



Bitácora





¡Hola!

Bienvenido Bitácora Academy, la Escuela de Habilidades de Endeavour Learning, un espacio de reflexión y transformación.





Cursos de
**TRANSFORMACIÓN
PERSONAL**



CURSO 1

De víctimas a protagonistas: ejercitando mi responsabilidad

Basándonos en la importancia de convertirnos en protagonistas de nuestras vidas, convertirnos en seres responsables hacia lo que somos y hacia lo que hacemos, nos permitirá vivir la vida y el trabajo con un mayor nivel de compromiso y motivación, imprescindible para tener éxito

A través de este recorrido, aprenderemos a hacernos cargo de nuestros éxitos, pero también de nuestros fracasos, siendo estos últimos, los que a veces, mas nos permitirán crecer.



Duración estimada

Visualización de contenido



Reflexión individual



11 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ ¿De qué me sirve ser responsable?
- ✓ ¿Qué hago para aumentar mi nivel de responsabilidad conmigo mismo?
- ✓ ¿Soy víctima o protagonista de mi vida?
- ✓ ¿Me hago cargo de mis errores?
- ✓ ¿Qué beneficios puede tener hacerme responsable de mis fracasos, tanto como de mis éxitos?

CURSO 2

La sabiduría de la Aceptación

La aceptación planta sus raíces en las afirmaciones de muchos filósofos que nos vienen a decir que el mundo se ordena por sí mismo cuando se le deja hacer, y que la paz sobreviene cuando uno deja de luchar por alcanzarla. La serenidad sería entonces la consecuencia o síntoma de la aceptación.

La aceptación es desasimiento, apertura ante lo que es. Dejar las cosas ser lo que son. La esencia de la sabiduría es la total aceptación del momento presente; la armonía con las cosas en el momento que suceden. En este curso reflexionaremos sobre la aceptación como fuente para un desarrollo sano y equilibrado.

10 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ ¿Qué nos impide alcanzar la aceptación?
- ✓ La esencia de la aceptación.
- ✓ Las dimensiones de la aceptación.
- ✓ Comportamientos que no son aceptación.

Duración estimada

Visualización de contenido



Reflexión individual



CURSO 3

Pensamiento Crítico

Vivimos inmersos en la denominada Revolución Digital: un nuevo paradigma digital que se está abriendo camino en todos los ámbitos de nuestras vidas y donde el cambio es la constante: el acceso y la gestión de una ingente cantidad de información y fuentes, la proliferación de las comunicaciones, los nuevos espacios de participación, las nuevas formas de trabajar y los nuevos modelos de negocio... Todo ello requiere que seamos pensadores críticos para, en definitiva, ser dueños de nuestro pensamiento y actuar en consecuencia.

20 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

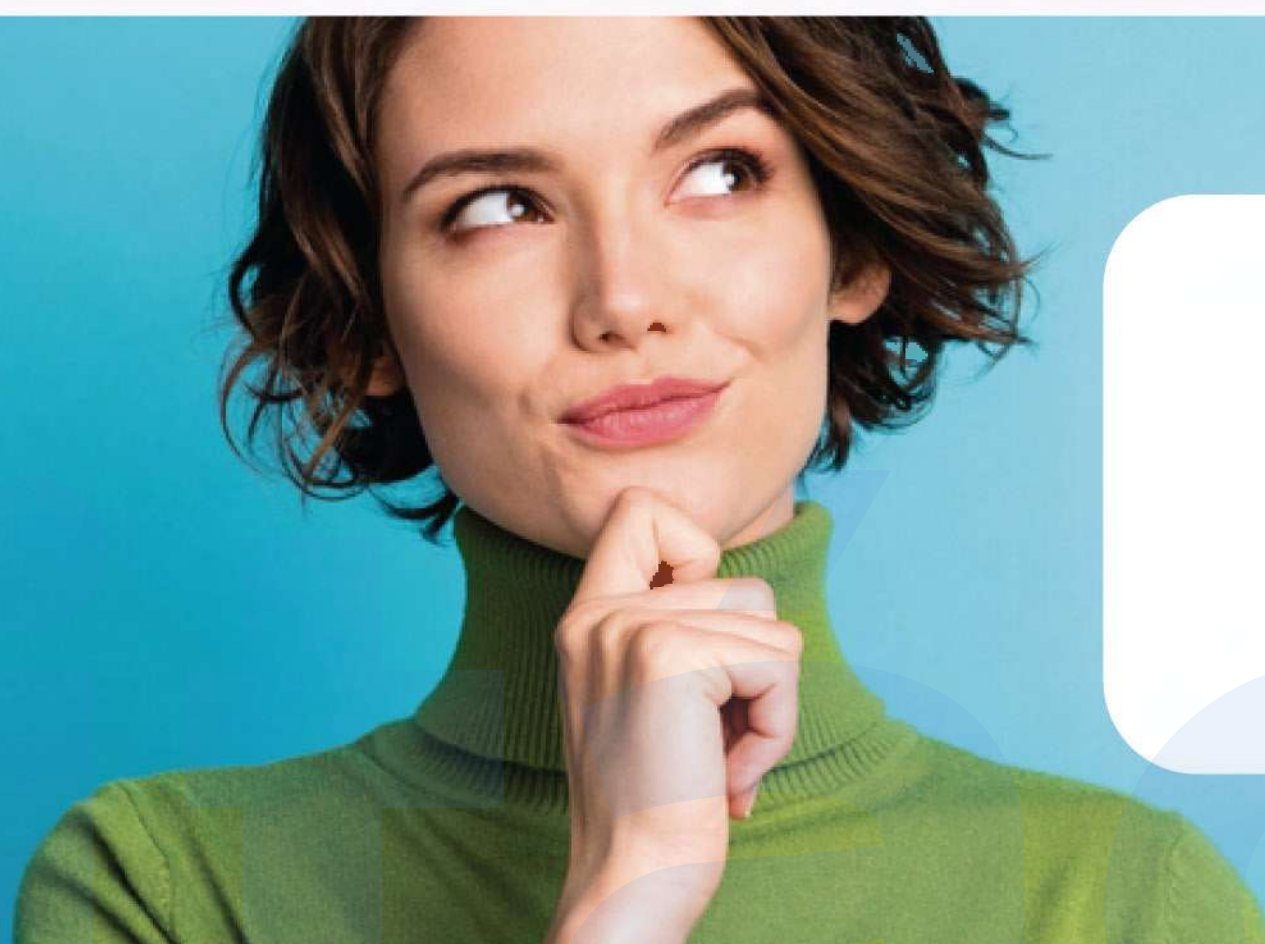
- ✓ El espíritu del aprendiz.
- ✓ El ciclo del aprendizaje
- ✓ Rasgos, sesgos y tendencias de la personalidad.
- ✓ El ciclo de la satisfacción de la necesidad y mecanismos de adaptación.
- ✓ La escalera de inferencias.
- ✓ Lenguaje responsabilizante.
- ✓ Juicios posibilitadores.
- ✓ Interpretación de la emociones.

