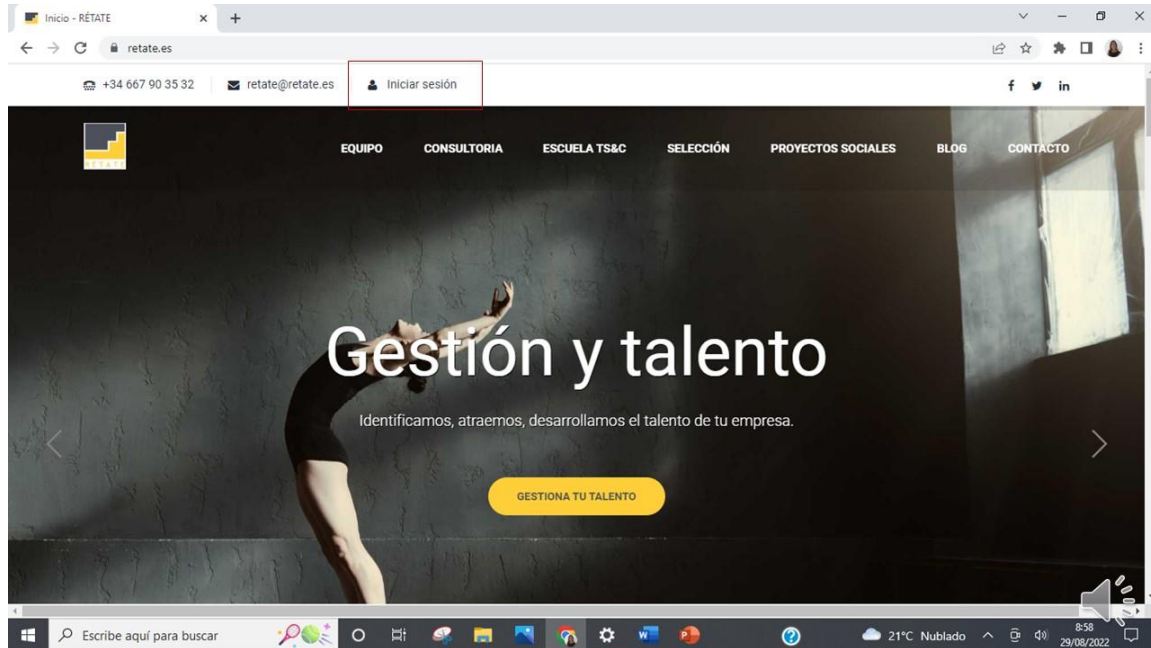
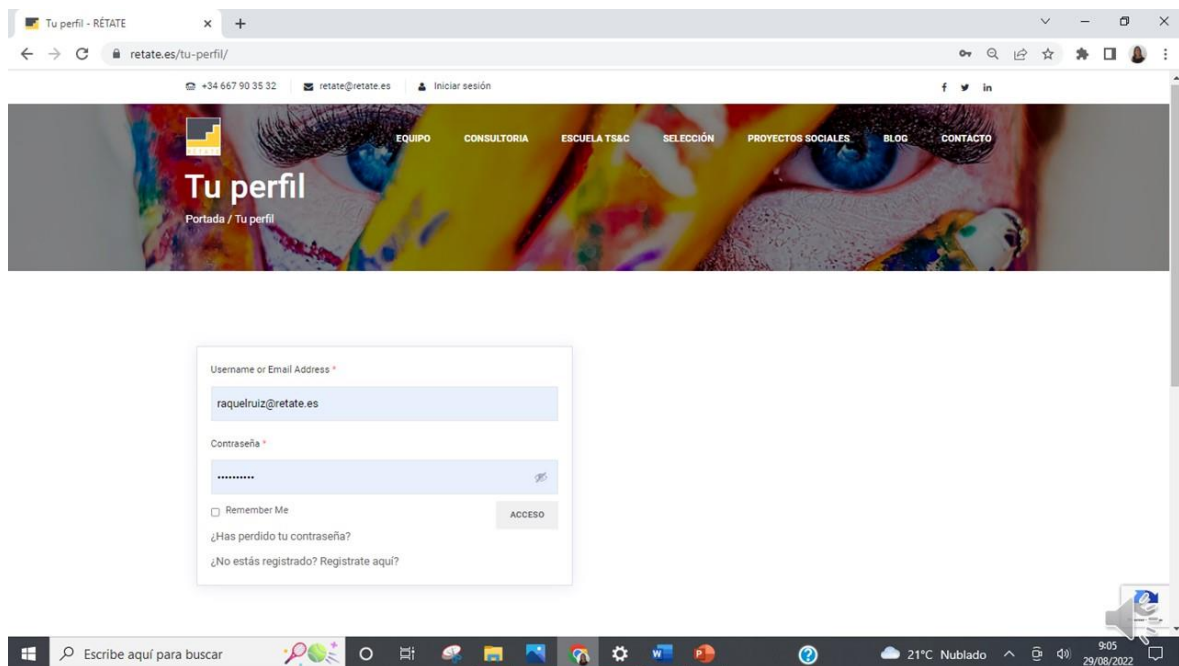


