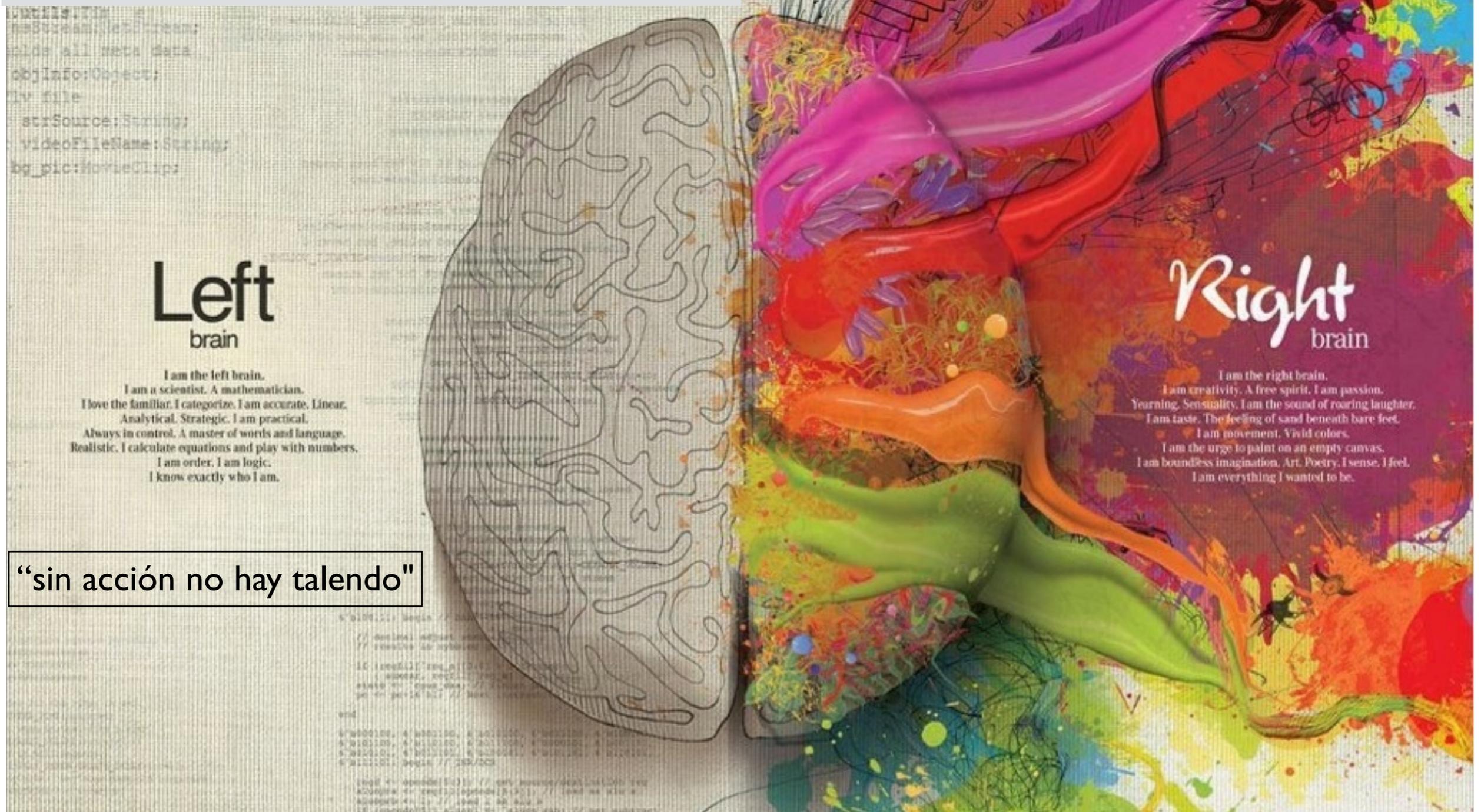


COMPETENCIAS BÁSICAS PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL (ERA DIGITAL, SIGLO XXI)



Datos del curso/generales

Nombre del curso	Módulos	Horas	Días	Sesiones	Fechas	Modalidad
<i>COMPETENCIAS BÁSICAS PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL (ERA DIGITAL, SIGLO XXI)</i>	6	25	4	6	17,18, 24 y 25 de Octubre	<i>Presencial</i>

Horas presenciales: 18 horas
Horas on line: 7 horas

Datos del curso/Fechas y Horarios

Jornada	Fecha	Día de la semana	Sesión	Horario
1	17-10-2014	viernes	tarde	16,30 a 20,30
2	18-10-2014	sábado	mañana	9,00 a 14,00
3	24-10-2014	viernes	tarde	16,30 a 20,30
4	25-10-2014	sábado	mañana	9,00 a 14,00

Horas presenciales: 18 horas
Horas on line: 7 horas

Datos del curso/precio de matrícula

Nombre del curso	Precio estándar	Jubilados/ Estudiantes	Desempleados	Becas
<i>COMPETENCIAS BÁSICAS PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL (ERA DIGITAL, SIGLO XXI)</i>	<i>10 euros</i>	<i>No pagan Subvencionado</i>	<i>No pagan Subvencionado</i>	<i>10 becas a conceder que no pagan</i>

Teléfono de contacto para las becas: 661342115

Datos del curso/objetivos

Objetivos generales	Objetivos específicos
Conocer y practicar los grandes dominios del ser humano: emocional, pensamiento, corporal y lenguaje.	Trabajar y conocer cómo incide nuestros pensamientos en nuestras emociones y relaciones.
Conocer las diferentes inteligencias que determinan nuestro ser: cognitiva, emocional, ejecutiva y tecnológica.	Trabajar y conocer cómo incide nuestras emociones en nuestra conducta.
Desarrollar el trabajo colaborativo en grupos heterogéneos.	Diferenciar entre hechos y creencias.
Manejar una herramienta fundamental en la interacción con los demás: el lenguaje.	Trabajar la escucha empática y el reconocimientos de nuestras necesidades y las de los demás.
Conocer las principales características de la era digital: gestión incertidumbre, gestión del talento, gestión del cambio, era de la información, era de la conectividad, era de la gestión de la información...	Se conscientes de que detrás de un juicio de valor hay una necesidad no reconocida que hay reconocer.
Actuar con autonomía.	Clarificar el constructo resposanbilidad...
Potenciar la cohesión grupal.	Ser consciente de nuestras emociones y autoregularlas.
Aumentar el Bienestar Psicosocial.	Conocer el test de MBTI (autoconocimiento)

Datos del curso/objetivos

Objetivos generales	Objetivos específicos
Conocer herramientas para ser más eficiente en la web	Buscar en google con eficiencia
Conocer como afecta el estrés a nuestro rendimiento.	Evernote: mi segundo cerebro. Guardar información relevante.
Conocer nuestra identidad digital.	Diferenciar entre procesos de adaptación y procesos de supervivencia.
Guardar información y aportar significado	Seguridad de nuestra identidad digital.
La PLE: Espacio Personal de Aprendizaje.	Googlearse.
La PNL: Mi Red Personal de Aprendizaje.	Diferencia entre exigir y realizar una petición.
Cómo filtra la información.	El tú que mata.
Liderazgo en la era digital	El liderazgo transformacional

Datos del curso/habilidades

HABILIDADES A DESARROLLAR

1a) *Habilidad para usar el lenguaje, los símbolos y los textos interactivamente.*

1b) *Habilidad para utilizar el conocimiento y la información interactivamente.*

2a) *Habilidad para relacionarse bien con otros.*

2b) *Habilidad para cooperar.*

2c) *Habilidad para manejar y resolver conflictos.*

3b) *Habilidad para hacer y llevar a la práctica planes de vida y proyectos personales y profesionales.*