Duración estimada

Visualización de contenido



Reflexión individual



CURSO 4

En busca del compromiso

Poner en funcionamiento nuestras capacidades, tanto en el trabajo como la vida, e implicarnos en aquello que hacemos, se basa en nuestra manera de comprometernos. De este nace la motivación para superarnos a nosotros mismo y conseguir ser nuestra mejor versión. Durante este recorrido, entenderemos la importancia de ir un pasito mas allá para obtener los mejores resultados posibles.

10 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ ¿Qué valor aporta el compromiso?
- ✓ ¿Cómo me afecta a mi ser comprometido?
- ✓ ¿Qué beneficios tiene en mi vida?
- ✓ ¿De dónde sale mi motivación?
- ✓ ¿Cómo doy el máximo de mi capacidad?
- ✓ ¿Cómo me supero a mi mismo?



Duración estimada

Visualización de contenido



1h 15min.

Reflexión individual



15min.

CURSO 5

Vulnerabilidad: Un camino para la autenticidad

La palabra vulnerabilidad se asocia siempre a debilidad. Sin embargo, se puede entender como "un riesgo emocional, una exposición" (Brené Brown). Es aceptar la incertidumbre de adentrarnos en ella. La vulnerabilidad alimenta nuestra vida y es la muestra más precisa de valentía. Ser vulnerables es un acto consciente para dejarnos ver, para ser sinceros. En este curso reflexionaremos sobre el concepto de vulnerabilidad y otros elementos asociados, como la vergüenza o la culpa, con el objetivo de tomar conciencia de ella, aceptarla, permitiendo que nos mostremos tal y como somos.

10 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ Falacias de la vulnerabilidad.
- ✓ Vulnerabilidad no es debilidad.
- ✓ ¿Qué es vulnerabilidad?
- ✓ La vergüenza: un obstáculo para la vulnerabilidad.
- ✓ La vergüenza: el espejo de la imperfección.
- ✓ La vergüenza es dolor real.
- ✓ ¿Qué nos puede ayudar a ser auténticos?