Instrucciones

1.-Para acceder al curso acceder a través de www.retate.es



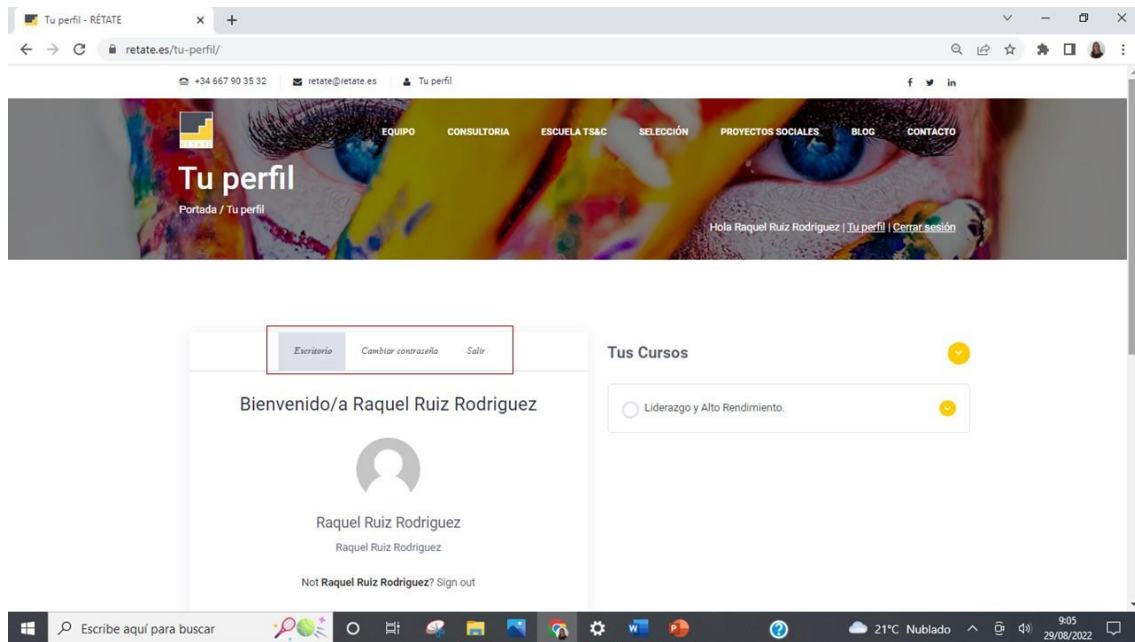
2.-Pincha en "tu perfil"



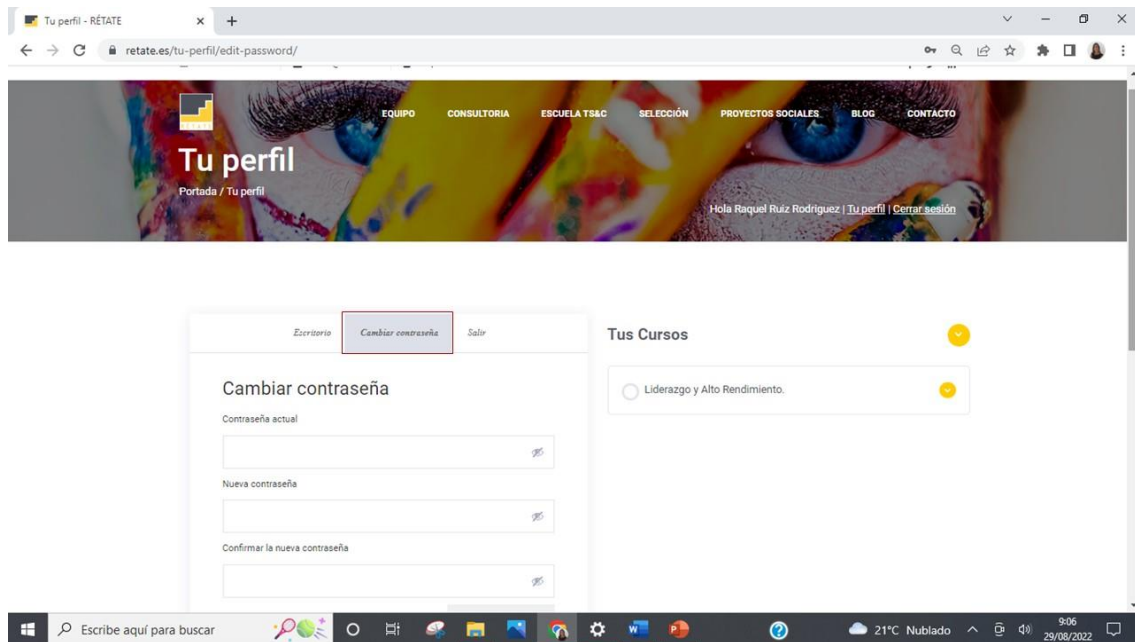
Introducir el nombre de usuario o mail y la contraseña que os hemos hecho llegar vía mail.