1r) *Habilidad para desarrollar la cohesión grupal.*

2r) *Habilidad para la adaptación a entornos de cambio continuo (aprendizaje)*

Datos del curso/ módulos

<i>MÓDULOS</i>	<i>Objetivos</i>	<i>Horas</i>	<i>Día</i>	<i>Sesión</i>
1.- Autoconocimiento	Conocerse, comprenderse y mejorar uno mismo.	2,5	1	1/6
2.- Inteligencia emocional: qué y cómo funciona las emociones.	Conocerse a sí mismo y conocer a los demás.	2	1	2/6
3.- Pensamiento y Lenguaje.	Diferenciar hechos y creencias, manejando los actos del habla.	3	1	3/6
4.- Personalidad la base de nuestra conducta.	Conocer las principales dimensiones que determinan nuestro	2,5	2	4/6
5.- Nuestra identidad digital y herramientas en la nube.	Conocer qué es nuestra identidad digital y cómo se forma nuestra PLE	2	2	5/6
6.- Comunicación empática	Saber comunicar para avanzar y unir.	2	2	6/6

Datos del curso/Actividades

Mód	Actividad	Tiempo	Día	Sesión	Objetivos
1	Realización del test MBTI.	40 min	1	1/6	Autonocimiento: Conocer la tipología de nuestra personalidad y la del equipo directivo de los CACT.
1	La rueda de la vida.	25 min.	1	1/6	Autoconocimiento: Ser consciente de las principales dimensiones de nuestra vida y trabajar antes aquellas que presentan un saldo negativo.
1	Entrar en internet y conocer que dice el MBTI de quiénes somos.	15 min	1	1/6	Autoconocimiento: aprender a saber de nosotros.
2	Utilizar la Inteligencia emocional para escuchar: ESPEJAR.	20 min	1	2/6	Escuchar de forma más empática (más efectiva)
2	Emociones: activación y valencia positiva o negativa.	20 min	1	2/6	Reconocer y ser conscientes de las principales emociones y su núcleo referencial.
2	Diferenciar entre emociones y sentimientos.	15 min	1	2/6	Ser consciente de la diferencia entre nuestras emociones y nuestros sentimientos.
2	¿ Qué es el estrés?	15 min	1	2/6	Definir de forma grupal qué es el estrés y visualizar un vídeo para cambiar creencias erróneas y conocer
2-3	El modelo tiempo-energía	20 min	1	2/6	Ser consciente dónde proyectamos nuestra energía: en el círculo de preocupaciones o en el de influencias

Datos del curso/Actividades

Mód	Actividad	Tiempo	Día	Sesión	Objetivos
3	Hechos o creencias.	15 min	1	3/6	Presentaremos diferentes frases para identificar y diferenciar hechos de creencias y opiniones.
3	¿Exigencia o petición?	15 min.	1	3/6	A través de diferentes frases diferenciaremos cómo pedir y no exigir.
3	Juicios de valores o necesidades	10 min	1	3/6	Cómo detectar las necesidades que a través de los juicios de valores y opiniones están latentes en el individuo que las emite.
2	Conocer los aspectos que determinar nuestra bienestar social	10 min	1	2/6	Ser más proactivo.
3	Cómo entender a los demás	20 min	1	2/6	Tratamos de indagar que actitud desarrollamos en un debate. Dos dimensiones bipolares constructivo-destructivo y positivo negativo que nos da 4 tipos: criticón, dictador, maestro y pesador.
3	Diferenciar entre emociones y sentimientos.	10 min	1	2/6	Ser consciente de la diferencia entre nuestras emociones y nuestros sentimientos.
4	Quién soy: el modelo de los 5 factores (afabilidad, tesón, extroversión, neuroticismo apertura mental).	60 min	1	4/6	Introspección: analizar nuestros principales rasgos de personalidad (autoconocimiento).

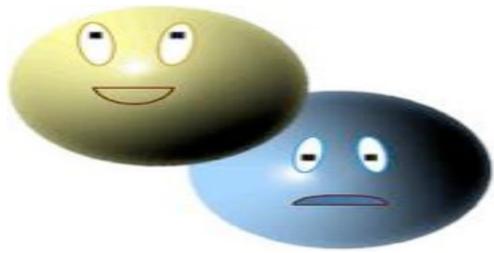
Datos del curso/vídeos

VÍDEOS A VISUALIZAR	TIEMPO	MÓDULO	SESIÓN	CATEGORÍA
Atención plena	1,18 min	2	1/3	Atención plena
La ventana de Johari	1,58 min	3	2/3	Autoconocimiento
Cuál es la diferencia entre carácter o personalidad	8,19 min	4	3/3	Autoconocimiento/personalidad
El cuerpo humano (el cerebro)	9,58 min	1	1/3	Autoconocimiento
Comunicación empática de Marshall Rosenberg	9,54 min	3	2/3	Comunicación no violenta de M. Rosenberg.
Las esperas	8,19 min	2	1/3	Emociones
Liberar al patio willix	2,41 min	1	1/3	La nueva era/ pensamientos
El entrenamiento de un héroe	8,19 min	2	1/3	Emociones/estrés

Datos del curso

“ La necesidad de que los individuos piensen y actúen de manera reflexiva es central para este marco de competencias. La reflexión implica no sólo la habilidad para aplicar una fórmula rutinariamente o un método para afrontar una situación, sino también la habilidad para manejar el cambio, aprender de la experiencia y pensar y actuar con una perspectiva crítica positiva”.

Frases sobre los contenidos



inteligencia emocional

CONTROL ↔ IMPULSIVIDAD

todo en su justa medida

- Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.

Aristóteles, *Ética a Nicómaco*.



atención plena

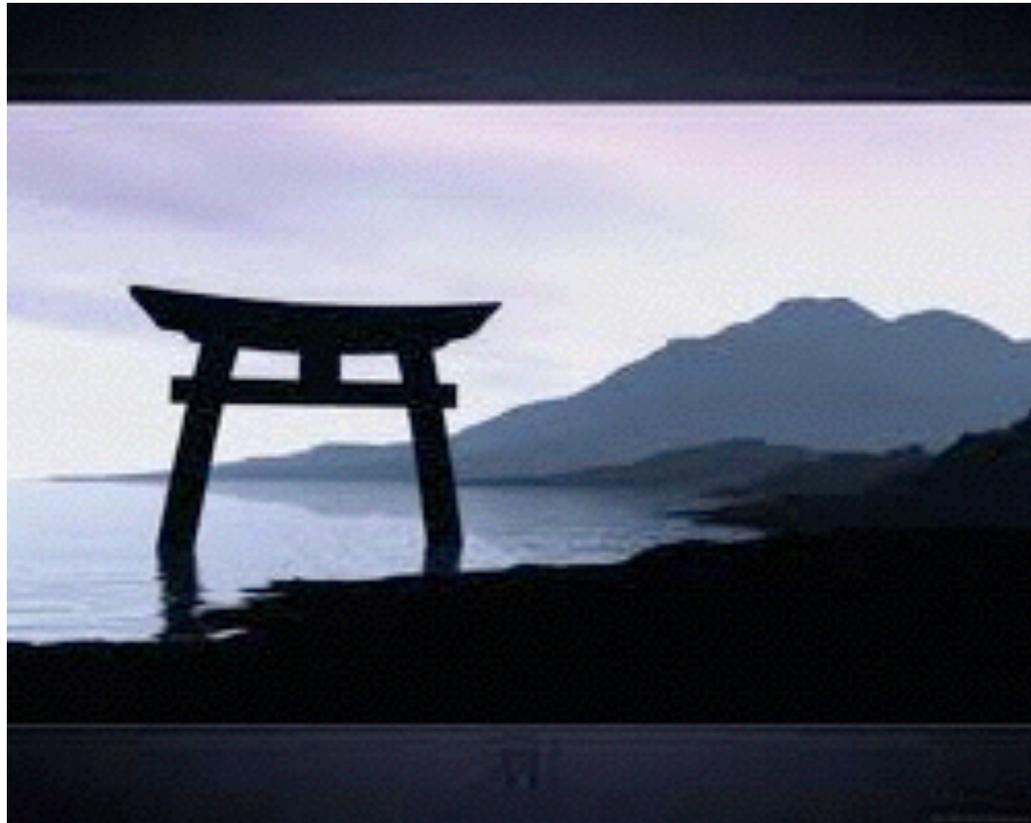


“La capacidad de centrar la atención errante una y otra vez constituye el fundamento del discernimiento (juicio), el carácter y la voluntad”

Willians James
Padre de la psicología moderna



atención plena



 La atención plena es la habilidad que nos permite centrar de nuevo la atención por mucho que se extravíe...