Duración estimada

Visualización de contenido

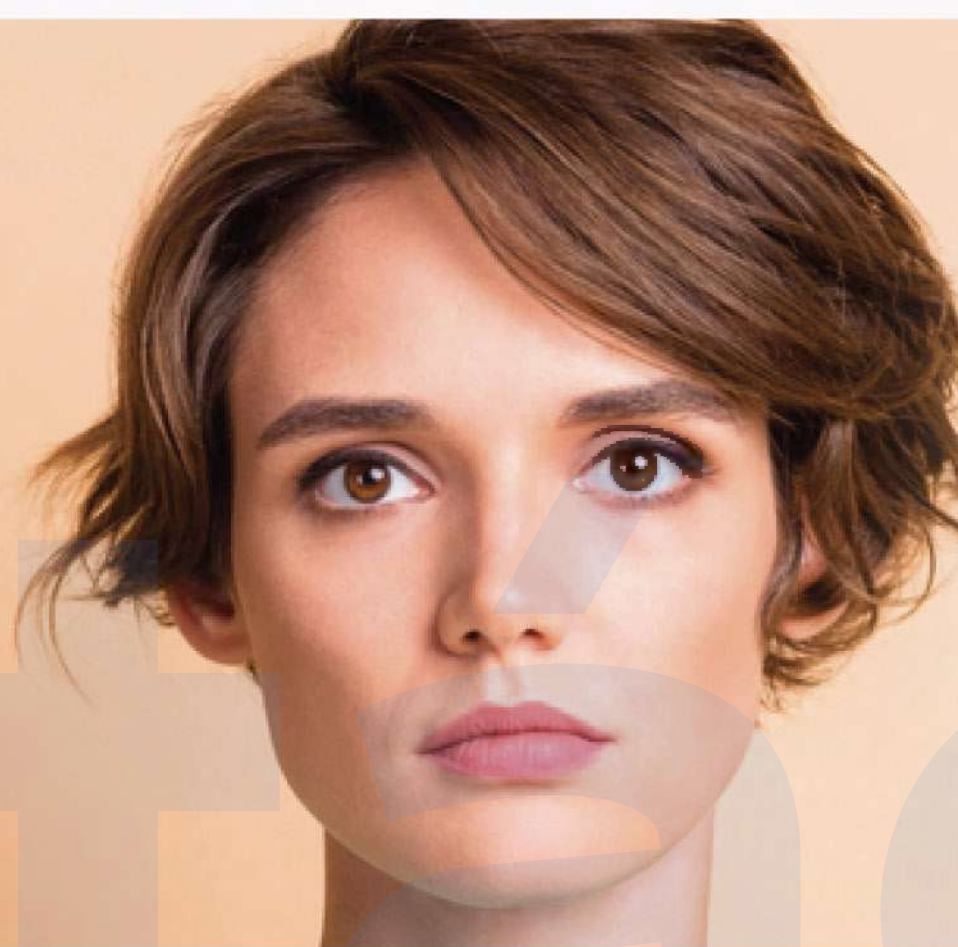


45min.

Reflexión individual



15min.



CURSO 6

La Resiliencia: sobreponernos a situaciones adversas



“Cuando todo parezca ir contra ti, recuerda que el avión despegue contra el viento, no a favor de él” **Henry Ford.**

Nuestra vida, como la de todo el mundo, está amenazada por constantes eventos adversos y amenazas. El reto no radica en evitarlas, sino en afrontarlas y superarlas desde la serenidad, la compasión y el amor propio.

15 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ ¿Qué y qué no es Resiliencia?
- ✓ ¿Qué cualidades y capacidades residen en las personas resilientes?
- ✓ ¿Cómo puedo desarrollar mi resiliencia?
- ✓ ¿Cómo pueden las organizaciones demostrar y generar resiliencia en los colaboradores?

Duración estimada

Visualización de contenido

1h. 45min.

Reflexión individual

15min.



CURSO 7

Creencias: Los lazos invisibles

"Vemos las cosas no como son, sino como somos nosotros" **Kant.**

En la existencia de una persona influyen sus ideas y las ideas de su tiempo, de la época que le ha tocado vivir. Cuando hablamos de las ideas que tenemos, podemos referirnos a los pensamientos que se nos ocurren sobre determinadas cosas y a los que se les ocurren a otros y nosotros adoptamos. En este curso vamos a reflexionar sobre las creencias irracionales, su origen, su impacto en nuestra forma de ser y de actuar y la forma en que podemos modificarlas y transformarlas.

8 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ ¿Qué son las creencias?
- ✓ Diferencias con los valores
- ✓ ¿Dónde surgen las creencias?
- ✓ Las creencias como tentación absolutista
- ✓ Creencias racionales y creencias irracionales

Duración estimada

Visualización de contenido



Reflexión individual



CURSO 8

Entornos cambiantes: aprendiendo a nadar en la incertidumbre

Si hay algo constante en el este mundo, es el cambio. Todos lo sabemos, pero, no siempre lo aceptamos o nos adaptamos tan bien como nos gustaría. Tranquilos, es normal. A través de este viaje, nos gustaría tomar una perspectiva del cambio mas proactiva y optimista, entendiéndolo como la puerta a nuevas oportunidades. Es evidente que los cambios conllevan incertidumbre, en la medida en que nos llevan por caminos a veces inciertos, pero entender que no hay certezas absolutas en la vida, nos aleja de la perspectiva amenazante de la incertidumbre y la convierte en un mundo de posibilidades.

Acompáñanos en este recorrido en el que nos adentraremos en el mundo de la falta de certeza desde una perspectiva mas agradable y útil para la vida.