Aquí encontrareis tres opciones:

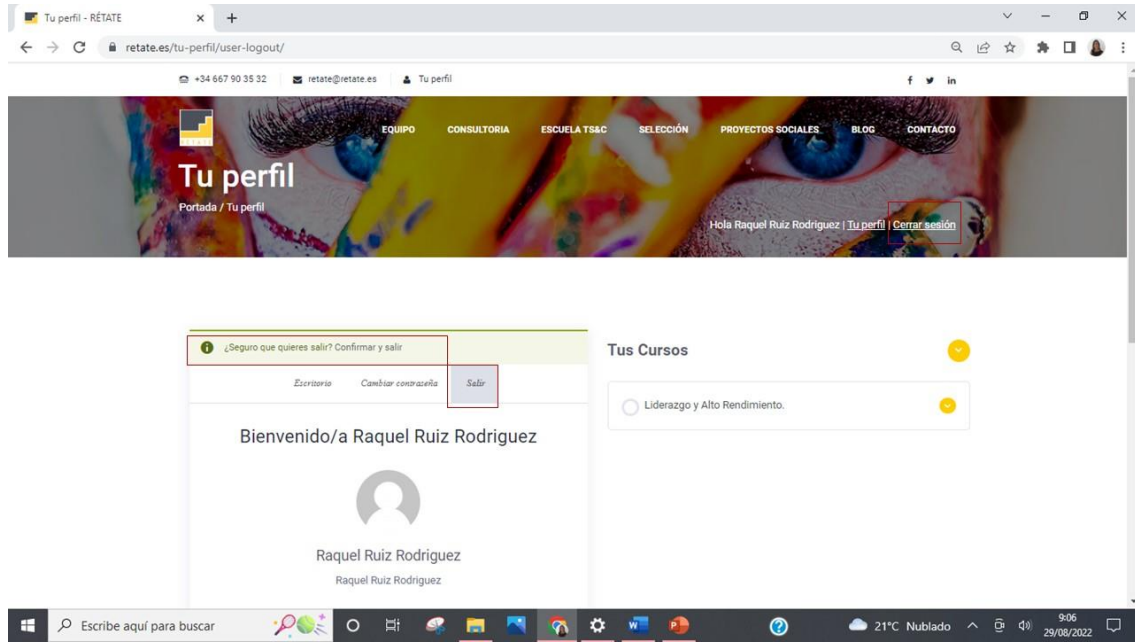
- Escritorio con tus datos:



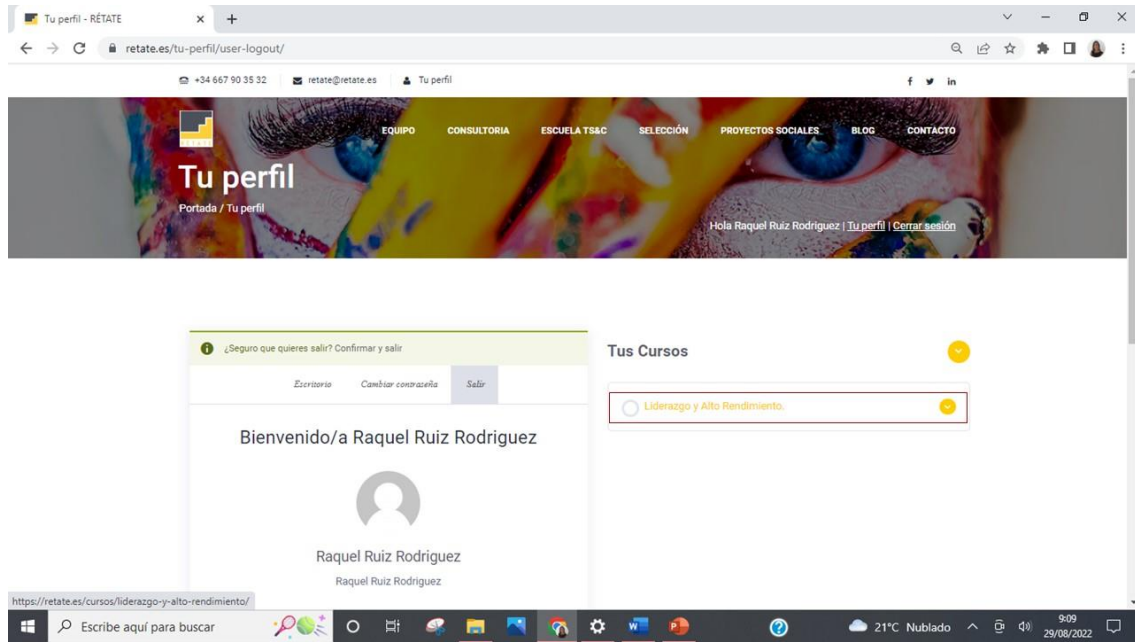
- Cambiar la contraseña:



