un club fundado originalmente para llegar a la comunidad de arte local. Sus miembros cultivan un espíritu festivo y tienen una tradición de cenar juntos después de las reuniones del club. Otras metas del club incluyen organizar picnics, debates, concursos, fiestas de cumpleaños y otras actividades de formación de equipos. "Tenemos una sección especial en nuestras reuniones denominado Art News, donde nuestros miembros pueden informar sobre los próximos eventos culturales", señala el Presidente Anterior Polina Karabaj, ACB, ALB.

Pete Punwani, DTM, del Stow Toastmasters en Stow, Ohio, dice que la meta más grande de su club es que 12 miembros ganen un reconocimiento educativo este año. "Creemos que si la mitad del club obtiene su reconocimiento tendremos reuniones y concursos más emocionantes", dice. A cada miembro se le pide que determine qué reconocimiento le ayudaría fuera de Toastmasters y luego los miembros del club se animan unos a otros durante todo el año en sus esfuerzos por alcanzar sus objetivos. "Los miembros veteranos ponen el ejemplo", dice Punwani. "Y cuando un miembro gana un premio, lo celebramos con una comida".

Otros clubes tienen metas como la de cero reuniones canceladas, compromiso de los oficiales de ganar un reconocimiento durante su periodo, ponerse en contacto con los miembros que han abandonado el club, lograr llevar a un determinado número de miembros a una conferencia de distrito. Lo bueno es que estas metas ayudan a impulsar a los miembros y clubes durante sus viajes de búsqueda de la excelencia y progresar en el plan de PCD. ¡Ganar-ganar!

Así que, puede que no quieras ser un músico de jazz. ¿Pero qué quieres? Elige tu meta y ponte a trabajar para lograrla. Utiliza tu experiencia Toastmasters para ayudar a desarrollar tus músculos de poner y alcanzar metas. Puedes convertirte en un "Maestro de Metas".

MAUREEN ZAPPALA, DTM, es una ex ingeniero de propulsión de la NASA. Hoy en día, es oradora profesional, autora y entrenadora de habilidades de presentación, así como fundador de *High Altitude Strategies*, un servicio de entrenamiento y de hablar. Pertenece al *Aerospace Toastmasters Club* en Cleveland, Ohio. Visita su sitio web en www.MaureenZ.com

Traducido del artículo, “**GOAL-SETTING**/ New Year, New Tune”, Pág. 22 – 25. Revista TOASTMASTER, JANUARY 2016.

Traducido por: Javier Córdova González, DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. jacogo@hotmail.com