Willians James
Padre de la psicología moderna

Estrategias basadas en modelos

Los modelos nos ayudan a reducir la complejidad de una situación, ya que nos ayudan a dejar a un lado lo superfluo para concentrarnos en lo que es importante.

Modelos Mentales:

“No sabemos cómo las cosas son.
Sólo sabemos cómo las observamos
o cómo las interpretamos.
Vivimos en mundos interpretativos”.

Shakespeare

“El hombre no está perturbado por las cosas, sino por la visión que tiene de las cosas”

Epicteto

“No hay nada bueno o malo; el pensamiento lo hace así.”

Hamlet, acto II, escena II. Shakespeare



atención plena



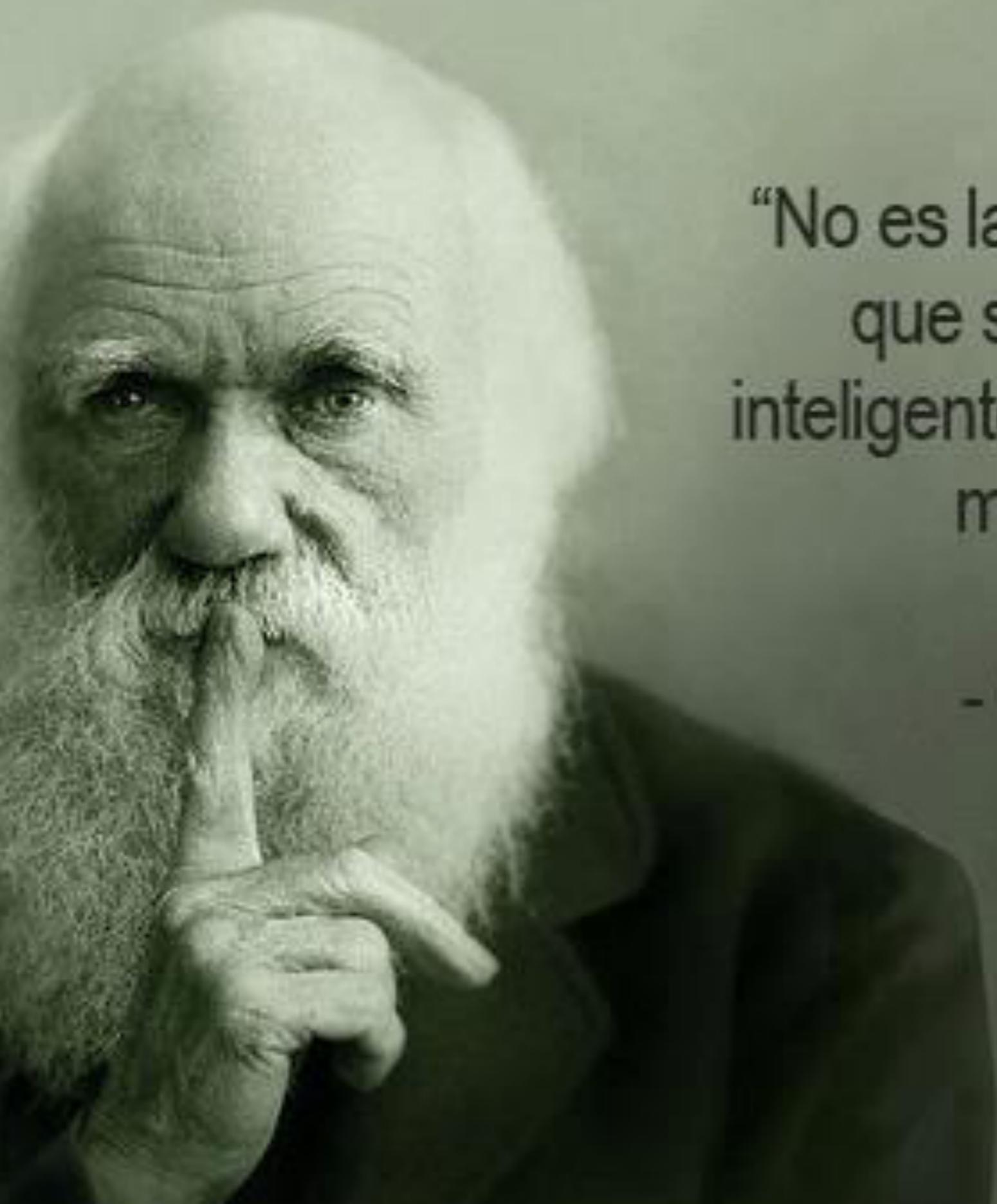
La atención plena, declaro, es
útil para todo.

Buda



Lo malo nos aleja

Somos seres emocionales, programados para conectar



“No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que responde mejor al cambio.”

- Charles Darwin

Nuestros hábitos forman nuestro carácter

Siembra un pensamiento, cosecha una acción.

Siembra una acción, cosecha un hábito.

Siembra un hábito, cosecha un carácter .

Siembra un carácter, cosecha un destino.



I Congreso Nacional
de Inteligencia Emocional
8, 9 y 10 de Noviembre de 2012
MAPFRE - Centro de Convenciones



Los hábitos

*Primero creamos los hábitos, luego
los hábitos nos crean a nosotros.*

Autoconocimiento



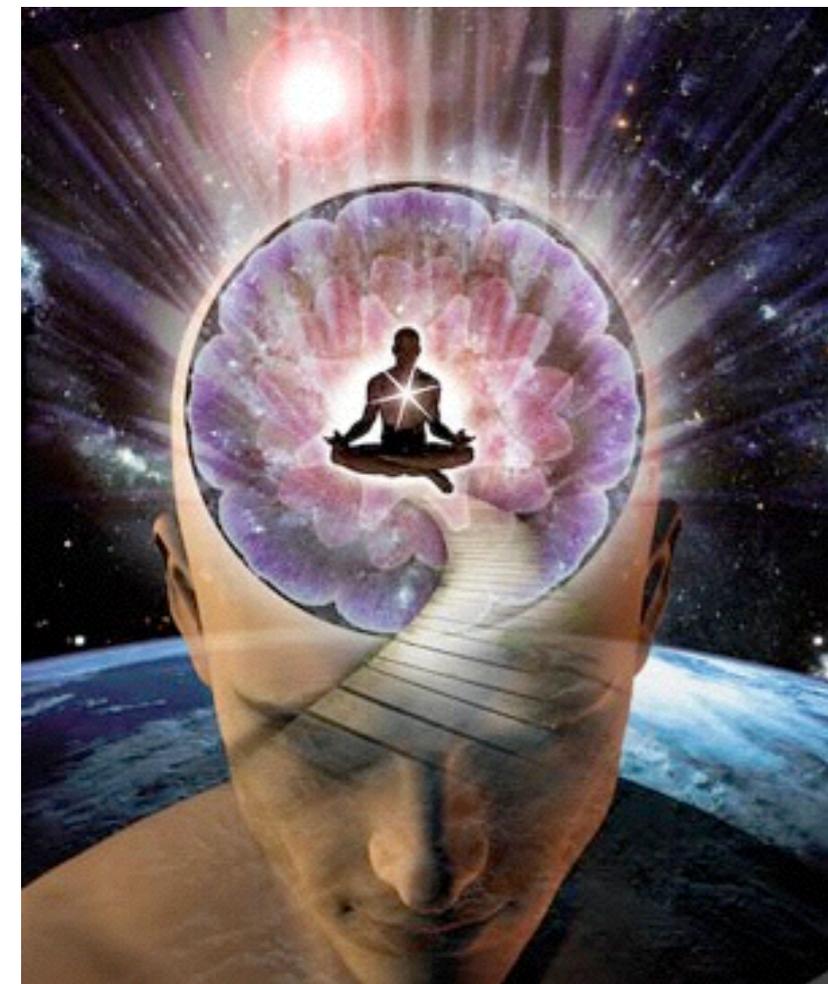
“De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”

William Shakespeare.