- Salir: otra opción para salir "cerrando sesión" botón ubicado a la izquierda



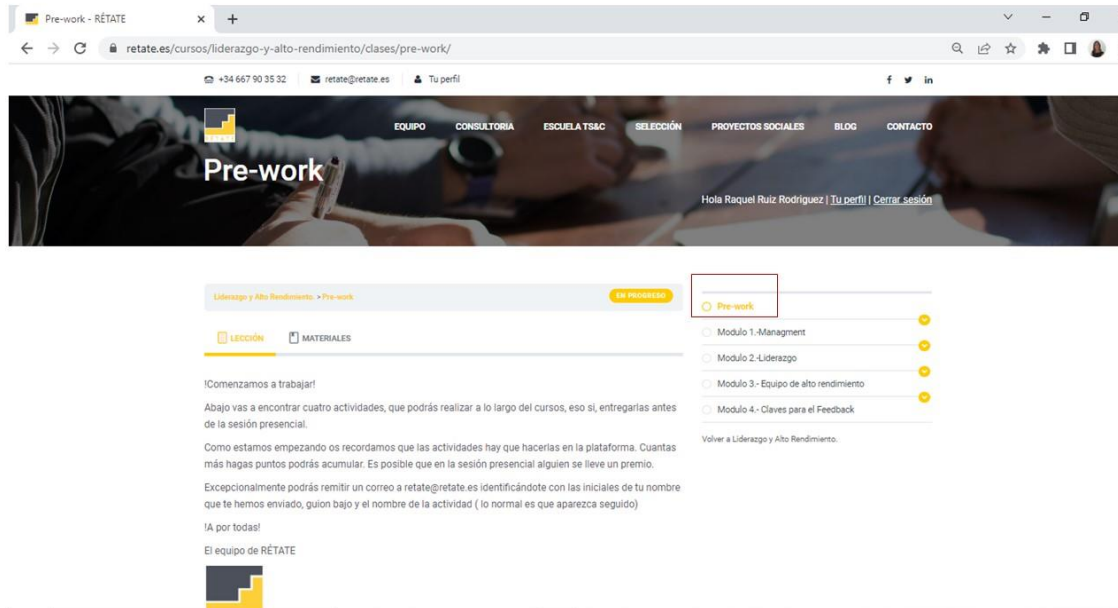
3.-Dentro encontraras tu curso “Liderazgo y alto rendimiento” pasa el cursor por encima y pincha para entrar. A la derecha tienes el desplegable para ver el contenido del curso. El desplegable está en todo el curso, excepto en las actividades.



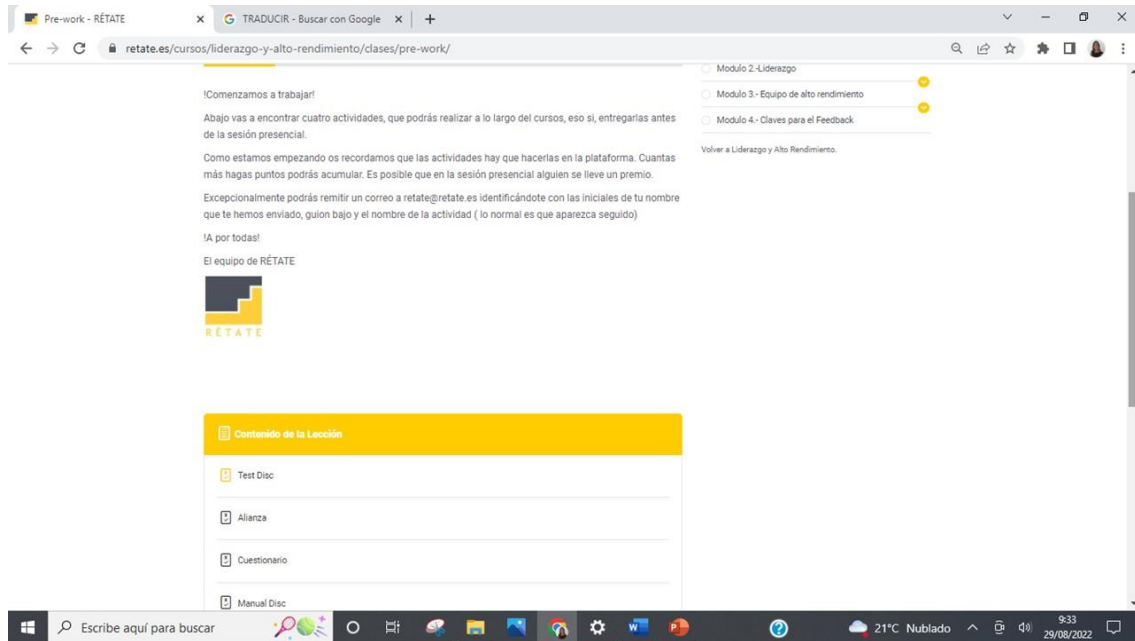
4.-Bienvenida y el contenido del curso a la izquierda.