Duración estimada

Visualización de contenido



2h.

Reflexión individual



30min.

11 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

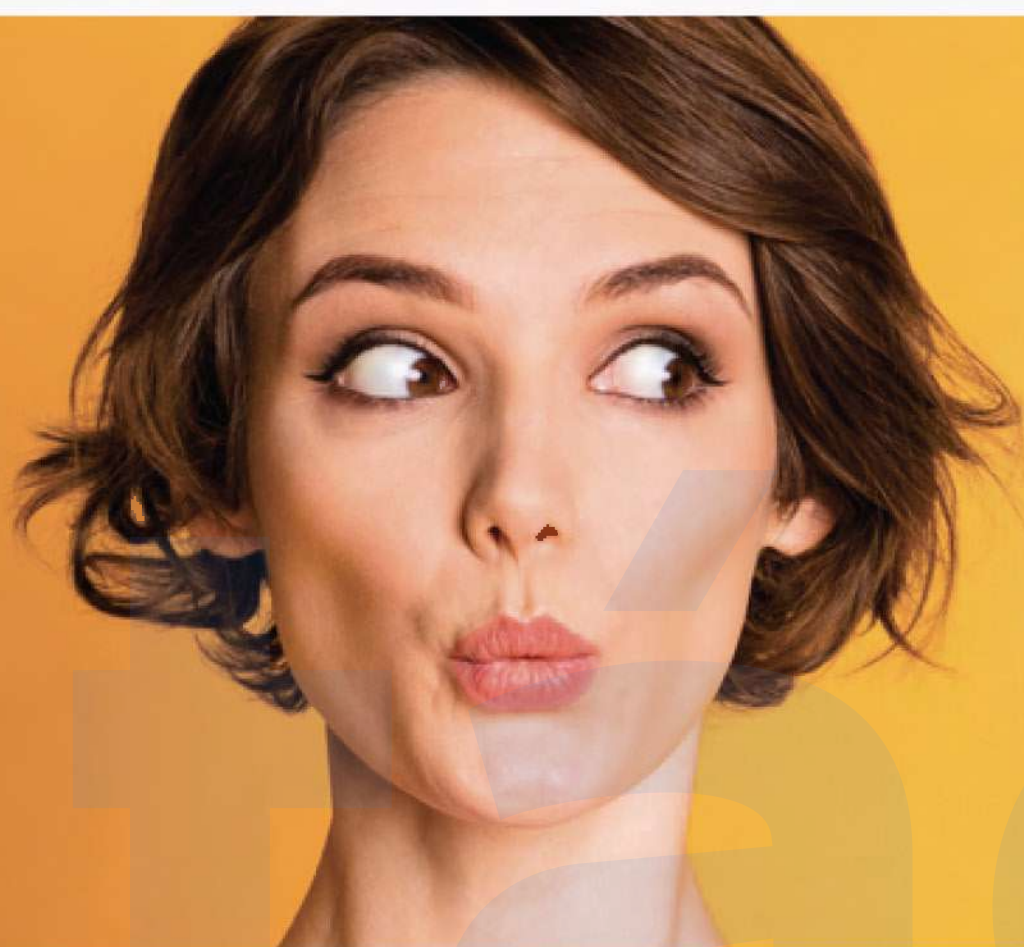
- ¿Qué queremos responder en este curso?
- ✓ ¿Cómo llevo yo los cambios?
 - ✓ ¿Qué beneficios tiene adaptarse a los cambios?
 - ✓ ¿Por qué es tan importante adaptarse a los cambios?
 - ✓ ¿Mi organización gestiona bien los cambios?
 - ✓ ¿Cómo funciona el proceso del cambio?
 - ✓ ¿Existe alguna forma de estructurar el cambio?
 - ✓ ¿Qué puedo hacer yo para mejorar mi adaptación al medio?
 - ✓ ¿Qué despierta la incertidumbre en mi y por qué?
 - ✓ ¿Veo la falta de certeza como algo negativo?
 - ✓ ¿Cómo puedo cambiar dicha percepción?

CURSO 9

El riesgo como oportunidad

Históricamente, la palabra riesgo se asocia con peligro o miedo, y esto hace muy difícil que podamos buscar los beneficios de las situaciones arriesgadas que enfrentamos, en mayor o menor medida, en nuestra vida. Pero, ¿os habéis planteado que quizás la única forma de alcanzar ese yo ideal que todos tenemos en la cabeza, pase por asumir ciertos riesgos?

Sentir miedo ante lo desconocido es parte del camino, pero a través de este recorrido queremos hacer hincapié en que la necesidad de no sentirnos bloqueados por el y desafiarlo yendo un paso mas allá, para sorprendernos de los resultados que podemos conseguir con ello, tanto personal como profesionalmente.



