

Guía de Trabajo

Laboratorio de Liderazgo e Innovación

Eliane Cohen y Mary Ann Lynch



Contenido

Presentación	5
Primera Unidad	7
Ser parte de un mundo mejor	
Semana 1: Sesión 2: Objetivos de Desarrollo Interno - ODI	8
Semana 2: Sesión 1: Ruta del tesoro Continental	9
Semana 3: Sesión 2: Innovación y pensamiento de diseño	10
Semana 4: Sesión 2: Fortalezas y debilidades	12
Segunda Unidad	13
Conocerme para liderar	
Semana 5: Sesión 2 Dinámica de empatía	14
Semana 6: Sesión 2 Dramatización de situaciones	15
Semana 7: Sesión 2 Cuatro dimensiones para evaluar mi vida	16
Semana 8: Sesión 2 Desafíos personales	17
Tercera Unidad	
Ideando para innovarme	19
Semana 9: Sesión 2 Día de voluntariado	20
Semana 10: Sesión 2 Diseña tu Odyssey Life	
Semana 11: Sesión 2 Un día en mi posible escenario (entrevistas)	
Semana 12: Sesión 2 Mi práctica de observación personal	
Cuarta Unidad	27
Proyectando mi liderazgo	
Semana 13: Sesión 2 Aprender de la experiencia	28
Semana 14: Sesión 2 Practica ejercicios de comunicación	29

Semana 15: Sesión 2 Practica de presentación	30
Semana 16: Sesión 2 Presentación proyecto final	31
Referencias	32

Presentación

Este documento es una guía que permitirá al estudiante desarrollar cada una de las unidades de aprendizaje del Laboratorio de Innovación y Liderazgo, acorde al modelo educativo de la Universidad Continental.

Se contempla el desarrollo de los siguientes contenidos sobre ecosistema de la universidad Continental, Pensamiento y Acción emprendedora, liderazgo auténtico, inteligencia emocional, innovación, pensamiento de diseño, cuatro dimensiones para evaluar mi vida, proyectando mi liderazgo.

Se ha diseñado la asignatura de manera que cada unidad desarrolle un resultado de aprendizaje, durante la primera unidad el estudiante será capaz de reconocer las oportunidades que existen dentro del Ecosistema de la UC, en la segunda unidad será capaz de explicar su proceso de autoconocimiento, incorporando elementos claves a partir de su historia personal; en la tercera unidad el estudiante será capaz de diseñar escenarios posibles para su vida, a partir de su escenario actual, y en la cuarta unidad el estudiante será capaz de diseñar una narrativa compartiendo los escenarios posibles para su vida. Al finalizar la asignatura, el estudiante será capaz de diseñar una propuesta de solución frente a un problema o desafío personal, aplicando las fases del proceso de innovación y ejerciendo un liderazgo auténtico y flexible.

Se recomienda organizar tu tiempo para leer, revisar y resolver varias de las actividades que se plantean en el aula virtual y durante la sesión.

Las autoras.

Primera **Unidad**

Ser parte de un mundo mejor

Semana 1

Objetivos de desarrollo interno - ODI

Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos

Docente: Unidad: 1

Nombres y apellidos:

Instrucciones

En equipo de tres estudiantes lee detenidamente las instrucciones para desarrollar la actividad propuesta.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante analiza la relevancia de los ODIs para su vida personal y profesional.

II. Descripción de la actividad por realizar

En equipo revisan el sitio web de IDG Colombia Center.
<https://idgcolombia.org/>



Tomado del sitio web IDG Colombia Center. Caja de herramientas ODI (2023)

1. El equipo debe escoger un ODI y seleccionar de este una subcategoría.
2. Luego de elegir la subcategoría dialogan y definen en equipo como podrían representar esta subcategoría, pueden utilizar alguna de estas opciones: un dibujo colectivo, algo hecho con legos, una breve actuación.
3. Cada equipo debe presentar el trabajo realizado en plenaria.
4. Al finalizar la sesión cada equipo debe subir al aula virtual una foto de su presentación realizada.

Semana 2

Ruta del tesoro Continental

Sección: Fecha:/...../..... Duración: 120 minutos

Docente: Unidad: 1

Nombres y apellidos:

Instrucciones

En equipos de cinco estudiantes lee detenidamente la actividad presentada, organicen al equipo y sigan las instrucciones.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante analiza la relevancia del ecosistema de la universidad y cómo aporta al desarrollo de su ecosistema personal durante su trayectoria formativa.

