

¿Te gustaría que tus profesores, equipo de dirección y empleados/as tuvieran **autonomía para tomar decisiones?**

¿Cuántas veces los proyectos no avanzan porque tenemos miedo a hacer algo diferente?

¿Cuántas veces retrasamos los proyectos porque siempre esperamos que sea el equipo de dirección quien tome las decisiones?

Inteligencia emocional

&

Mindfulness

&

Neurociencia

DitY at School



Do it Yourself (DitY), un programa para el desarrollo de la Autonomía y la Eficacia Personal

Basado en la Neurociencia y en la evidencia científica, **DitY** es un programa focalizado en el desarrollo de la Autonomía y la Eficacia Personal dentro de la escuela, con la finalidad de potenciar el **autoliderazgo**, **la creatividad y la innovación**, y **hacer frente al stress y a la gestión del cambio**, y ser capaces de **compartir y trabajar en equipo**.



Organizaciones y Personas en la misma dirección

Las Organizaciones están formadas por personas, pero el éxito vendrá de la aportación individual de cada una de ellas en la dirección que la escuela necesita. Si la escuela facilita esta aportación individual dando a sus empleados/as las herramientas, las habilidades y la práctica para llevarlo a cabo, ambos saldrán beneficiados.

El cambio desde uno mismo

En la actualidad, la complejidad del mundo exterior necesita de personas con claridad interior para hacerle frente y, la rapidez en la toma de decisiones unido a la mejora en las relaciones y la automotivación son características diferenciales en las escuelas de hoy. En la medida en que empleados y claustro estén dotados de esta capacidad, podrán desarrollarla entre sus alumnos y la diferenciación con la competencia será mayor.

Mindfulness, Inteligencia Emocional, Pensamiento Positivo y una base científica

DitY utiliza las habilidades de la Inteligencia Emocional, las Competencias de la Gente Efectiva, las técnicas del Liderazgo Consciente, ejercicios de Concentración, herramientas de Pensamiento Positivo y juegos para incrementar la Resiliencia y la Gestión del Cambio.

Desarrollo individual para una mejora en la productividad

En medio de la complejidad, **DitY** ofrece la capacidad interna de crear, prosperar y conducir el **desarrollo individual**, en pro de una mejora en la productividad a través del trabajo en equipo y el contacto con compañeros y alumnos.

Trabajo en 3 direcciones

Dotar a los participantes de una concentración y atención plena

- La atención plena es la base de las capacidades cognitivas y es la base de la inteligencia emocional. Una mente más tranquila y en alerta actúa con mayor **seguridad, soltura y calidad** ante diferentes situaciones.

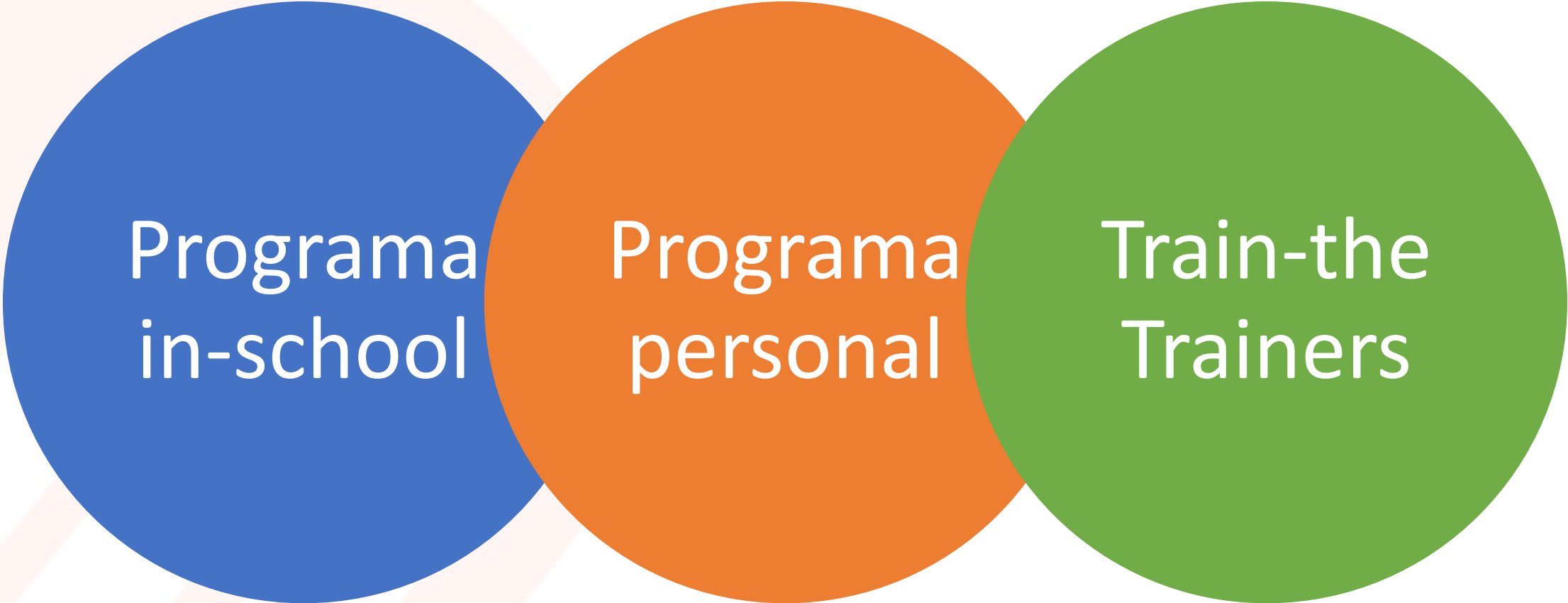
Establecer en los participantes un alto grado de conocimiento de sí mismos