5.-Comenzamos por el prework. Para entrar solo hay que pasar el cursor por la palabra y pincha



6.-Pework: Verás un texto y si bajas estarán las actividades que debes realizar antes de la sesión práctica.



Pre-work - RÉTATE

TRADUCIR - Buscar con Google

retate.es/cursos/liderazgo-y-alto-rendimiento/clases/pre-work/

¡Comenzamos a trabajar!


Abajo vas a encontrar cuatro actividades, que podrás realizar a lo largo del curso, eso sí, entregarías antes de la sesión presencial.

Como estamos empezando os recordamos que las actividades hay que hacerlas en la plataforma. Cuantas más hagas puntos podrás acumular. Es posible que en la sesión presencial alguien se lleve un premio.

Excepcionalmente podrás remitir un correo a retate@retate.es identificándote con las iniciales de tu nombre que te hemos enviado, guion bajo y el nombre de la actividad (lo normal es que aparezca seguido)

¡A por todas!

El equipo de RÉTATE



Contenido de la Lección

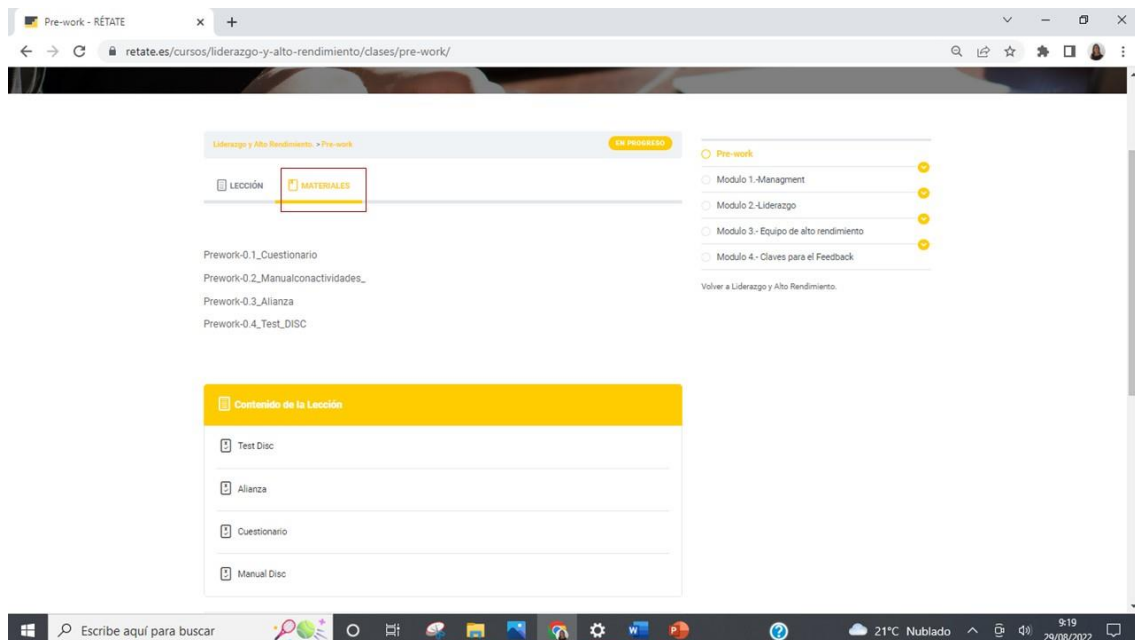
- Test Disc
- Alianza
- Cuestionario
- Manual Disc

Escribe aquí para buscar

21°C Nublado

9:33 29/08/2022

Tienes la opción de ver los materiales en la misma página.



Pre-work - RÉTATE

retate.es/cursos/liderazgo-y-alto-rendimiento/clases/pre-work/

Liderazgo y Alto Rendimiento > Pre-work **EN PROGRESO**

LECCIÓN **MATERIALES**

Prework-0.1_Cuestionario

Prework-0.2_Manualconactividades_

Prework-0.3_Alianza

Prework-0.4_Test_DISC

Contenido de la Lección

- Test Disc
- Alianza
- Cuestionario
- Manual Disc

Escribe aquí para buscar

21°C Nublado

9:19 29/08/2022

Cuando las actividades se han realizado o la lección terminada el círculo pasara a ser amarillo, como se ve en la imagen.