Duración estimada

Visualización
de contenido



Reflexión
individual



8 Objetos formativos



Contenido
interactivo



Vídeos
de experto



Podcasts



Material
descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ ¿Por qué nos asustan los riesgos?
- ✓ ¿Qué nos aporta arriesgarnos?
- ✓ ¿Nos sirve de algo arriesgarnos laboralmente?
- ✓ ¿Cómo nos acercamos a nuestros sueños?
- ✓ ¿Podemos entrenar para asumir mas riesgos?
- ✓ ¿Puedo ser yo arriesgado?

CURSO 10

Mentalidad Creativa

Encontrar una forma de asentar las bases para desarrollar un pensamiento creativo es fundamental, hoy en día. Servirnos de la creatividad tanto para la solución de nuevos problemas como para la realización de manera, mas pasional, de todo aquello que estamos acostumbrados a hacer en el día a día. Ayudarnos de la creatividad para dejar nuestra huella en aquello que hacemos. La creatividad invoca al talento y nace del deseo mas profundo. A través de este recorrido, aprenderemos juntos a poner en funcionamiento este tipo de pensamiento que todos tenemos, pero que, en muchas ocasiones, permanece dormido.

¡Es hora de despertar!

10 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ ¿Qué nos aporta la creatividad?
- ✓ ¿Por qué ser creativos?
- ✓ ¿Puedo ser creativo haga lo que haga?
- ✓ ¿De donde viene el deseo creativo?
- ✓ ¿Para quién es la creatividad?
- ✓ ¿Soy yo creativo?