“Conocer bien a los otros es inteligente, conocerse bien a si mismo, es sabiduría”.

Einstein



“Nadie puede herirte sin tu consentimiento”

Eleanor Roosevelt

Parte de los contenidos

Personalidad



RECURSOS & HABILIDADES
consultoría • formación • comunicación

No te asombres, no rías, no llores, sólo procura comprender ...

“la base de nuestra conducta”

Estructura Psicológica de la Personalidad:
Los Rasgos
EL MODELO DE LOS 5 FACTORES

tesón



- **Factor III: TESÓN (CONSCIENTIOUSNESS: C)**

- Hace alusión al grado de organización, persistencia, control y motivación en la conducta dirigida a objetivos.
- La gente que alcanza altas puntuaciones es organizada, digna de confianza, trabajadora, puntual, autodisciplinada, escrupulosa, limpia, ordenada, ambiciosa y perseverante
- Mientras que las personas con bajas puntuaciones son perezosas, descuidadas y poco digna de confianza.



tesón

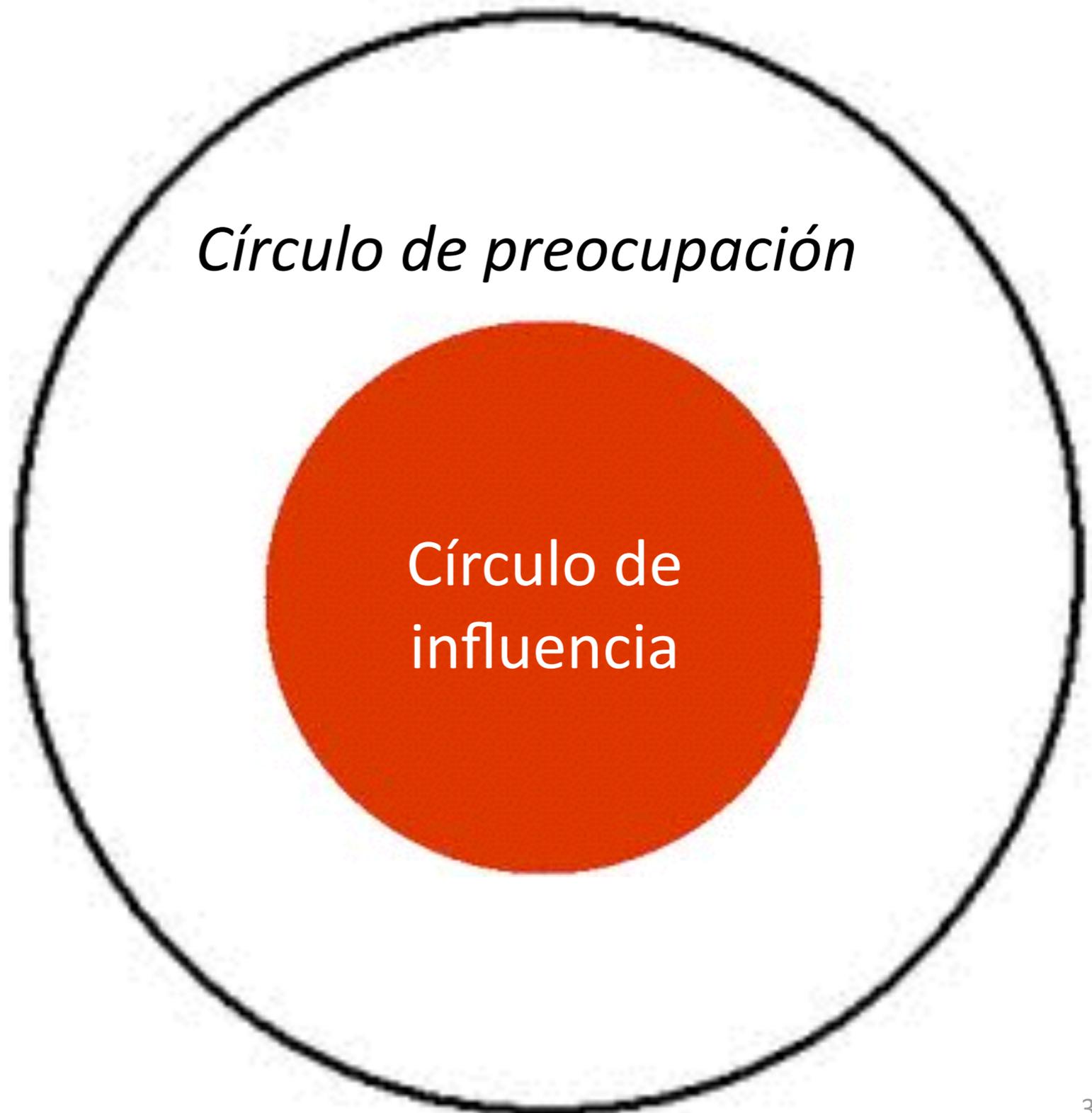
El tú mata...

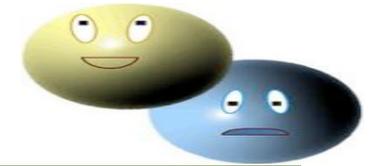
mucho cuidado con nuestros juicios y valoraciones

EL MODELO DEL TIEMPO Y LA ENERGÍA

*Consiste en examinar en qué invertimos **nuestro tiempo y nuestra energía**.*

Determinar cuál de estos dos círculos es el centro alrededor del cual gira la mayor parte de nuestro tiempo y energía, podemos descubrir mucho sobre el grado de nuestra proactividad.





LOS 7 TIPOS DE INTELIGENCIA (Dr. Howard Gardner)