- Es importante entender los procesos que suceden a nivel racional y emocional y **aprender cómo utilizar este conocimiento**, para tener un mayor control de uno mismo y dominar las situaciones, a la vez que, sea una vía de **influencia** hacia los demás.

Crear buenos hábitos de actuación y de liderazgo

- Hábitos que perduren en el tiempo, centrándonos en el **trabajo colaborativo efectivo**, en hábitos de creatividad e innovación, en cómo tomar decisiones de forma eficiente, en gestionar el Estrés Personal y en ser **Agentes del Cambio**.

¿Qué formatos podemos ofrecerte?



Programa
in-school

Programa
personal

Train-the
Trainers

Desarrollo del Programa In-School

El programa puede desarrollarse de forma espaciada en el tiempo o en formato intensivo en una semana de verano, semana santa, septiembre o navidades.

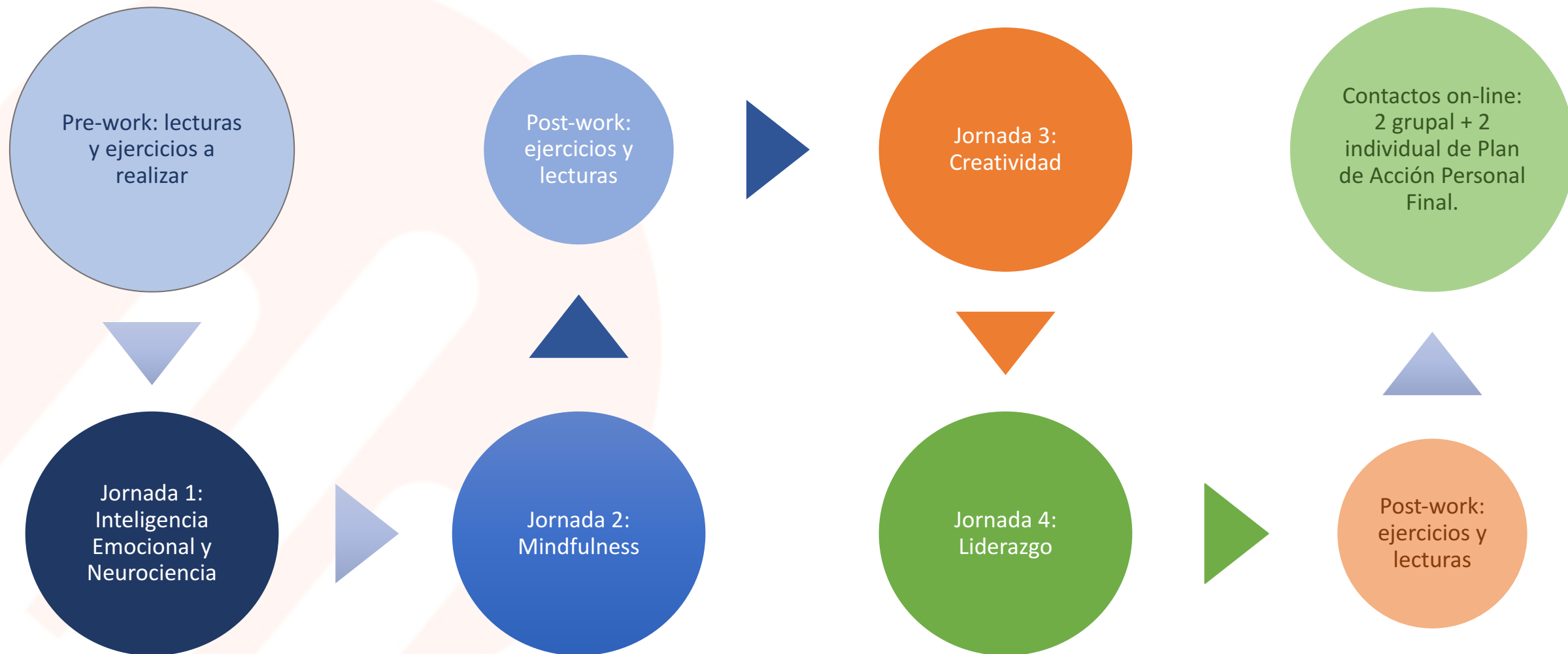
Tiene una duración de **4 jornadas**. En el formato espaciado, entre jornadas existen diversos contactos on-line personales y grupales para ir manteniendo el aprendizaje, ya que según los estudios de la **Harvard Business School**, la repetición en los conceptos nos aseguran el aprendizaje. En el formato intensivo, desarrollamos 1 jornada de seguimiento grupal y 1 individual posteriores a las sesiones iniciales, con un margen de 1 mes cada una, para asegurar el aprendizaje.