II. Actividad: Ruta del tesoro Continental

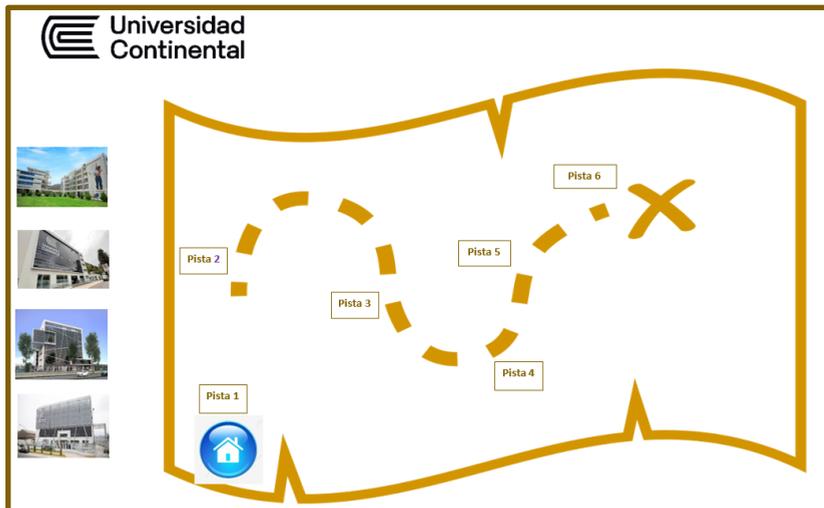
En la ciudad de Huancayo cerca del río Shullcas y a pocos pasos del Parque de la identidad se encuentra la Universidad Continental, 25 años impulsando la actitud emprendedora y construyendo sueños con estudiantes, docentes y colaboradores. Colores, imágenes, voces se mezclan dando vida a la experiencia Conti.

¿Quieres conocer qué tesoros tiene el mundo Conti? prepárate con tu equipo para vivir una experiencia única de aprendizaje, descubrimiento y oportunidades para conectarte con otras personas a través de sus distintas áreas y servicios, además el equipo que encuentre todas las pistas en menos tiempo será el ganador.

Vive la Ruta del tesoro Continental, sigue las pistas, los equipos deben anotar en el mapa el área que visitan cada vez que descubren una pista.

Instrucciones:

1. Descarga el [mapa aquí](#).



Elaboración propia. Mapa del tesoro UC.15 de noviembre 2023.

2. Debes tomar fotos cada vez que encuentres el lugar que visites según cada pista que resuelvas.
3. Los equipos deben resolver todas las pistas a continuación para ganar la ruta del tesoro:

Pista 1: Busca en la puerta principal. Y descubre la respuesta del primer lugar que visitarás.

Pista 2: Pregunta a una persona en la cafetería dónde se encuentra el Hub de Información. El equipo debe tomar una foto y anotar en qué piso y pabellón se ubica el Hub de información.

Pista 3: Sopa de letras. Con tu equipo desarrolla la sopa de letras que te entregarán en el Hub de Información, cuando la resuelvan encontrarán la pista 4.

Pista 4: Revisa en equipo y descubre cuál es el código secreto.

Pista 5: En equipo deben unir el rompecabezas para encontrar la última pista.

Pista 6: Ahora tienes todas las piezas.

Coloca en el mapa todas las fotos de los lugares que visitaste en la Ruta del tesoro Continental.

Semana 3

Innovación y pensamiento de diseño

Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos

Docente: Unidad: 1

Nombres y apellidos:

Instrucciones

Visualizar el video y anotar sus apreciaciones personales.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante comprende el concepto sobre Pensamiento y Acción emprendedora que promueve la UC, a través de videos, ejemplos que lo conecta con su espíritu emprendedor.

II. Innovación:

 Revisar el video "un abrazo cálido que salva vidas"

<https://goo.su/jic5V>



The image shows a screenshot of a TED video player. At the top left is the TED logo with the tagline "Ideas worth spreading". To the right are the words "WATCH", "DISCOVER", and "ATTEND". The main content is a video frame showing a close-up of a newborn baby being held in someone's hands. A text box at the bottom of the video frame contains the question "¿Qué me dicen de una vida?". Below the video frame, the title "A warm embrace that saves lives" is displayed, followed by the speaker's name "Jane Chen" and the date "TEDIndia 2009 • November 2009".

Tomado del canal TEDIndia. A Warm embrace that saves lives.
(noviembre del 2009).

1. Observar este caso de innovación y el propósito de la solución.
2. Anotar de manera individual sus apreciaciones y reflexiones.
3. En plenaria se comparten reflexiones sobre la innovación y su importancia.