las más emocionales

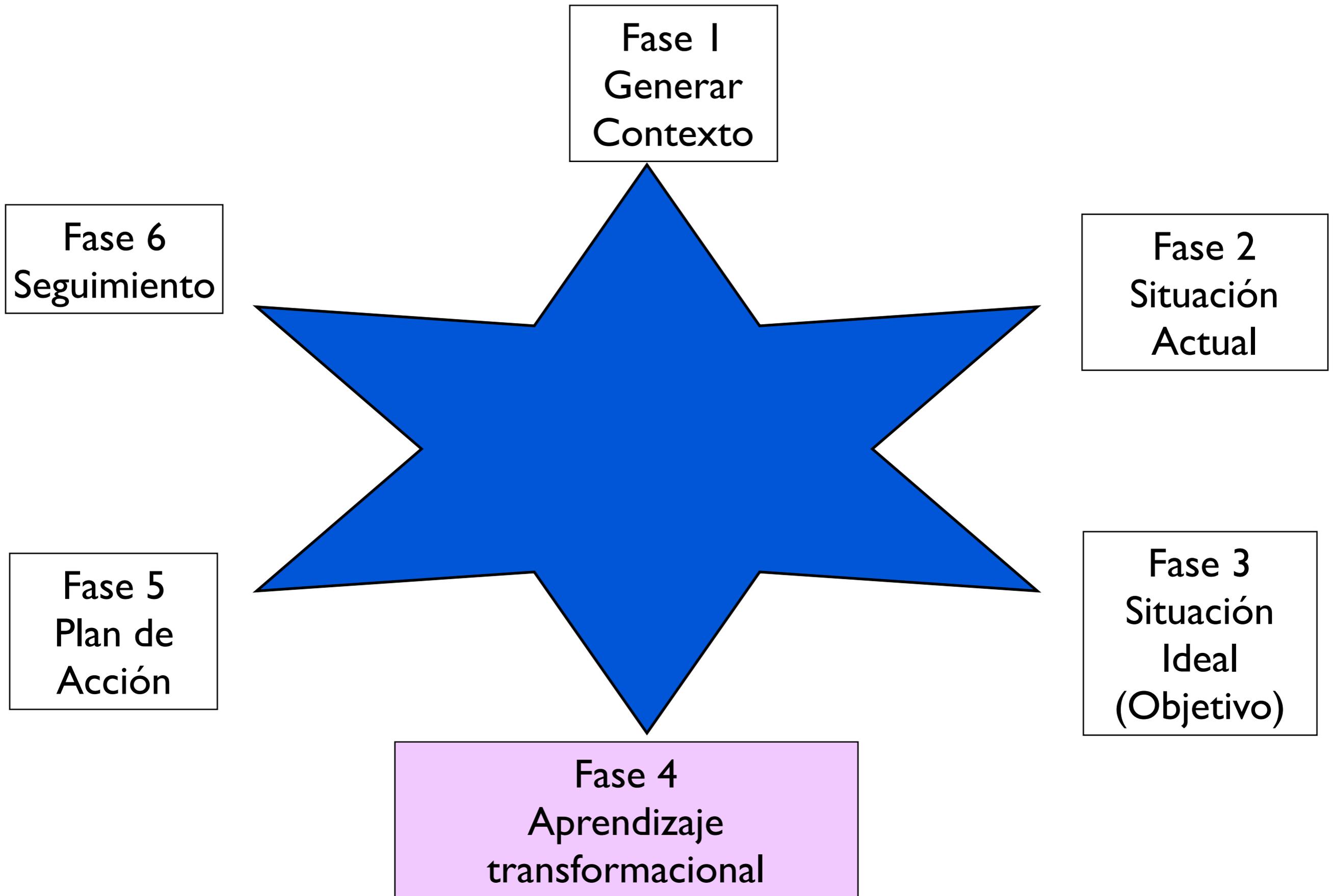
Inteligencia Interpersonal

"La Inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia **permite** a un adulto hábil **leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado...** "

Inteligencia Intrapersonal

"El conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta..."

Fases de una conversación de desarrollo



Fase 4.- Aprendizaje y Feedback

Estructura temporal de los juicios

PASADO	PRESENTE	FUTURO
Se generan en el pasado.	Se emiten en el presente.	Abren y cierran puertas.
Se basan en hechos, experiencias.	Normalmente no se revisan.	Dar y quitan poder.
Influye la cultura, el grupo social, la historia personal...	Influyen en el observador que somos.	Crean realidad.

Fase 4.- Aprendizaje y Feedback

Juicios y Opiniones

Doble cara de los juicios

- Hablan del receptor del juicio, y también de quien lo emite.

Feedback positivo

- Es público
- Hablamos del “hacer” y del “Ser”
Por ejemplo,
“eres la mejor persona del grupo”.

Feedback negativo

- Es privado.
- Hablamos sobre el “hacer” y siempre en primera persona.
Por ejemplo,
“lo que me pasa a mí con lo que tú haces...”

El equilibrio P/PC es fundamental

“El principio CP dice que SIEMPRE HAY QUE TRATAR A LOS EMPLEADOS exactamente como queremos que ellos traten a nuestros mejores clientes”.

Aprendizaje VICARIO (por observación)



Hacemos lo que vemos

3ª planta

NEOCORTEZA

2ª planta

CEREBRO EMOCIONAL
O LÍMBICO

1ª planta

CEREBRO REPTILIANO

Creativo

Corteza cerebral
Evolución del ser
Heurístico

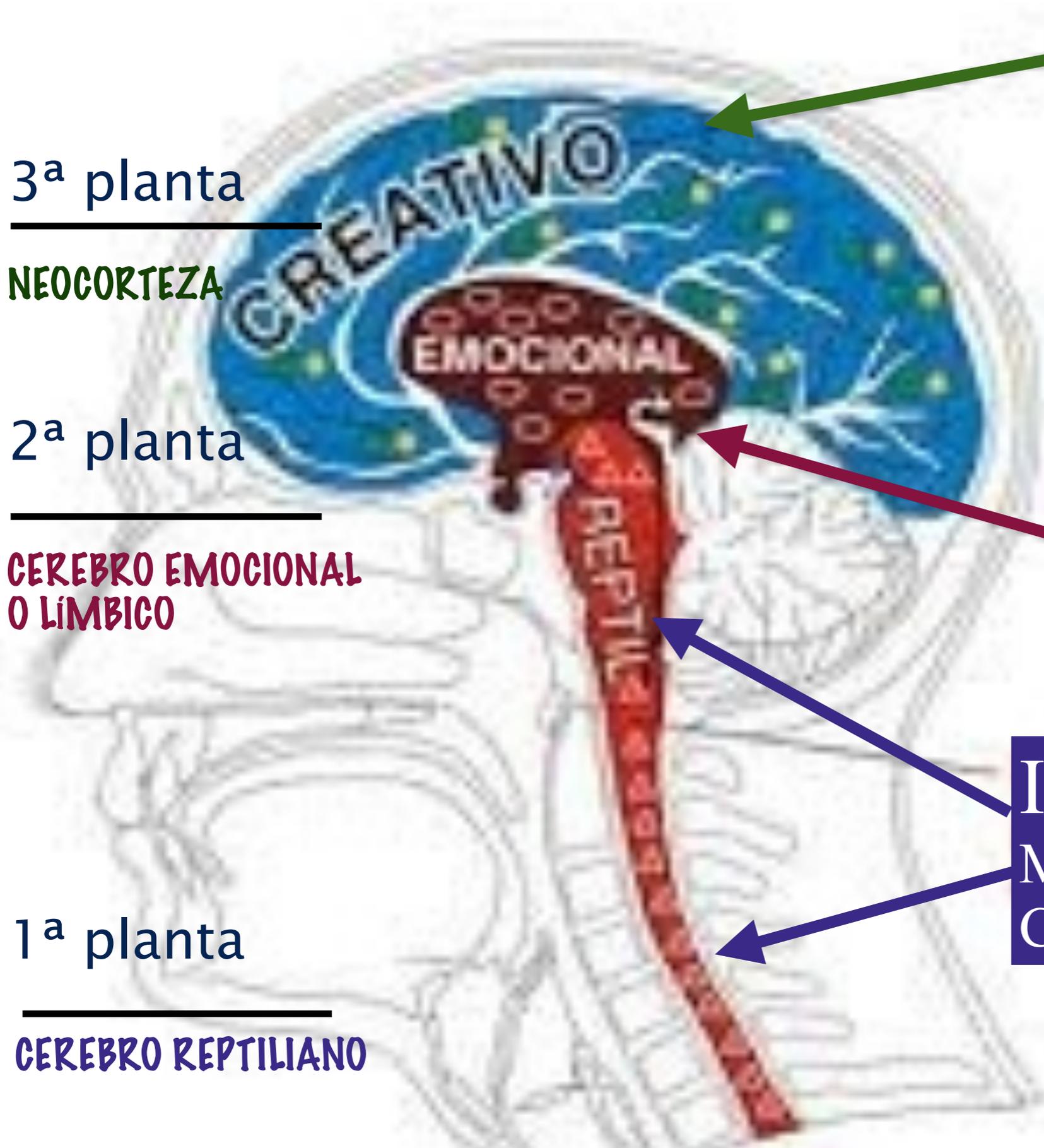
REACTIVO

Sistema límbico
Protección de nuestro
Yo

INSTINTIVO

Médula-Tallo
Conservar la especie

evolución del cerebro humano



Funciones de las emociones

Función adaptativa

Prepara al organismo para la acción



Sirve para facilitar la conducta adecuada a cada situación

La función más importante de la emoción ya que prepara al organismo para que ejecute eficazmente una conducta exigida por las condiciones ambientales