9% COMPLETADO Última actividad: 29 agosto 2022 14:13

Bienvenid@s al curso de Liderazgo y Alto Rendimiento

El objetivo del curso es aportar conocimientos, técnicas y herramientas para que podáis utilizar en vuestro día a día.

Es contribuir a mejorar la calidad del Management, en el proceso de mejora continua y de aprendizaje continuo.

Estamos en momentos inciertos y cuantas más competencias desarrollemos y más capacidades, mejor nos podremos enfrentar a lo incierto, a lo desconocido.

El curso se compone de dos momentos distintos la formación on-line compuesto de 4 módulos, y un prework (trabajo adicional antes de comenzar) en el que veréis actividades, desafíos, videos, lecturas... y que iréis trabajando a lo largo de un mes. Y por otro lado una jornada presencial que la realizaremos en octubre con el objetivo de poner en práctica acciones relacionadas con la formación realizada.

En la pestaña de materiales encontrareis

- ✓ La guía didáctica
- ✓ Sinopsis

8.-El curso se compone de módulos y lecciones con actividades. Unas actividades corresponden al módulo y otras a las lecciones.



Liderazgo y Alto Rendimiento. > Modulo 1.-Management **Se encuentra**

PROGRESO DEL LECCIÓN 28% COMPLETADO

LECCIÓN MATERIALES

Vamos a comenzar la lección pero antes nos gustaria que hicierais estos ejercicios con nosotros.

La primera actividad es una meditación que podéis leer a continuación o podéis escuchar el Podcast.

Meditación: Respiración Básica

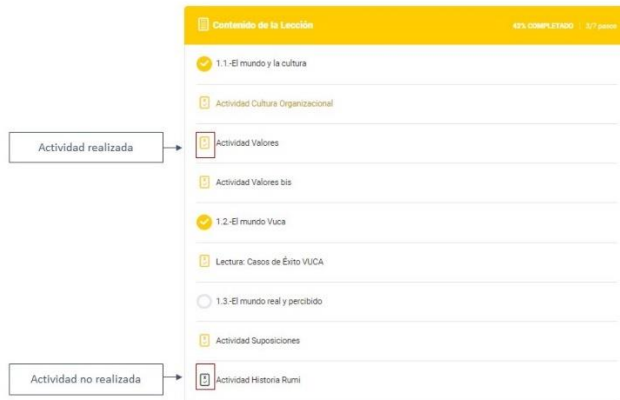
Sentad@ a solas, inmóvil, en un lugar silencioso, cómodo y reservado. Apaga móviles, radio, y deja la lista de «cosas por hacer». Puedes poner un avisador si te preocupa el tiempo.

Siéntate en una postura estable, con la columna vertebral lo más recta posible, en una silla, sin apoyarte en el respaldo, o en el suelo con un cojín cómodo y con las piernas cruzadas.

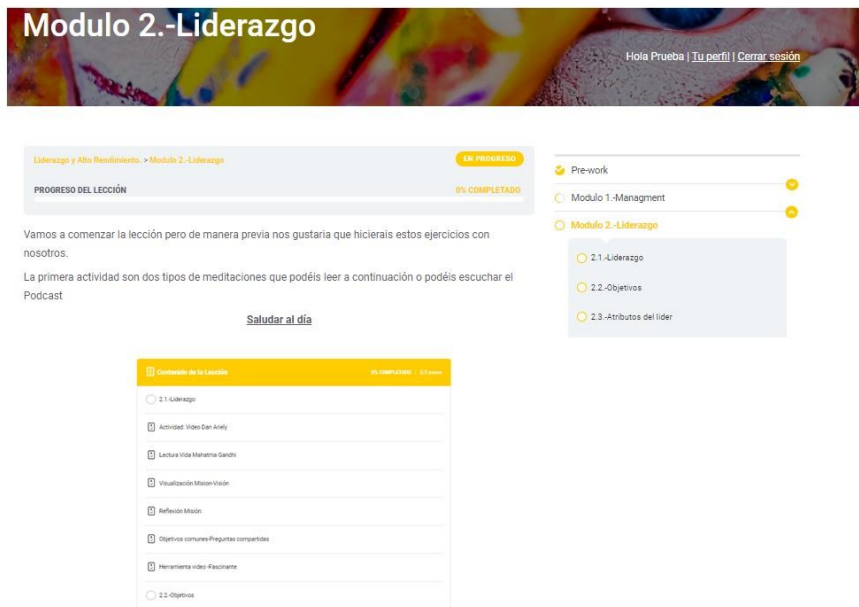
Respira de manera normal y presta atención a cada una de las fases de la respiración.