Semana 4

Fortalezas y debilidades

Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos

Docente: Unidad: 1

Nombres y apellidos:

Instrucciones

Lee detenidamente las instrucciones para esta actividad individual.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante comprende la importancia de autoconocerse para construir su camino de vida y lograr un liderazgo auténtico.

II. Descripción de la actividad por realizar

Según Bill George (2009), el liderazgo es una de las cualidades más relevantes que una persona puede desarrollar, tanto a nivel personal como profesional. Dentro del laboratorio de liderazgo vamos a partir de la misma premisa: que los líderes se hacen y el punto de partida es el autoconocimiento. Ahora realizarás la siguiente actividad para identificar tus fortalezas y debilidades.

Utilizarás la herramienta llamada FODA, la cual se aplica para estrategias de negocio y en empresas de distintos tamaños. El FODA fue creado por el consultor Albert Humphrey, del Instituto de Investigación de Stanford llamado en la década del 60'.

El FODA son las siglas de: **Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas.**

Con esta herramienta te permitirá conocerte cada vez para realizar mejoras en distintos ámbitos de tu vida. Observa el siguiente cuadrante FODA personal y toma un momento para reflexionar antes de iniciar la actividad.



Elaboración propia. Matriz de DAFO. (15 noviembre 2023). Tomado del Santander Open Academy. (18 mayo 2021).

Instrucciones:

1. En la herramienta DAFO personal, identifica fortalezas y debilidades, incluyendo amenazas y oportunidades de mejora y plantea cómo accionarlas.
2. Escribe una reflexión sobre la actividad realizada y comparte en pareja.

Segunda

Unidad

Conocerme para liderar

Semana 5

Mi escenario actual

- Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos

Docente: Unidad: 2

Nombres y apellidos:

Instrucciones

En esta sesión tendremos dos actividades. La primera será individual y la segunda en parejas.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante será capaz de identificar desafíos personales a partir de relevar su historia personal y escenario actual de vida.

II. Actividad 1: Molécula de la identidad

1. Identifica 5 palabras que describen aspectos claves de quién eres. Estas palabras pueden representar una diversidad de cosas, como por ejemplo un rol que cumples en tu familia, una fe o religión, una actividad que haces con pasión y constancia como algún deporte.
2. Estas 5 palabras forman el conjunto único que eres tú.
3. Luego compartir en grupos de 4 e identificar cosas en común

Actividad 2: Dinámica de Empatía

1. Se organizan en parejas.
2. Cada estudiante de la pareja escribe su nombre en una hoja bond, luego se intercambian las hojas con los nombres.
3. Luego deben responder en pareja las siguientes preguntas
 - ¿En qué lugar naciste?
 - ¿Cuántos hermanos tienes?

- ¿Cuál es tu comida favorita?
 - ¿Por qué elegiste estudiar esta carrera?
 - Menciona alguna situación que te haya hecho sentir distintas emociones.
4. Luego de esta pequeña conversación cada pareja dibuja a su compañero o compañera según las cosas que le contó durante la conversación.
 5. Finalmente, en pareja se reflexiona sobre hallazgos comunes en esta dinámica de empatía. Se toma una foto de los dibujos y se sube luego al aula virtual.

Ejercicio en casa: Autorreconocimiento (ejercicio en casa)

1. Mirar en el espejo y observar. vas a necesitar un cuaderno, lapicero, y cronómetro (tu celular con una alarma)
2. Pon una alarma de 5 minutos para que no estés pendiente del tiempo. Durante estos 5 minutos mírate en un espejo, mírate a los ojos, Obsérvate.
3. Cuando se acaban los 5 minutos, escribe. Aquí algunas preguntas para apoyar tu reflexión:
 - ¿Qué viste?
 - ¿Descubriste algo?
 - ¿Qué sientes al haberte visto así?

Semana 6

Dramatizaciones de situaciones

- Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos

Docente: Unidad: 2

Nombres y apellidos:

Instrucciones

En equipo de 4 estudiantes lee detenidamente las instrucciones.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante será capaz de identificar y comprender sus emociones para desarrollar su inteligencia emocional.

II. Dramatización

La dramatización es una técnica teatral muy usada en diferentes formatos para el teatro, televisión, etc. La dramatización también se puede utilizar para presentar alguna idea, propuesta de solución simulando escenas de la vida real o representaciones.

1. Cada equipo crea dramatizaciones sobre escenas de casos laborales o personales que los integrantes del equipo conozcan.
2. Luego de definida la situación a dramatizar los integrantes del equipo deben elegir al personaje interpretarán.
3. Finalmente, ensayan la dramatización y se preparan para presentarla a los demás equipos.