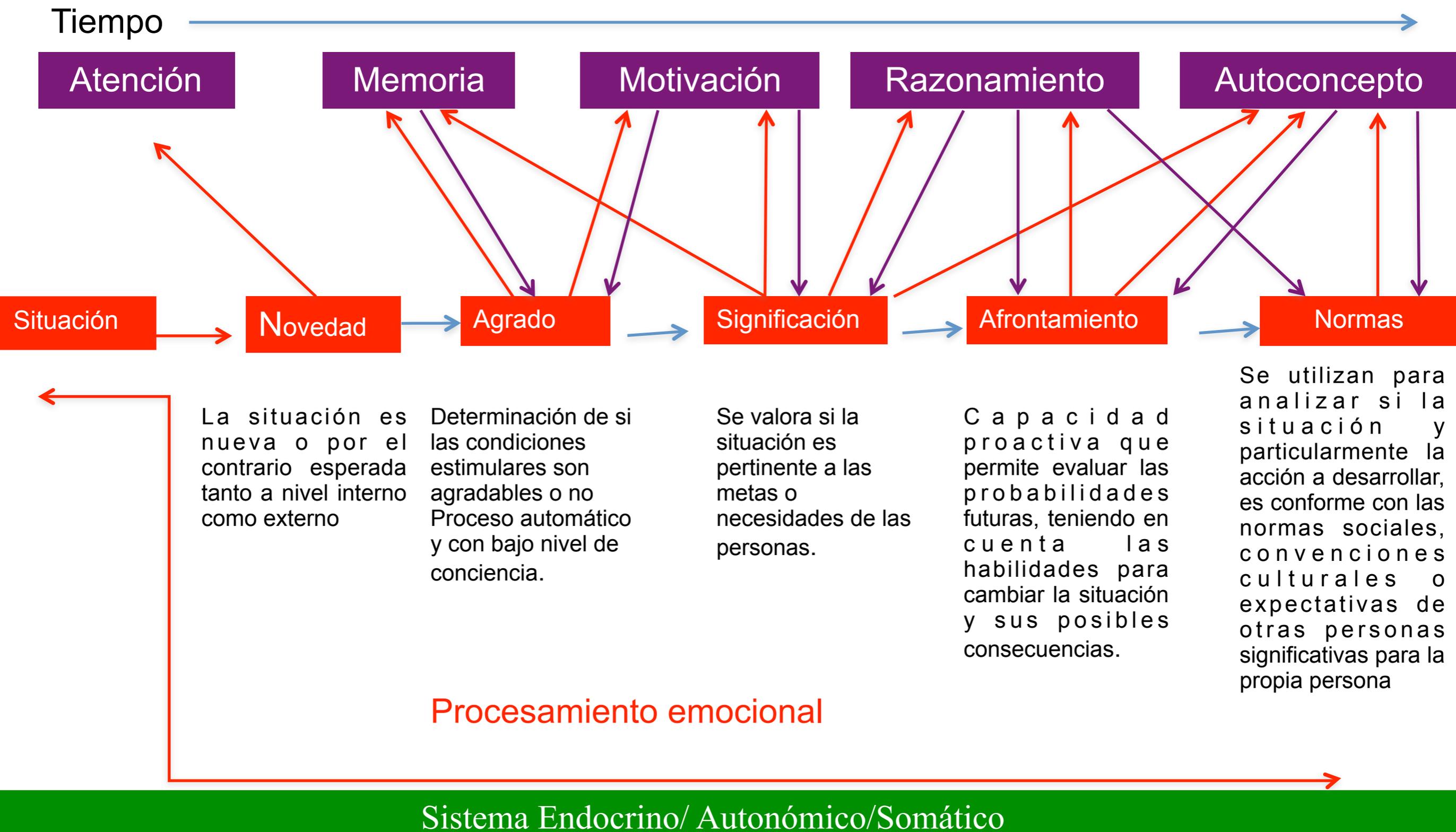
Activación y rendimiento

Relación entre activación y rendimiento

En relación con la activación, la relación establecida considera que el mejor rendimiento se consigue con niveles medios de activación.



Representación temporal del procesamiento emocional



Los cuatro dominios del ser humano

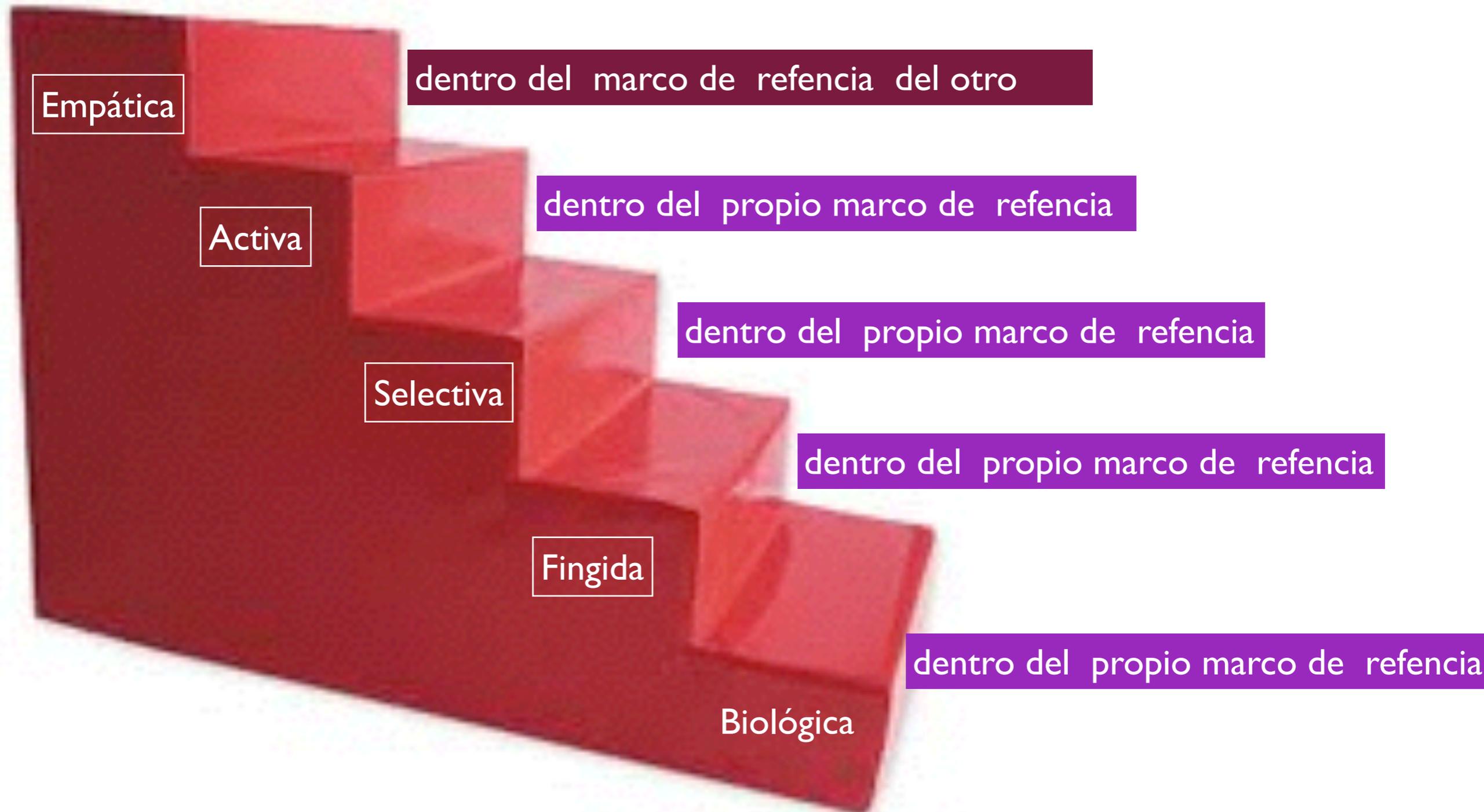
Las acciones configuran el ser que somos