Al hacer scroll bajamos y vemos las actividades.

Puedes acceder a ellas desde el menú. Si estan realizadas aparecerán en amarillo, y en caso contrario en gris.



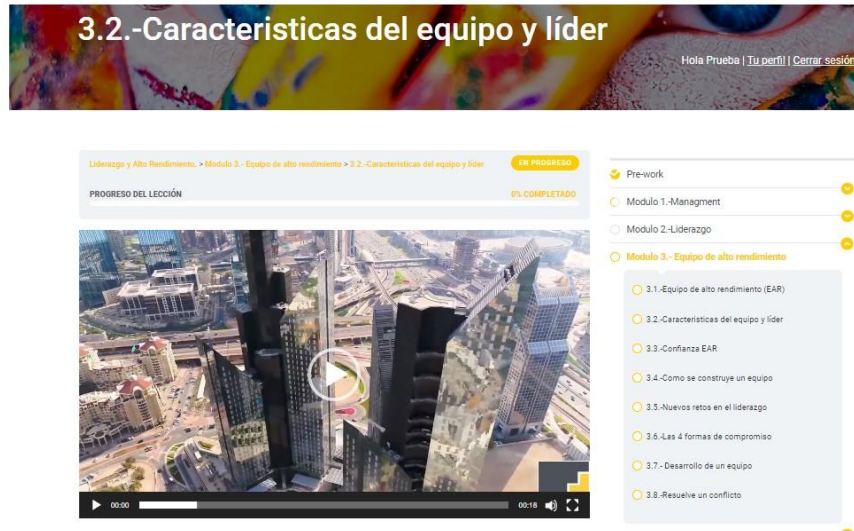
9. Para comenzar un módulo debes seleccionarlo para acceder al contenido. Siempre encontraras dos o tres actividades para ir entrenando, la atención y la reflexión. A través del desplegable podrás moverte por las lecciones, o haciendo scroll hacia abajo. De esta manera verás las lecciones y las actividades asociadas a cada lección y módulo.



Al finalizar cada módulo es recomendable realizar la actividad “Receta de sed”



10.-Cada lección comienza con un video, contiene el texto explicativo y abajo el podcast.



The screenshot shows a video player on the left with a play button and a progress bar. To the right is a navigation menu with a tree structure:

- Pre-work
- Modulo 1.-Managment
- Modulo 2.-Liderazgo
- Modulo 3.- Equipo de alto rendimiento**
 - 3.1.-Equipo de alto rendimiento (EAR)
 - 3.2.-Características del equipo y líder**
 - 3.3.-Confianza EAR
 - 3.4.-Como se construye un equipo
 - 3.5.-Nuevos retos en el liderazgo
 - 3.6.-Las 4 formas de compromiso
 - 3.7.- Desarrollo de un equipo
 - 3.8.-Resuelve un conflicto

Cuando veas una palabra subrayada y en negrita es un vínculo. Solo necesitas pasar el ratón por la palabra que cambiara de color a amarillo y podrás acceder a una nueva página.



The screenshot shows a video player on the left with a play button and a progress bar. To the right is a navigation menu with a tree structure:

- 1.3.-El mundo real y percibido
- 1.4.-Proposito y sentido
- 1.5.- Neuromanagment
- 1.6.- Management
- 1.7.-Estilos de liderazgo Situacional**
- Modulo 2.-Liderazgo
- Modulo 3.- Equipo de alto rendimiento
- Modulo 4.- Claves para el Feedback

Below the video player, there is text explaining the concept of VUCA:

El mundo está cambiando de una manera que seguramente nadie esperaba, acelerado, sin avisar, sin poder planificar, y sin poder pensar ni reflexionar. Es lo que se conoce como el mundo VUCA

Las personas y sus expectativas también están cambiando pero,

¿Qué es el mundo VUCA?

Que vivimos en un entorno incierto, complejo, ambiguo y volátil, es así o no es así...

Siempre hemos sido conscientes de que el mundo estaba cambiando muy rápido, los primeros smartphone fueron en 2007 comparado con la diferencia entre la radio y la televisión que pasaron muchísimos años. El mundo tecnológicamente va evolucionando y mucho y las personas y organizaciones deben ser capaces de adaptarse.