Contiene además, materiales diversos para un pre-work, un post-work, un Plan de Acción Personal y un Train-the Trainers si la escuela lo considera necesario para poder desarrollar un seguimiento.

El programa es altamente interactivo, con un 1/3 de bases teóricas y 2/3 de **contenido práctico**, incluido el seguimiento one-to-one y el grupal, los ejercicios prácticos y las lecturas y tareas varias.

Cada programa in-school se desarrolla de forma personalizada siguiendo las necesidades de cada escuela y sus participantes.

Ejemplo de Cronograma del Programa in-school intensivo



Desarrollo del Programa Personal

El programa tiene una duración de 4 jornadas espaciadas en el tiempo. Entre jornadas existen diversos contactos on-line personales y grupales para ir manteniendo el aprendizaje, ya que según los estudios de la **Harvard Business School**, la repetición en los conceptos nos aseguran el aprendizaje.

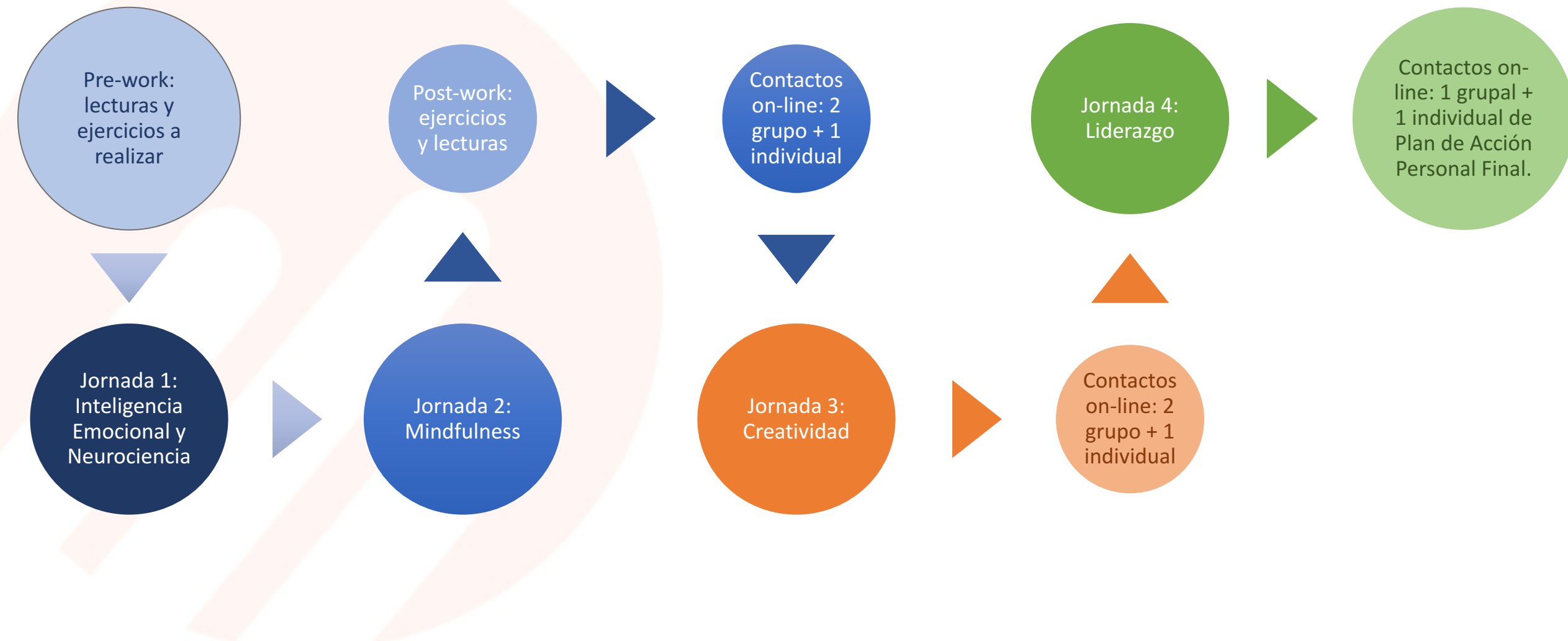
El Programa tiene una duración de entre 3 y 4 meses en total.