El dominio del lenguaje y la comunicación

- *Somos lo que somos en función de nuestras acciones.*
- *La manera en que actuamos en el mundo va conformando el ser que somos y, con él, la imagen que tenemos de nosotros mismos y también la imagen que proyectamos a los demás.*

Fase 1.- Generar Contexto

Niveles de Escucha



Qué es un modelo de toma de decisiones

Criteria del modelo:

RECURSOS & HABILIDADES
consultoría • formación • comunicación

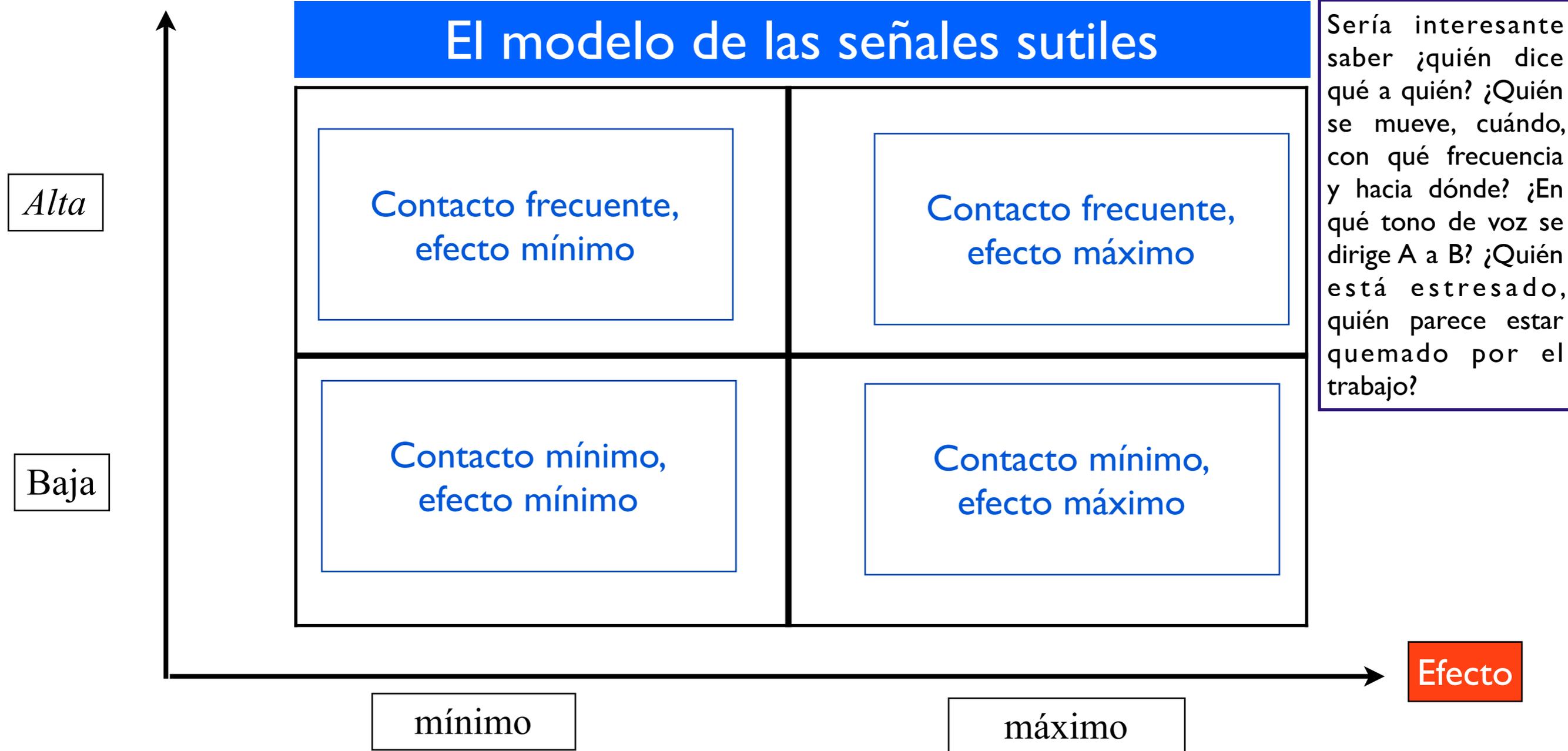
<i>Simplifican</i>	<i>No abarcan todos los aspectos de la realidad, sino sólo aquellos que parecen relevantes.</i>
<i>Pragmáticos</i>	<i>Se centran en lo que es útil.</i>
<i>Resumen</i>	<i>Son síntesis de interrelaciones complejas.</i>
<i>Visuales</i>	<i>Mediante imágenes y diagramas, expresan conceptos que resultan difíciles de explicar con palabras.</i>
<i>Organizan</i>	<i>Proporcionan una estructura y crean un sistema de clasificación.</i>
<i>Métodos</i>	<i>No ofrecen respuestas sino que plantean preguntas; las respuestas aparecen una vez que se han usado los modelos, es decir, cuando éstos ya se han rellenado y han sido trabajados.</i>

Cómo comprenderse mejor a uno mismo

La comunicación es esencial para un entorno laboral saludable. La misma se desarrolla a dos niveles : **lo que decimos**, y **cómo lo decimos**.

Frecuencia

El modelo de las señales sutiles



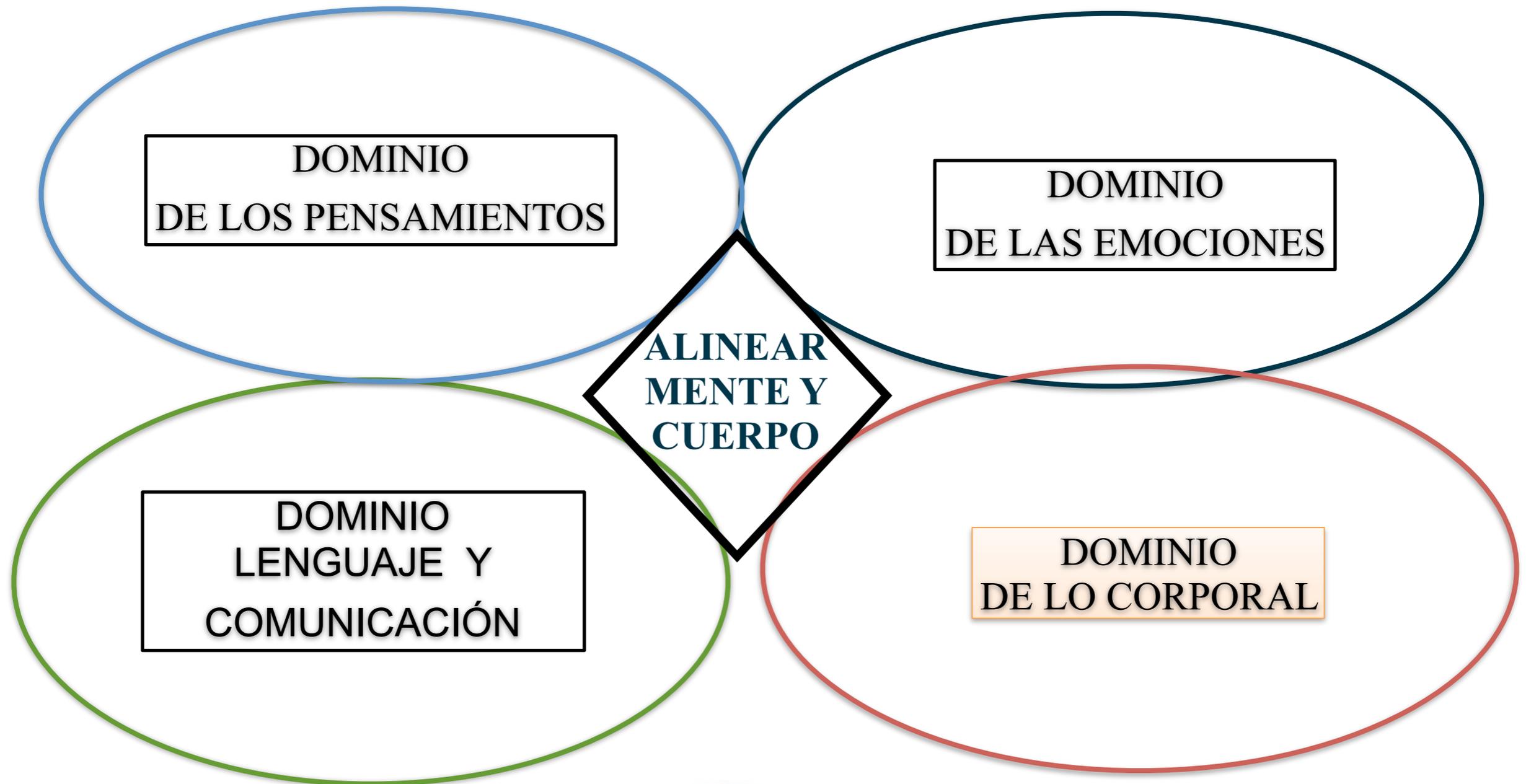
¿Con quién hablas y con qué frecuencia? ¿Cuáles son las consecuencias de vuestras conversaciones? Organiza las conversaciones con tus compañeros de trabajo en la matriz.