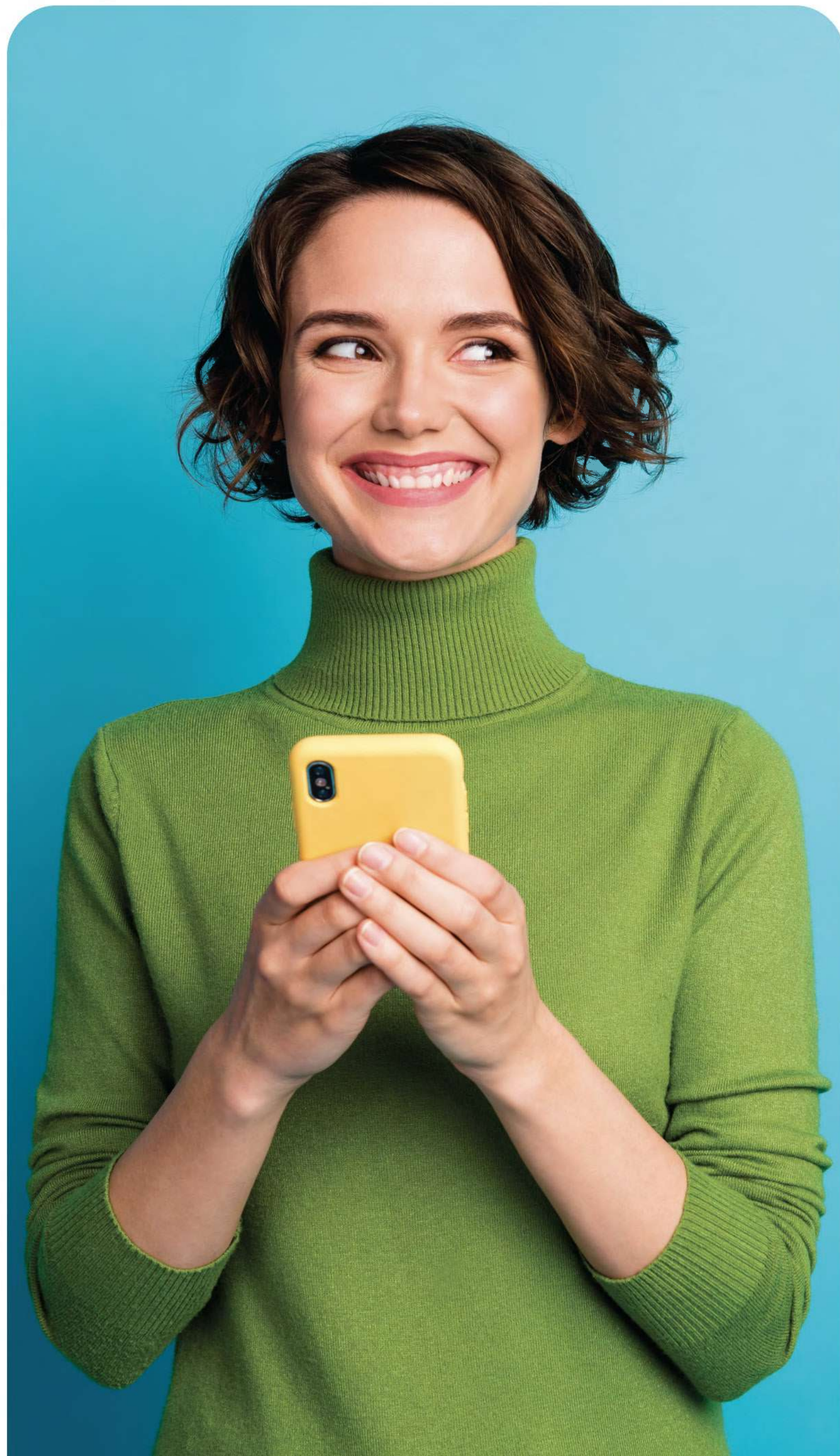
Duración estimada

Visualización de contenido



Reflexión individual





Cursos de **COMUNICACIÓN**



CURSO 11

Habilidades para la comunicación transformadora

Durante este curso conoceremos los principios para establecer una comunicación transformadora, una comunicación bidireccional que busca algo más que transmitir información; busca generar cambios en el estado de las cosas y en las relaciones interpersonales.

Para ello, nos centraremos en 5 herramientas fundamentales para la comunicación transformadora: la pregunta efectiva, el silencio, la transparencia, la reformulación y el feedforward.

9 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ ¿Cuáles son los principios de la comunicación transformadora?
- ✓ ¿Qué papel juega la forma de en que preguntamos?
- ✓ ¿Qué importancia e impacto tienen nuestros silencios?
- ✓ ¿Debemos explicitar nuestras emociones y objetivos?
- ✓ Y...¿Qué papel juega la escucha activa?

Duración estimada

Visualización de contenido



45min.

Reflexión individual



15min.



CURSO 12

Aprender a conversar productivamente

Conversar es hablar teniendo en cuenta al otro, una especie de baile en el que entran en juego el lenguaje, la emoción y el cuerpo. Cuando conversamos, generamos algo nuevo entre las personas implicadas.

Conversar productivamente es comunicarnos con eficacia de acuerdo con el propósito para el que actuamos, expresar lo que queremos expresar, facilitar que la otra persona se exprese y transformarlo en algo beneficioso para ambos. En este curso aprenderemos a desarrollar conversaciones productivas.

12 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ ¿Cuál es el verdadero poder del lenguaje?
- ✓ ¿Condiciona nuestra forma de ver e interpretar el mundo nuestra forma de comunicarnos?
- ✓ ¿Cómo operan las emociones en nuestro proceso comunicativo?
- ✓ ¿Cuáles son las conversaciones transformadoras?
- ✓ ¿Cómo puedo realizar una conversación productiva?

Duración estimada

Visualización de contenido



Reflexión individual



CURSO 13

El intercambio a través del feedback

Vivimos en un mundo social, donde la necesidad de comunicarnos y compartir se hace presente en prácticamente cada cosa que hacemos. El feedback va mas allá de dar nuestra propia opinión o recibir la de los demás, se trata de un proceso de enriquecimiento a través de la apertura al intercambio. Organizacionalmente es crucial contar con un sistema de feedback efectivo y viable que nos permita a todos, crecer profesionalmente. Puede sonar amenazador al principio, pero es la mayor libertad de la que podemos dotarnos y dotar a los demás. ¿Estáis preparados?

11 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ ¿Por qué nos sentimos amenazados por el feedback?
- ✓ ¿Qué nos aporta el feedback?
- ✓ ¿Cómo es un buen proceso de feedback?
- ✓ ¿Confundo feedback con criticar?
- ✓ ¿Estoy abierto a las opiniones de los demás sobre mi trabajo?
- ✓ ¿Cómo puedo beneficiarme de abrirme al feedback?

Duración estimada

Visualización de contenido



Reflexión individual



CURSO 14

La negociación como forma de comunicación

Cuando pensamos en negociar, casi siempre, nos imaginamos escenas profesionales, serias y muy estructuradas, pero nada mas lejos de la realidad. Si nos paramos a pensarlo, nos pasamos el día entero negociando, con nuestros hijos, parejas, padres, amigos... por diversas razones. Negociar implica una forma de comunicar y de socializar, necesaria en nuestro día a día e imprescindible si queremos conseguir lo que queremos. A través de este recorrido, vamos a adentrarnos en el arte de negociar desde una perspectiva mas flexible y humana, enfocándonos en aspectos mas practicas y comunicativos de la misma.

12 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ ¿Cómo afrontáis una negociación?
- ✓ ¿Identificáis los momentos en los que negociáis?
- ✓ ¿Es la negociación una forma de comunicar?
- ✓ ¿Qué creéis que es mas importante cuando enfrentamos una negociación?
- ✓ ¿Por qué se estancan las negociaciones?
- ✓ ¿Cómo podemos conseguir tener éxito en nuestras negociaciones?
- ✓ ¿Qué nos puede aportar saber negociar bien?

