

(Smart) Makings

Descubre

nuestros

10 itinerarios



1. Desarrollo personal (5 sesiones)

1. Autoconocimiento

- Identificación y atención de las necesidades básicas
- Aprender a definir metas y deseos en la vida.

2. Gestión del estrés

- Importancia de aprender a gestionar el estrés
- Estrategias de gestión de estrés.
- Impacto del estrés en nuestra vida.

3. Equilibrio y bienestar

- El impacto que tiene la falta de equilibrio y bienestar en el día a día.
- Plan de acción para identificar un equilibrio personal.
- Aprender a tomar medidas concretas para una vida más equilibrada.

4. Establecimiento de objetivos y fomento de autodisciplina

- Explorar valores, intereses y pasiones de uno/a mismo/a.
- Establecer objetivos tanto a corto como a largo plazo.

5. Resiliencia

- La importancia que tiene cultivar la resiliencia.
- Aprender a aceptar los desafíos.
- Aprender la importancia de establecer un enfoque positivo, la búsqueda de apoyo y la capacidad de adaptarse a las circunstancias.



2. Competencia digital (3 sesiones):

1. Fundamentos y seguridad en línea

- Qué puedo compartir o no en redes
- Suplantación de identidad y estafas
- Ciberseguridad
- Reconocer y comprender cómo puede repercutir en nuestra vida no gestionar de manera correcta las redes sociales.

2. Gestión emocional en Redes Sociales.

- Estrategias para gestionar el bienestar emocional en las redes sociales.
- Aprender a tener un mejor control de las redes sociales.

3. "Fake news": veracidad informativa

- Aprender a discernir la información.
- Desarrollar un enfoque crítico y reflexivo hacia la información.
- Aprender a gestionar la información recibida en Internet.



3. Habilidades financieras (3 sesiones)

1. Ingresos y gastos

- Reconocer e identificar necesidades básicas antes de considerar otros gastos.
- Establecer metas financieras y aspiraciones económicas en la vida.
- Identificar los obstáculos que pueden dificultar el progreso hacia las metas financieras.

2. Ahorros e inversión:

- Aprender la importancia del ahorro como hábito financiero.
 - Conocer los métodos efectivos de ahorro.
- Aprender a tomar decisiones conscientes y a largo plazo.

3. Deuda: Buena vs mala.

- Mejorar la capacidad de inversión.
- Aprender una correcta gestión de préstamos.
- Evitar adquirir deudas para financiar gastos innecesarios.



4. Habilidades Interpersonales (3 sesiones)

1. Resolución de conflictos y comunicación asertiva

- Aprender la importancia de la comunicación asertiva.
- Técnicas de comunicación asertiva para expresar ideas y necesidades de manera clara y respetuosa.
- Conocer los beneficios de una comunicación abierta.

2. Empatía y construcción de relaciones positivas

- Fomentar la comprensión y la aceptación.
- Desarrollar habilidades emocionales.
- Inspirar acciones positivas.

3. Trabajo en equipo y colaboración:

- Aprender la importancia de trabajar en equipo.
- Estrategias efectivas para fomentar la colaboración y la comunicación dentro de un equipo.
- Técnicas para resolver conflictos de manera constructiva.



5. Desarrollo profesional (5 sesiones)

1. Exploración de oportunidades

- Identificar intereses, habilidades y motivación personal.
- Desarrollar un plan de acción para alcanzar esas metas.
- Exploración de áreas de estudios.

2. Desarrollo de habilidades para el éxito profesional

- Métodos efectivos para liderar proyectos y enfrentarse a desafíos.
- Fomentar la reflexión sobre el desarrollo personal y profesional.
- Aprender a tomar decisiones en un entorno profesional.

3. Preparación para entrevistas

- Preparación previa a la entrevista.
- Enseñar cómo investigar los valores y cultura de la empresa para demostrar interés y preparación.
- Desarrollo de habilidades de comunicación.

4. Curriculum Vitae

- Aprender a identificar y destacar habilidades relevantes en un CV.
- Desarrollar habilidades para estructurar y presentar la información de manera clara.

5. Marca personal en LinkedIn

- Entender la importancia de adaptar la candidatura a tus intereses y al sector.
- Aprender a identificar y desarrollar tu marca personal.