Contiene además, materiales diversos para un pre-work, un post-work, contactos on-line de seguimiento entre jornadas, un Plan de Acción Personal y un Train-the Trainers para empresas.

El programa es altamente interactivo, con un 1/3 de bases teóricas y 2/3 de contenido práctico, incluido el seguimiento one-to-one y el grupal, los ejercicios prácticos y las lecturas y tareas varias.

Además, cada programa in-company se desarrolla de forma personalizada siguiendo las necesidades de cada empresa y sus participantes.

Cronograma Programa Personal



Contenidos del Programa

Jornada 1: La inteligencia emocional y la neurociencia como base científica

- Las claves de nuestro cerebro. Cómo actuamos, cómo aprendemos, cómo nos relacionamos, cómo son nuestras emociones... y ¿porqué?, es la base de nuestra existencia. Conocer cómo funciona nuestro cerebro, y porqué actuamos cómo actuamos nos permitirá acceder a los demás y a nosotros mismos más fácilmente.
- Las claves de la motivación. Cuáles son nuestros motivadores personales y cómo facilitan la obtención de los objetivos. Descubrir los valores personales, profundizar en ellos y ver cómo nos impactan.
- La gestión del cambio. En qué nos beneficia desarrollar la capacidad de resiliencia y el pensamiento positivo. Cómo nos afectan nuestras expectativas y pensamientos a los procesos neuronales y cómo modificarlos.

Trabajaremos con técnicas de **visualización** y **pensamiento positivo**.

Contenidos del Programa

Jornada 2: Concentración y Atención Plena

- Introducción a las técnicas de Concentración y Atención Plena con la finalidad de calmar la mente, estar más concentrados, incrementar la Inteligencia Emocional y focalizarnos en lo que aporta valor personal y organizacional.
- Conocer y practicar los hábitos que hacen a las personas efectivas en su desarrollo personal y profesional.
- Desarrollo del Responder en lugar del Reaccionar. Establecer las pautas que nos permitan controlar nuestras emociones y nuestras conductas. Aprender a leer el cuerpo atendiendo a nuestras sensaciones y a nuestros pensamientos.

La finalidad de esta etapa es conocernos mejor a nosotros mismos para poder definir con exactitud en qué nivel emocional y cognitivo vamos a movernos y **cómo vamos a interactuar con los que nos rodean**. Regular nuestras propias emociones y reacciones es una característica esencial para dotarnos de un alto grado de autonomía personal.

Trabajaremos con técnicas de **Mindfulness**.

Contenidos del Programa

Jornada 3: Desarrollo de la Creatividad e Innovación

- Todos somos creativos. Conocer qué ocurre en nuestra mente cuando nuestra imaginación se activa y confiar en nuestra capacidad creativa, es fundamental para explotar la confianza en nuestras posibilidades y las de nuestra organización.
- Los beneficios de la creatividad van estrechamente ligados a la resolución de problemas, a la reducción del estrés, a la capacidad de toma de decisiones e incluso, a la relación con los que me rodean.