Duración estimada

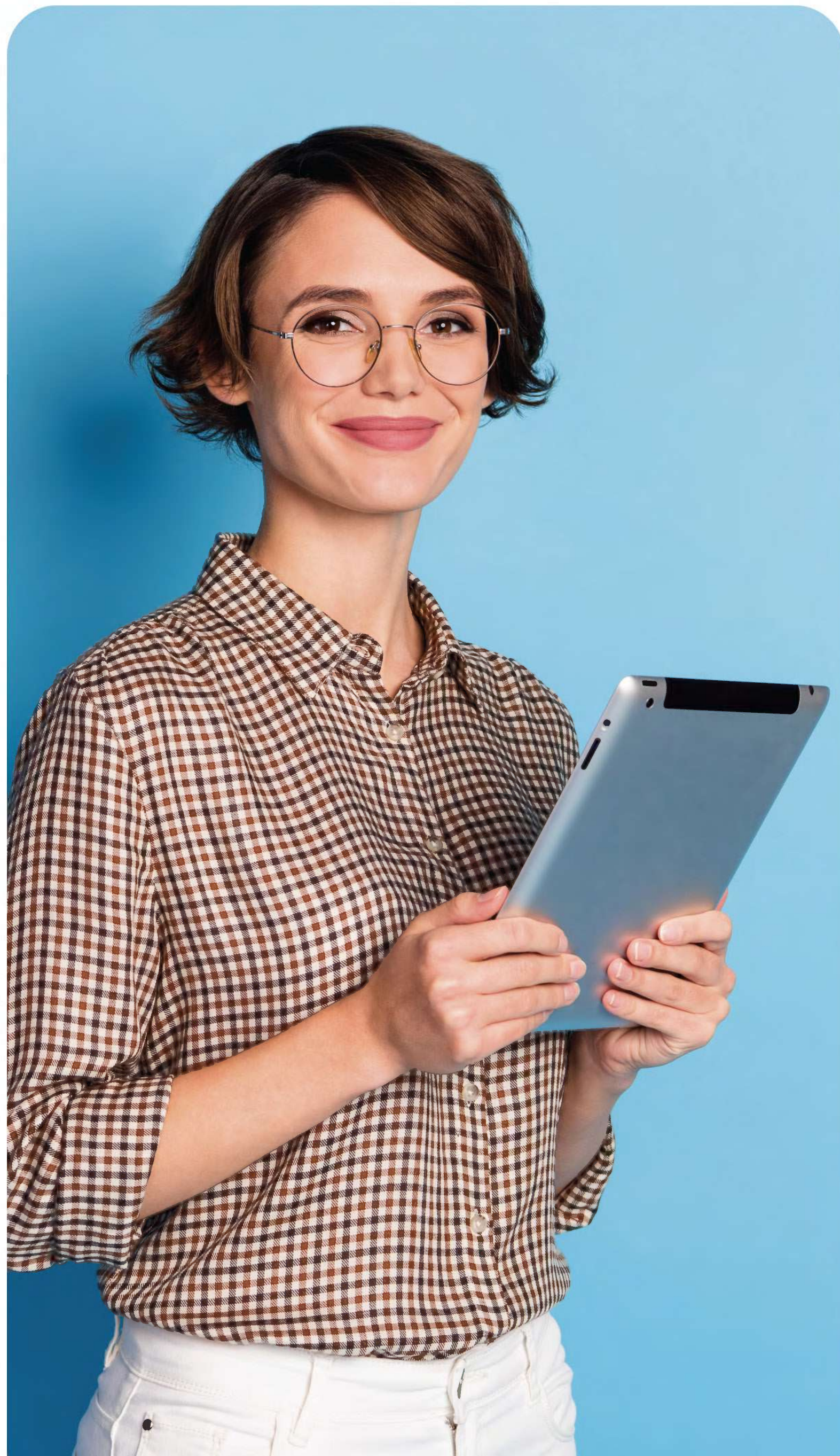
Visualización de contenido

1h. 15min.

Reflexión individual

15min.





Cursos de
**GESTIÓN DE
EQUIPOS**



CURSO 15

Equipos de Alto Rendimiento: compromiso con lo extraordinario

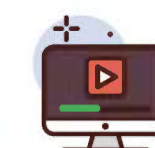
A lo largo de nuestra vida formamos parte de uno o varios equipos, experimentamos los desafíos que nos plantea trabajar con otras personas, la consecución de resultados, el cambio permanente... pero, ¿qué es realmente trabajar en equipo?, ¿qué puedo obtener del trabajo en equipo?, ¿hasta dónde podemos llegar trabajando juntos?

En este curso, observaremos el equipo como catalizador de aprendizajes al servicio de un propósito y objetivos comunes; haremos un itinerario por las diferentes fases de desarrollo y principales desafíos a los que se enfrenta; conoceremos y trabajaremos las competencias y herramientas útiles para su abordaje.

20 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ Aprender a aprender: el espíritu del aprendiz.
- ✓ ¿Cómo gestionamos las emociones dentro del equipo?
- ✓ Y, ¿Qué hay de la diversidad?
- ✓ ¿Qué importancia tiene una comunicación eficaz en un equipo de alto rendimiento?
- ✓ ¿Cómo podemos co-liderar?
- ✓ ¿Cómo fomentamos el compromiso de todos los miembr@s del equipo?

