

# Liderazgo y alto rendimiento &Ciencia

Asentando bases para liderar con mucha ciencia



## Contenido

1.-Bienvenid@ al curso de Liderazgo y Alto Rendimiento & Ciencia.....	3
2.-Antes de comenzar .....	4
3.-Autora .....	5
4.-Temario .....	6
0.-Prewrite.....	6
Módulo 1: Managment .....	6
Modulo 2: Liderazgo.....	7
Modulo 3.-Equipos de Alto Rendimiento.....	9
Modulo 4: Claves para el feedback .....	10

## 1.-Bienvenid@ al curso de Liderazgo y Alto Rendimiento & Ciencia

---

Bienvenid@s al curso de Liderago y Alto rendimiento & Ciencia, para gestionar tu liderazgo y conseguir un alto rendimiento para ti, y para el equipo.

Curso on-line con una licencia de 9 meses, con más de 100 horas, más de 50 actividades, meditaciones....etc.

Upskilling enfocado a mejorar y adquirir nuevos conocimientos, técnicas y herramientas que mejoren las competencias para continuar evolucionando y mejorando en la calidad de Managment.

Las diferencias hoy es el modo en que gestionamos ante entornos inciertos, como nos adaptamos a ellos, y encontramos oportunidades.

Estamos en momentos inciertos en el que es necesario desarrollar competencias, y es imprescindible comenzar por uno mismo, entender cómo funciona nuestro cerebro y que es lo óptimo para mejorar el rendimiento y la productividad, contribuyendo a generar entornos sostenibles para tod@s.

Este curso permite enfrentar modos y perspectivas de cómo hacerlo, y que habilidades desarrollar para conseguir más éxito.

Comenzando por la persona, descubrir que puedes continuar mejorando, y entrenando, con mucha ciencia, como liderarte tú y como liderar a los demás, de manera más exitosa.

El curso se compone de:

- Prework
- \*4 módulos: con actividades, desafíos, videos, lecturas, que iras trabajando a tu ritmo.
- \*\*Sesión al final de cada modulo: feedback sobre las actividades, y construcción de un plan de acción

\*El curso no es lineal por lo que se puede ir de un modulo a otro sin una cronología.

\*Nota: las actividades y las sesiones son adicionales al curso y voluntarias

Para agendar la sesión tendrás que solicitarla vía correo electrónico con una semana de anticipación. No podrán acumularse más de una sesión en un mes.

En la pestaña de materiales encontraras:

- Sinopsis
- Instrucciones de la plataforma on-line

En esta experiencia que empieza, no estas sol@, nosotros desde el equipo de RÉTATE te estaremos apoyando, facilitando y ayudando cuando lo necesites.

Este es tu mail para consultas, dudas, ideas y lo que quieras.

Te damos la opción de publicar un artículo en nuestro blog, y nosotr@s nos encargamos de divulgarlo por redes, y por medios.

Y si, nos encantaría que pudieras participar del curso, y nos enviaras un video presentando una lección, la que tu elijas!

Y te animamos a que compartas tu experiencia en las redes.

Muchos éxitos, y de nuevo bienvenid@ al curso

¡Ya eres de nuestro equipo! RÉTAMIDN

## 2.-Antes de comenzar

---

El curso tiene 5 partes:

- Prework
- 4 módulos

Cada módulo tiene a su vez lecciones. Las actividades se asocian tanto a los módulos como a las lecciones.

Te sugerimos que comiences por el Prework, y una vez realizadas las actividades continúes por el módulo 1 y así sucesivamente.

Podrás acceder a todo el contenido de manera libre, pero es importante seguir el hilo conductor e ir realizando las actividades.

Para guiar el contenido tenéis esta Sinopsis y la guía didáctica, ambos documentos se encuentran en la sección de materiales.

Al comienzo de cada módulo hay una meditación, y un cuento, historia o anécdota que son aprendizajes esenciales, y parte del entrenamiento.

Cada lección contiene un video de presentación, el contenido escrito y al final un Podcast con el contenido de la lección.

Para conseguir mayor éxito te invitamos a que realicéis el máximo de las actividades. Poner especial foco en:

- Cuestionario
- Alianza
- Manual Disc
- Test Disc
- Test conflictos
- Test IE
- Receta SED de cada módulo

Puede que alguna lección no tenga video ¿sabes por qué? Nos encantaría que lo hicieras tú

Entraras en un concurso para optar a visualizar tu video en nuestro curso.

¿Quién será el afortunad@? La persona que transmita con ganas, y fuerza, sintetice, influya, y nos atrape.