La finalidad de esta jornada es desarrollar el pensamiento out-of-the-box para abrir la puerta a nuevas opciones de desarrollo de nuestro trabajo, a descubrir nuevas formas de trabajar con los alumnos y a **atrevernos a hacer las cosas de forma diferente**. Aprendamos de nuestros errores y no nos castigemos por equivocarnos.

Trabajaremos con técnicas de **creatividad**.

Contenidos del Programa

Jornada 4: Desarrollo del Liderazgo

- Desarrollar los hábitos de la empatía y del pensamiento objetivo. Conocer cómo funciona la empatía a nivel cerebral, aprender a escuchar empáticamente para fortalecer la habilidad de entender a los que nos rodean y establecer relaciones fuertes basadas en la confianza y la credibilidad.
- Las bases de la comunicación efectiva que nos ayudará a transmitir un mensaje positivo y focalizado en el alcance de nuestros objetivos.
- Profundizar en la base del comportamiento de las personas que nos rodean y aprender a relacionarme mejor con los demás.
- Establecer las técnicas, y practicar con ellas, para construir y liderar equipos que funcionan

La finalidad de esta jornada es desarrollar los hábitos de liderazgo y autoliderazgo para influenciar con credibilidad y confianza, mejorar en la comunicación y ser más efectivo como miembro de un equipo y/o como líder de una clase. Porque todo profesor/a es líder de su clase de alumnos.

Trabajaremos con **metodología DISC, técnicas de liderazgo de equipos y técnicas de comunicación.**

¿A quién va dirigido el Programa DitiY?

El programa puede adaptarse en función de los participantes. De tal forma que podemos desarrollar programas para:

- **Equipo Directivo.** A través de un auto-conocimiento elevado y de aprender habilidades de inteligencia emocional, los directivos y líderes de cualquier organización aprenderán a interactuar con sus equipos de una forma más efectiva y carismática.
- **Empleados.** Cualquier empleado que desee desarrollarse como persona y ser mejor compañero/a conseguirá un beneficio del programa.
- **Claustro de profesores.** Cuando los equipos participan en el programa al completo, crean un lenguaje común que mejora la comunicación interna, haciendo que el aprendizaje, la colaboración y la efectividad incrementen.

¿Porqué desarrollar el Programa DitY?

El Programa DitY se basa en un enfoque científico para mejorar la autonomía y la eficacia personal de las personas, y su impacto en la organización. Pone las bases para una mente más abierta a nuevas formas de trabajar y de enfocar los retos personales y profesionales.

Inspirado en los programas de desarrollo personal utilizados en **Google**, el Programa DitY permite a los participantes integrar hábitos mentales útiles que potencian las dimensiones clave de la inteligencia emocional y el liderazgo de su equipo conduciendo a una mejora en la toma de decisiones, inspirando confianza y garantizando fidelidad. El resultado es una mayor autoconciencia y autenticidad, mejores habilidades de comunicación, mejora en la construcción de relaciones más fuertes y mejora en la capacidad de liderar con mayor impacto y presencia ejecutivos.

El Programa DitY enseña a los participantes a ser mejores líderes y compañeros, y a obtener resultados rompedores, de una forma inspiradora, atractiva y compasiva.

Beneficios del Programa Dity

Los participantes que completan el Programa Dity aprenderán habilidades que les permitirán:

- ✓ Administrar la complejidad más eficazmente
- ✓ Desarrollar habilidades de construcción de relaciones más fuertes con sus equipos y grupos de alumnos
- ✓ Desarrollar más fuerza interior y resistencia ante situaciones difíciles
- ✓ Inspirar confianza
- ✓ Mejorar la autoestima y la conciencia organizacional, que promueven una mejor ejecución y una mejor gestión del equipo
- ✓ Mejorar las habilidades de comunicación con los miembros individuales del equipo, resultando en un liderazgo/influencia más impactante y efectivo
- ✓ Desarrollar habilidades de coaching/guía más fuertes
- ✓ Mejorar la capacidad para adaptarse rápida y fácilmente al cambio
- ✓ Mayor resiliencia y bienestar sostenible para los líderes y sus equipos



TraiCo

PROJECTS

Change your mind, change the world



Francesc Mas
Esther Balmaña

fmas@traico.es
ebalmana@traico.es

+34 609883397
+34 628309028

www.francescmas.com
www.traicoprojects.com