Duración estimada

Visualización de contenido

 1h. 15min.

Reflexión individual

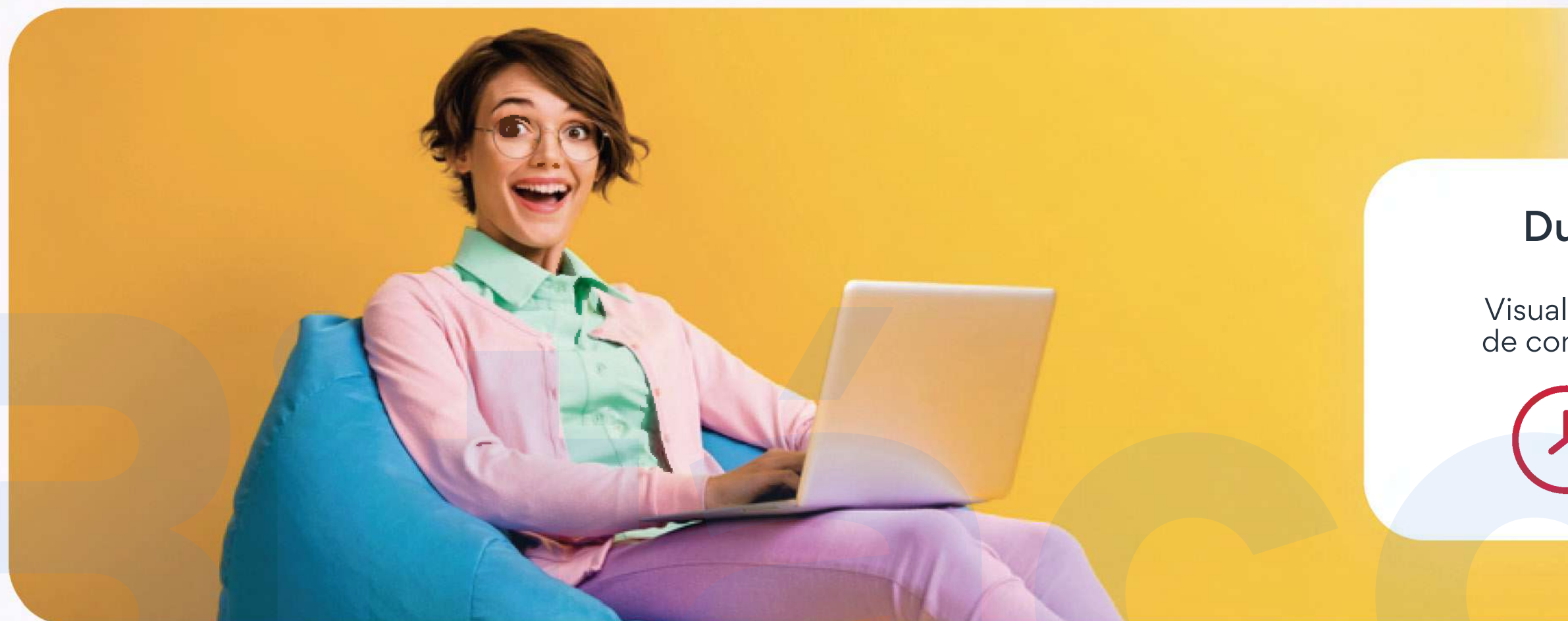
 15min.



CURSO 16

Gestión de equipos en remoto

El futuro ya ha llegado, y con él los cambios en la forma de trabajar. La situación actual nos ha llevado a cambiar el mundo presencial por el mundo online. El teletrabajo se ha instaurado en muchas empresas y con ello se hace necesaria una nueva aproximación a la gestión de equipos, que están compuestos por gente diversa, separada en espacio y a veces, en tiempo. A través de este viaje queremos acercar este nuevo modelo de liderazgo y gestión, apoyándonos en las prácticas y sugerencias que creemos nos pueden ayudar a crecer y evolucionar hacia esta nueva forma de trabajo.



11 Objetos formativos



Contenido interactivo



Vídeos de experto



Podcasts



Material descargable



Actividades

¿Qué queremos responder en este curso?

- ✓ ¿Cómo funcionan los equipos en remoto?
- ✓ ¿Es posible su buen funcionamiento?
- ✓ ¿Se puede gestionar?
- ✓ ¿Qué hay que tener en cuenta?
- ✓ ¿Cómo debe ser un buen gestor?
- ✓ ¿Cuáles son las diferencias con un equipo de trabajo tradicional?
- ✓ ¿Qué habilidades son imprescindibles?
- ✓ ¿Puede funcionar igual que el método tradicional de trabajo?

Duración estimada

Visualización de contenido

1h. 15min.

Reflexión individual

15min.



Bitácora