Objetivo: cómo mejorar uno mismo



El modelo del alineamiento mente cuerpo

Los cuatro dominios del ser humano



Objetivo: cómo comprenderse mejor uno mismo

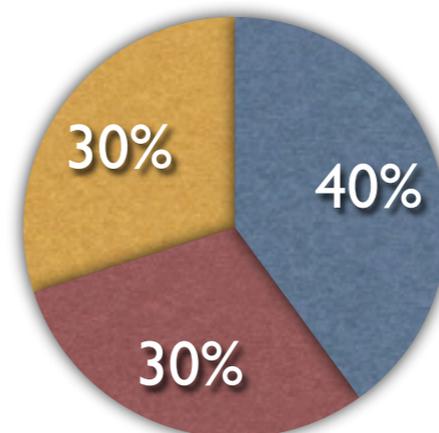


El modelo de la energía

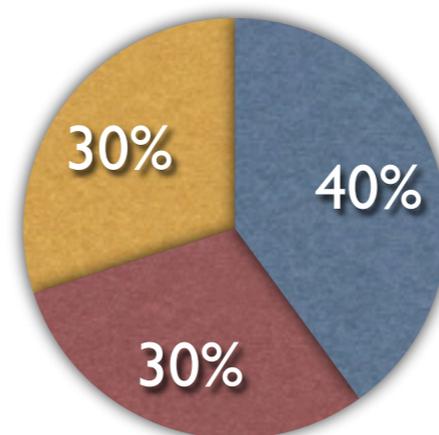
- ¿ Cuánto tiempo pasas pensando en el pasado , cuándo pensando en el aquí y el ahora, y cuánto en el futuro?
- ¿ Con qué frecuencia piensas, con nostalgia o con agradecimiento en el pasado?
- ¿ Con qué frecuencia tienes la sensación de estar muy concentrado en lo que estás haciendo en un momento dado?
- ¿ Con qué frecuencia imaginas lo que puede deparar el futuro, y cuántas veces al día te preocupas de lo que está por venir?

“ No podemos cambiar el pasado. Pero podemos estropear el presente preocupándome por el futuro”

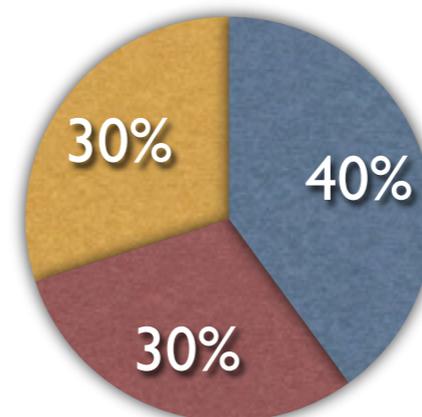
● PASADO ● FUTURO ● PRESENTE



MOTIVADO POR LOS
RECUERDOS



MOTIVADO POR LOS
SUEÑOS



MOTIVADO POR LA
REALIDAD

Determinar cuánto tiempo le dedicas al pasado, al presente y al futuro

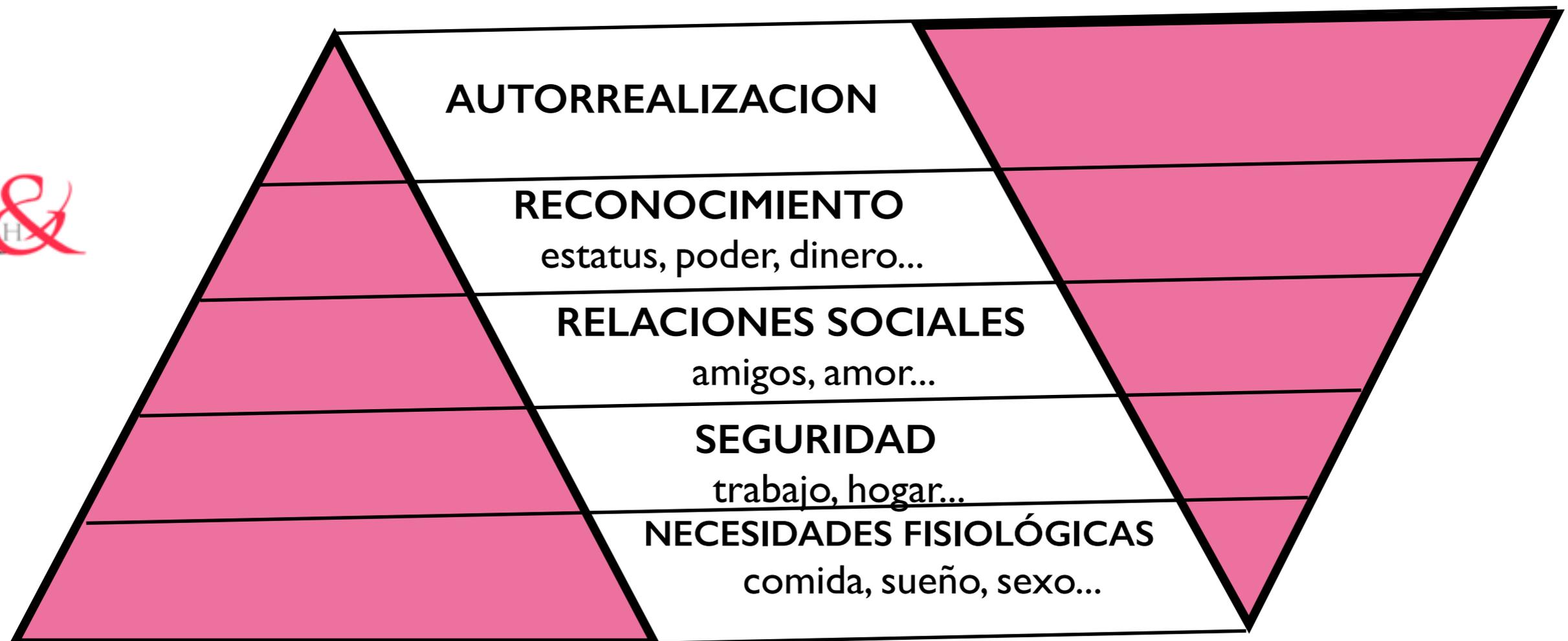
Objetivo: cómo entender a los demás

Las Pirámides de Maslow

Los tres primeros elementos son necesidades básicas. Si se satisfacen, una persona ya no piensa más en ella. Los dos últimos son aspiraciones o necesidades de desarrollo personal y nunca llegan a satisfacerse completamente. El modelo de las pirámides se vuelve interesante al comparar nuestras aspiraciones (lo que queremos) con nuestras necesidades.

LO QUE NECESITAMOS

LO QUE QUEREMOS



Regla general para el mundo occidental: las cosas que más deseamos son las cosas que menos necesitamos.