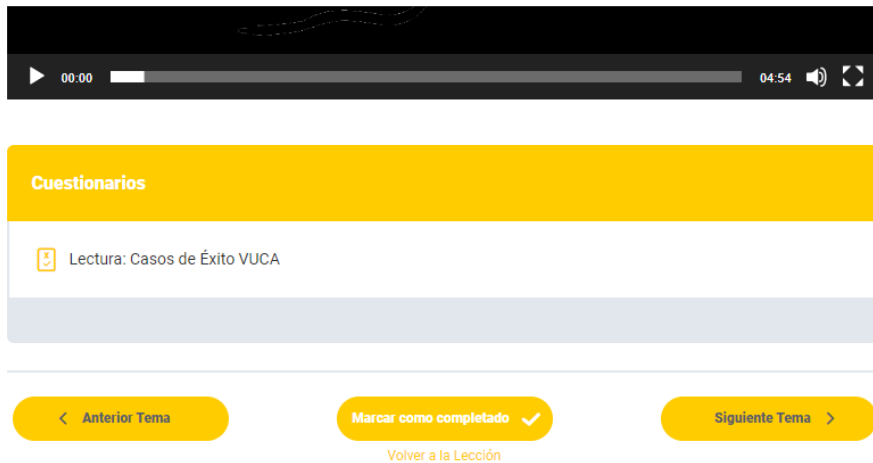
VUCA es un acrónimo, ya "antiguo" referenciado por primera vez en los años 90. Que comienza a cobrar sentido tras los atentados del 11S o la crisis del 2007-2008, en lo que lo "lógico" se convierte en normalidad.

El **cisne negro**, nos dice que estudiar lo habitual y lo conocido no tienen por qué servir para explicar eventos que serán revolucionarios ni para anticipar lo desconocido.

Debajo de cada lección encontraras opciones: ir a la anterior lección, continuar a la siguiente, o la opción que marca como completado.

En el menú general cuando cambie el circulo a amarillo es que la lección ya la has realizado.

Puedes también acudir al menú de la izquierda arriba.



11.-En las actividades encontrarás el botón empieza:



Podrás hacer la actividad un máximo de 4 veces

Resultados

3 de 3 Preguntas respondidas correctamente

Tu tiempo: 00:00:26

You have reached 3 of 3 point(s), (100%)

Empezar la prueba

Empezar la prueba

Pincha aquí para continuar



Ya has realizado este cuestionario 5 vez/veces y no puedes volver a hacerlo.

Si quieres ver las preguntas antes de empezar picha “empezar prueba” en cualquiera de los dos botones de abajo

1 2 **3**

Actual Revisar Respondido/a

Revisar Pregunta Resumen del Cuestionario

Que voy a dejar de hacer

Escribe tu respuesta aquí

Esta pregunta recibirá la máxima puntuación de forma automática, pero puede ser que se revise y ajuste después de enviarla.

Empezar la prueba Empezar la prueba

En todas las actividades contienen el botón de “empezar la prueba”. Cuando lo pinches se desplegará las preguntas.

Existe dos opciones:

- Revisar pregunta: que te informara de si la has contestado poniéndose en rojo (revisar) o en amarillo (respondido)
- Resumen de cuestionario: Si pinchas se habilita la opción de “empezar la prueba: informa de si la has contestado poniéndose en rojo (revisar) o en amarillo (respondido)

1 2 3 4 5

Actual Revisar Respondido/a

[Revisar Pregunta](#) [Resumen del Cuestionario](#)

Del listado de valores escoger los 10 valores más importantes de la lista (si no esta en la lista puedes coger lo que quieras)

Puedes o repetir la prueba “empezar la prueba” o “pulsar para continuar” y te llevará a la siguiente actividad, si hay, o a la siguiente lección.

Te recomendamos que cuando termines una lección hagas scroll hacia abajo, y comiences con la primera actividad, y pases a la siguiente. Podrás ir eligiendo cual hacer en ese momento. No es necesario realizarla para continuar.

En el supuesto de que una de las actividades este realizada previamente, la salta.



Resultados

0 de 3 Preguntas respondidas correctamente

Tu tiempo: 00:00:41

You have reached 0 of 3 point(s), (0%)

[Empezar la prueba](#)

[Empezar la prueba](#)

[Pulsa aquí para continuar](#)

Si has terminado todas las lecciones del módulo y actividades, cuando pulses te remitirá al principio del curso.

En algunas actividades te pedirán que subas un archivo

Puedes descargar el PDF

Subre tu respuesta a esta pregunta.

Ningun... selec. [Subir](#)

Esta pregunta recibirá la máxima puntuación de forma automática, pero puede ser que se revise y ajuste después de enviarla.

12.-Cualquier duda o incidencia escribir a retate@retate.es con vuestro nombre y en el asunto la incidencia.



667 903 532 | retate@retate.es | Tu perfil | [f](#) [in](#)

[EQUIPO](#) [CONSULTORIA](#) [ESCUELA TS&C](#) [SELECCIÓN](#) [PROYECTOS SOCIALES](#) [BLOG](#) [CONTACTO](#)

1.3.-El mundo real y percibido

Hola Prueba | [Tu perfil](#) | [Cerrar sesión](#)