

Estructura



El programa tiene una carga formativa de 700 horas equivalentes a 28 créditos. Se organiza en ocho módulos, cada uno de ellos orientado al desarrollo de una competencia concreta, y concluye con un trabajo final del programa. Los módulos orientados al desarrollo de competencias personales y profesionales que se componen este programa son las siguientes:



Módulo 1

Mejora tu fuerza de voluntad (3 CRÉDITOS)

En este módulo aprenderás que la fuerza de voluntad es como un músculo que puedes aprender a desarrollar. Adquirirás la capacidad de decidir las acciones que llevarás a cabo y asumirás el compromiso para cumplirlas. Sabrás establecer las tareas, plazos de tiempo y fechas de entrega.



Módulo 2

Define tus auténticos objetivos (3 CRÉDITOS)

Muchos desconfían de la utilidad de establecer objetivos, y posiblemente ahí radica la causa de su falta de eficacia. Se escudan en que no saben cómo conseguirlos; por eso no se los plantean.

En este módulo aprenderás a definir tus auténticos objetivos, los que verdaderamente responden a tus intereses y aspiraciones. Sabrás hacerlo de manera precisa y comprensible. Establecerás las iniciativas adecuadas y los plazos de tiempo razonables para completarlas.



Módulo 3

Logra todos tus objetivos (3 CRÉDITOS)

Disponer de unos objetivos bien definidos no basta para alcanzarlos. En este módulo aprenderás que obsesionarte con ellos es el requisito que precisas para lograr lo que pretendes. Habrás de demostrar un compromiso y una convicción totales. Si no lo haces te pasarás la vida buscando excusas para justificar por qué no obtuviste lo que querías.

Tu vida será más satisfactoria cuando descubras la pasión por tus sueños y objetivos, incluso en los momentos en que las cosas parezcan ir mal. Esa pasión te permitirá establecer objetivos osados y poner el máximo esfuerzo para alcanzarlos.



Módulo 4

Consigue mejorar tu rendimiento (3 CRÉDITOS)

Trata de recordar un momento de tu vida profesional en el que acabaste el día sin nada más pendiente de hacer. Te será difícil. Siempre apareció algo nuevo que te reclamó.

La satisfacción que proporciona haber completado un objetivo es excitante, nos hace sentir liberados. El problema es que los tiempos actuales no nos permiten experimentarla. Estamos de continuo sometidos al esfuerzo de alcanzar metas finales que nunca se logran pues aparecen de improviso nuevas tareas por realizar.

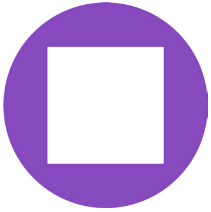
La llave de tu productividad hoy está en la gestión de la atención. En este módulo aprenderás que tu éxito depende del modo en que manejas y proteges tu capacidad de atención de enemigos como el estrés, la burocracia, la desidia, interrupciones, compromisos irrelevantes...



Módulo 5

Descubre tu actitud positiva (3 CRÉDITOS)

La actitud determina el desempeño. De ahí la importancia contar con una actitud positiva para llevar adelante una vida satisfactoria. El seguimiento de este módulo te hace más fácil reconocer y reflexionar sobre los sentimientos que experimentas. Te ayuda a corregir los sentimientos negativos tan pronto aparecen y a recuperarte de las adversidades con mayor rapidez.



Módulo 6

Entrena tu pensamiento crítico (3 CRÉDITOS)

El pensamiento crítico permite saber qué hacer o en qué creer. Es también la capacidad para analizar, evaluar y construir argumentos. Su entrenamiento libera de sesgos y prejuicios que condicionan la percepción y el análisis, proporcionando herramientas para la reflexión sobre los propios valores y actuaciones. Disponer de esta capacidad promueve la creatividad y facilita la manera de expresarse. Ayuda al mismo tiempo a superar el egocentrismo y facilita la comunicación eficaz y la resolución de problemas.



Módulo 7

Aprende a trabajar en profundidad (3 CRÉDITOS)

Trabajar en profundidad hace referencia a la realización de actividades en un estado de concentración libre de distracciones que permita aplicar las propias capacidades intelectuales al máximo. Este esfuerzo crea valor, mejora las propias capacidades y es difícil de imitar.

Esta característica del trabajo concienzudo es propia de las personas más influyentes y contrasta con el comportamiento de una mayoría que se conforma con un desempeño superficial. Hoy día esta competencia es particularmente necesaria para dominar el arte de aprender con rapidez cosas complejas que reclama la sociedad actual.



Módulo 8

Descubre el poder de la disciplina (3 CRÉDITOS)

La disciplina es la capacidad que permite dirigir y regular distintos elementos de la personalidad de modo que se evite el bloqueo resultante de conflictos internos. Es un proceso psicológico de autogobierno y se constituye como un factor crucial para alcanzar cualquier logro significativo. No importa el objetivo que te propongas o el ámbito de que se trate, lo que te permite a pasar de la intención a su consecución es el ejercicio de la disciplina. Combinada con la paciencia, la concentración y la motivación te permitirá alcanzar tus ideales.