¡Te estamos esperando!

### 3.-Autora

---

#### **Raquel Ruiz Rodríguez**

Máster en NeuroManagement, Máster nivel oro en Coaching, Máster en dirección y gestión de RRHH, y Diplomada en Relaciones Laborales, Coaching de equipos (HYMAS), Coaching de grupo (ISAVIA), Selección por competencias (Norman Broadbernt ; BLC) , Gestión de RRHH (cepyme), certificado por Thomas Internacional, formador de formadores (UA. Nebrija).

Con más de 15 años de experiencia ha desarrollado su carrera profesional en el área de recursos humanos en empresas multinacionales, asesoría y consultoría para diferentes empresas: liderando proyectos culturales y organizativos, formación, coaching, selección, orientación, apostando por un enfoque práctico y basado en el desarrollo con éxito de personas y organizaciones

Experta en desarrollo de personas, liderazgo, talento, y neurociencia aplicada en empresas y equipos de alto rendimiento.

Actualmente es Directora de RÉTATE, Socia Colaboradora del Instituto de Neurociencia, Alto Rendimiento y Tecnología - Instituto Neuroart -. Docente en diversos Masters y escuelas de negocio (UFV, UCJC, ESERP, EUDE...)

En los últimos años se ha especializado en Neuromanagement proyectos enfocados a la divulgación y conocimiento de la neurociencia cognitiva, y su aplicación a diferentes ámbitos: coaching, prácticas y proyectos recursos humanos, desarrollo de talento, head-hunting, transformación cultural, liderazgo, talento, competencias., potenciando el desarrollo y rendimiento de organizaciones y personas.

**Especialidades: Neurodesarrollo del Talento, Neuroliderazgo, Coaching Ejecutivo y de Equipos, Neuroestrategia de Recursos Humanos, Competencias, Orientación de carrera profesionales y Neuroselección.**

## 4.-Temario

---

### 0.-Pework

---

- Test DISC
- Manual Disc
- Alianza
- Cuestionario

### Módulo 1: Managment

---

#### Actividades

- Metáfora bisabuelo
- Respiración básica
- Receta Sed

#### 1.1.-El mundo y su cultura

- 1.1.1.- La cultura organizacional
- 1.1.2.-Características Culturales
- 1.1.3.- Los valores culturales

Actividades-Cultura Organizacional-Valores-Valores Bis

#### 1.2.-El mundo VUCA

Actividades: Lectura caso VUCA

#### 1.3.-El mundo real y percibido

Actividades: Suposiciones\_Video Bailarina

- 1.3.1.-Explorar y conocer

Actividades: Distorsiones-Historia Rumi

- 1.3.2.- ¿Cómo vemos la realidad?

Actividades: Desafío\_Reflexión percepción

- 1.3.3.- Efecto Pigmalión

Actividades: Video Efecto Pigmalión

#### 1.4.-Proposito y sentido

#### 1.5.-Neuromanagment

Actividades: Reflexión experiencia\_Momentos de estrés\_¿Qué vas a hacer tú?

### **1.5.1. Tres sistemas:**

- 1.5.1.1.-Sistema lento-sistema deliberado

Actividades: Reto Sistema lento

- 1.5.1.2.-Amenaza o recompensa
- 1.5.2.3.-Mente-cuerpo

### **1.5.2. Nuestro bienestar:**

- 1.5.2.1.-Atención
- 1.5.2.1 Seres de encuentro
- 1.5.2.3.-Sistema de recompensa
- 1.5.2.4.-Confianza
- 1.5.3.5.-Apertura mental
- 1.5.2.6.-Mindfulness
- 1.5.2.7.-Optimismo

### **1.6.-Management**

- 1.6.1.-Management
- 1.6.2.- Funciones de un Manager
- 1.6.3.-Liderar y Gestionar
- 1.6.4.-Diferencias entre un jefe y un líder
- 1.6.5.-Enfoque estratégico del día a día

### **1.7.-Estilos de Liderazgo**

Actividades: Test Estilo de liderazgo

## **Modulo 2: Liderazgo**

---

### **Actividades**

- Gladiator
- Parábola de la mariposa
- Respiración Saluda al día
- Respiración Takara
- Receta SED

### **2.1.-Liderago**

- 2.1.1.-Liderazgo emocional
- 2.2.2.-Lider completo
- 2.2.3.-Pesar en grande

Actividades: Video Dan Ariely: Significado

- 2.2.4.-Imaginar y soñar con visión

Actividades: Visualización Misión-Reflexión Misión-Lectura-video Gandhi

- 2.2.5.-Una visión compartida
- 2.2.6.-Mente Propulsora

Actividades: Herramienta Video-Fascinante

## **2.2.-Objetivos**

Actividades: Herramienta Tengo/ no tengo-Plan de entrenamiento \_objetivos y acción