Actividad 2: Ejercicios de Mindfulness

Mindfulness o Conciencia Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Así lo planteó Jon Kabat-Zinn, reconocido a nivel mundial por su trabajo con Mindfulness.

Estos son algunos principios a tener en cuenta al practicar Mindfulness según el sitio web Yoga y Educación. Ver aquí <https://goo.su/xbjV6ST>



Tomado del Blog Yoga y Educación. (Noviembre 2023)

Para la práctica de Mindfulness en equipo realizaremos un ejercicio tomado de YoMindfulness.com Ejercicio: **5.4.3.2.1**

1. Los integrantes del equipo deben tener a la mano su bitácora para poder anotar sus ideas.
2. Forman un círculo y por un minuto cierran los ojos y respiran profundamente.
3. Luego observa individualmente:
 - Reconoce 5 cosas que puedas ver en ese momento.
 - Reconoce 4 sonidos que puedas escuchar en ese momento
 - Reconoce 3 cosas que puedas sentir en ese momento.
 - Reconoce 2 cosas que puedas oler en ese momento.

- Reconoce 1 cosa que puedas saborear en ese momento.
4. En equipo comparten sus notas y reflexionan sobre los hallazgos comunes.

Semana 7

Cuatro dimensiones para evaluar mi vida

Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos

Docente: Unidad: 2

Nombres y apellidos:

Instrucciones

En equipo de 3 estudiantes desarrollan la actividad en dos momentos: primero individual y luego compartir reflexiones en equipo.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante comprende la importancia de tener un equilibrio en todas las dimensiones de su vida.

II. Descripción de la actividad por realizar

La vida misma es un proceso creativo, por eso la importancia de primero empatizar con lo que sucede en tu vida. Evaluar tu vida es un elemento importante para identificar cómo te encuentras las cuatro áreas principales que vas construyendo en tu camino e historia de vida.

Para lograr esto, usarás la herramienta Dashboard de las cuatro dimensiones de la vida, esta es una herramienta creada por Bill Burnet y Dave Evans autores del libro Diseñando tu vida. Tu docente explicará cómo podrías evaluar estas cuatro dimensiones de tu vida usando el Dashboard.

Los 4 cuadrantes de tu vida para evaluar:

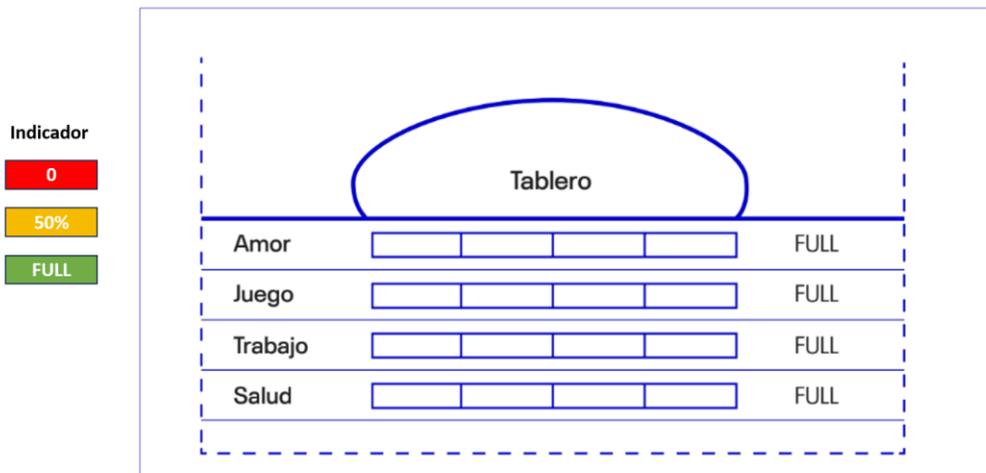
Salud: Es importante este aspecto de la vida, ya que vale la pena estar saludable, y por “saludable” nos referimos a estar bien de mente, cuerpo y espíritu: salud emocional, física y mental. La relevancia de cada uno de estos aspectos de tu salud depende de ti.

Trabajo: Esta área se refiere a todas las actividades que realizas (sean pagadas o no), Haz una lista de todas las formas en que “trabajas” y luego “evalúa” tu vida laboral como un todo.

Diversión: El juego se trata de una actividad que trae alegría por el puro hecho de hacerlo, nos divertimos en familia, con los amigos, etc.. Todo esto incluye actividades organizadas o esfuerzos productivos, pero solo si se realizan por diversión y no por mérito.

Amor: El amor hace que el mundo gire ¿verdad?, el amor fraterno, en pareja, amigos, en acciones que dan amor a otras personas. Haz una lista de personas a las que amas y de las cuales recibes amor y luego completa tu indicador. La importancia relativa de cada área depende totalmente de uno mismo.