HI!

6. Comunicación y oratoria: (3 sesiones)

1. Bases de la comunicación

- Aprender a identificar los elementos claves de la comunicación.
- Identificar y entender a la audiencia.
- Técnicas básicas para mejorar la comunicación interpersonal.

2. Autorregulación emocional en la comunicación.

- Desarrollo y mejora de las habilidades comunicativas.
- Fomentar la confianza en uno/a mismo/a.
- Valoración de técnicas expositivas.

3. Impacto en las presentaciones.

- Aprender a estructurar mensajes claros y concisos.
- Aprender a utilizar recursos visuales impactantes.



7.Ética y valores (3 sesiones)

1.Valores intelectuales

- Desarrollar y reforzar valores claves como: pensamiento crítico, racionalidad, creatividad e integridad, justicia.
- Importancia de estos valores en el desarrollo personal.

2.Valores de crecimiento personal

- Obtener una comprensión más profunda sobre nosotros mismos.
- Capacidad de recuperarnos, adaptarnos al cambio y superar obstáculos.
- Fomento de la autoconciencia y empatía.

3.Ética y Valores de conciencia global

- Entender la importancia de los valores de conciencia global.
- Reconocer la importancia de nuestras acciones y cómo estas impactan en los demás y en el mundo.
- Identificar valores de conciencia global.



8.Toma de decisiones (4 sesiones)

1.¿Racionalidad o intuición en la toma de decisiones?

- Aprender a diferenciar entre decisiones impulsivas y decisiones bien fundamentadas.
- Desarrollar habilidades para analizar situaciones y evaluar opciones de manera crítica y objetiva.

2.Condicionantes inconscientes en la toma de decisiones.

- Tomar conciencia de los sesgos que intervienen en la toma de decisiones.
- Aprender técnicas para contrarrestar estos sesgos, como la reflexión crítica y la consideración de múltiples perspectivas.
- Desarrollar la capacidad de tomar decisiones más racionales y objetivas.

3.Toma de conciencia en la toma de decisiones.

- Herramientas para la toma de decisiones.
- Entender cómo las opiniones de los demás pueden influir en nuestra forma de pensar y tomar decisiones.
- Desarrollar habilidades para integrar argumentos colectivos.

4.Técnicas de negociación en la toma de decisiones.

- Aprender a establecer soluciones que satisfagan las necesidades de todas las partes involucradas.
- Fomentar la empatía y la capacidad de ponerse en el lugar de los demás para comprender sus perspectivas y necesidades durante el proceso de negociación.
- Tomar conciencia de cómo las decisiones afectan a todas las partes involucradas y al resultado final.



9. Gestión del tiempo y productividad. (4 sesiones)

1. Obstáculos y adaptación

- Desarrollar habilidades para evitar la procrastinación.
- Descubrir los ladrones de tiempo y los obstáculos en la productividad.
- Estrategias para superar estos obstáculos.

2. Gestión efectiva de tareas

- Conocer metodologías ágiles para una mayor productividad.
- Desarrollar buenas prácticas de gestión del tiempo y técnicas de estudio efectivas.

3. Planificación Estratégica

- Aprender a desarrollar planes estratégicos a corto, medio y largo plazo.
- Aprender a diseñar planes de acción estableciendo objetivos claros.

4. Sabes cuando decir no

- Aprender a identificar tareas como urgentes vs importante.
- Identificar estrategias para mantener el enfoque en tus objetivos.
- Aprender métodos para evitar distracciones y mantener el compromiso con nuestras metas a largo plazo.



10. Conciencia ambiental y cultural (3 sesiones)

1. Sensibilización ambiental

- Importancia de la huella de carbono y estrategias para reducirla.
- Aprender a llevar a cabo una gestión sostenible.

2. Economía circular

- Comprender los principios de la economía circular y su importancia para la sostenibilidad.
- Identificar maneras de integrar prácticas de economía circular en la vida diaria.

3. ODS: aplicación directa.

- Conocer los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y su relevancia global.
- Aprender cómo aplicar los ODS en acciones cotidianas.

Contacto



info@smartmakings.com



682 605 166