- 2.2.1.-Objetivos

Actividades: Ejemplo Alpinista- Reformula Objetivos

- 2.2.2.-SMART

Actividades: SMART

- 2.2.3.-Marca prioridades del día

Actividades: Las 3 A

## **2.3.-Atributos Líder**

- 2.3.1.-Atributo líder
- 2.3.2.-Responsabilidad
- 2.3.3.-Circulo de influencia y preocupación

Actividades: Circulo de influencia y preocupación

- 2.3.4.-Presta atención

Actividades: Llave de la serenidad y equilibrio -Cuando nos sentimos estresados

- 2.3.5.-Utiliza tus puntos fuertes

Actividades: Aporta energía

- 2.3.6.-Escucha

Actividades: Escucha-Lectura Claves de la escucha-Video Escucha (padre e hijo)

- 2.3.7.-Pregunta

Actividades: Preguntas de calidad

- 2.3.8.-Reconoce mis emociones

Actividades: Emociones-Diario emocional \_Test IE

- 2.3.9.-Empatía

Actividades: Claves de la empatía

- 2.3.10.-Comunicación asertiva

Actividades: Situaciones asertivas

- 2.3.11.-Creatividad



Actividades: Rutina Ondas

- 2.3.12.-Sesgos

Actividades: Observar Sesgos

## **Modulo 3.-Equipos de Alto Rendimiento**

---

Actividades

- Parábola de dos lobos
- Respiración triangular
- Receta SED

### **3.1.-EAR**

- 3.1.1.-EAR
- 3.1.2.-Claves EAR

### **3.2.-Características EAR**

- 3.2.1.-Características del equipo
- 3.2.2.-Características de los miembros del equipo
- 3.2.3.-Características del líder

Actividades: Definir características EAR

### **3.3.-Confianza EAR**

Actividades: Trabajando confianza

### **3.4.-Como se construye un equipo**

Actividades: Trivial

### **3.5.-Nuevos retos en el liderazgo**

Actividades: Tres motivadores según la ciencia\_Motivación equipo

### **3.6.-Las 4 formas del compromiso**

Actividades: ADN

### **3.7.-Desarrollo de Equipo**

Actividades: Video desarrollo equipo (pastilla jabón)

- 3.7.1.-Curiosidad
- 3.7.2.-Aprendizaje

Actividades: Actividad Aprendizaje

- 3.7.3.-Afinidad

Actividades: En busca de afinidades

- 3.7.4.-Reciprocidad
- 3.7.5.-Imagina que puedes estar...
- 3.7.6.-se justo

Actividades: Video juego del ultimátum

- 3.7.7.-Confluencia

Actividades: Confluencia

### **3.8.-Resuelve un conflicto**

- 3.8.1-El conflicto
  - 3.3.8.2.- Etapas desde nuestro cerebro para reducir un conflicto
  - 3.3.8.3.-Estilos de gestión el conflicto

Actividades: Test Conflictos- Cuéntame un conflicto

## **Modulo 4: Claves para el feedback**

---

### Actividades

- Receta Sed
- Historia de mineros
- Respiración alfa

### **4.1.-El feedback**

### **4.2.-Tipo y principios de Feedback**

- 4.2.1.-Feedback negativo
- 4.2.2.-Feedback constructivo
- 4.2.3.-Principios del feedback
- 4.2.4.-Distintas situaciones y comportamientos
- 

### **4.3.-Tecnica del sandwich**

Actividades: Feedback Sandwich

### **4.4.-Competencias**

Actividades: Identifica competencias

### **4.5.-Preparamos el feedback**

Actividades: Feedback @The Blinde Side”

### **4.6.-Como considero a los demás**

- 4.6.1.-Como considero a los demás

Actividades: Como considero a los demás

- 4.6.2.-Evitemos etiquetas
- 4.6.3.-Motivacion de cada persona

Actividades: Hoja registro motivación

#### **4.7.-La rueda conversacional y la técnica SARA**

- 4.7.1.-La rueda Convencional
- 4.7.2.-Tecnica SARA

Actividades: Feedback SARA

#### **4.8.-Entrevista Modelo de aprendizaje y PDI**

- 4.8.1.-Entrevista desarrollo
- 4.8.2.-Modelo de aprendizaje
- 4.8.3.-Plan de desarrollo

Actividades: Conversación de feedback