Dashboard de las cuatro áreas de la vida



Tomada del libro Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life. Elaboración propia y traducción. (noviembre 2023).

Instrucciones:

1. Realiza el ejercicio individual llenando la hoja de cálculo sobre las cuatro áreas de tu vida.
2. Luego toma un tiempo y reflexiona sobre tu balance y posibles desafíos personales para vivir mejor estas dimensiones de tu vida.
3. Haz una lista en cada área de tu vida y empieza a marcar en el dashboard en qué nivel te encuentras del indicador, utiliza lápices de colores para representar tu indicador.

4. Luego en el equipo comparten los hallazgos comunes.

Ficha calculo cuatro áreas de vida

DESIGNING YOUR LIFE



HOJA DE CÁLCULO DE BALANCE DE AMOR-JUEGO-TRABAJO-SALUD

Marque en el tablero ¿cuál es tu situación actual en las 4 áreas de tu vida?

¿Qué observas? ¿Cuál es tu nivel actual? (¿estás siendo justo?)

.....

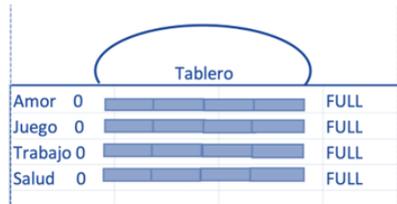
Si pudiera hacer un ajuste incremental, ¿cuál sería? Vuelve a marcar tu panel de control mejorado.

¿Qué obtendrías si pudieras alcanzar este nivel revisado de equilibrio?
 ¿Cómo cambiaría (realmente) tu proyección en la vida?

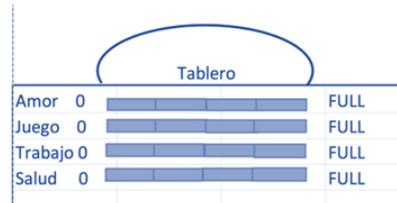
.....

¿Qué cambio incremental podrías intentar avanzar en esta dirección?
 ¿Qué te costaría vivir así proyectando dos semanas?

Actual



Revisado



Tomada del libro Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life. Elaboración propia y traducción. (noviembre 2023).

Identificar desafíos

Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos

Docente: Unidad: 2

Nombres y apellidos:

Instrucciones

Escribe reflexiones sobre tus desafíos personales encontrados.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante identifica y reflexiona sobre un desafío personal que desea mejorar.

II. Actividad:

1. Luego de la presentación y conceptos vistos en clase realiza el siguiente ejercicio: .

- Analizando tus cuatro dimensiones de vida identifica un desafío personal que deseas mejorar.

- Describe brevemente cuál es exactamente el desafío que tienes?

Por ejemplo: Tienes un desafío personal en tu área de salud, ese desafío se trata de una alimentación equilibrada y saludable.

- Ahora plantea un plan de acción para mejorar o superar ese desafío personal.

2. Escribe en tu bitácora personal tus ideas claves y más importantes que consideras serán tus herramientas clave para salir adelante con tu plan.

Tercera **Unidad**

Ideando para innovarme

Semana 9

Preparándonos para el día de voluntariado

Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos

Docente: Unidad: 3

Nombres y apellidos:

Instrucciones

Actividad a realizarse de manera individual.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante analiza escenarios posibles para su vida, a través de vivir la experiencia del voluntariado.

II. Actividad: Relata tu acción como voluntario

El voluntariado es una acción que permite ponerse al servicio de otros y poner en práctica valores como la solidaridad, la resiliencia y habilidades como la actitud emprendedora, la empatía, la comunicación asertiva, etc. Ahora eres voluntario por un día.

1. [Escucha guiada](#) para reconectar con tu experiencia vivida en el voluntariado para escribir tu relato.
2. Relato del día de voluntariado con detalles de la actividad y reflexión de lo que viviste y sentiste durante la experiencia y después. ¿Qué observaste y qué aprendiste? ¿Cómo te sentiste?
3. Anota tres cosas que quisieras observar o aprender durante tu experiencia de voluntariado. Se comparte en plenaria, dos estudiantes apoyan anotando en la pizarra lo que se va diciendo.
4. Llena la ficha de la persona entrevistada durante tu voluntariado.

Ficha entrevista u observación

FICHA DE PERSONA ENTREVISTADA U OBSERVADA DURANTE EL VOLUNTARIADO

#	[Nombre de la persona]	FOTO
<u>Información demográfica</u> Edad: Ciudad de nacimiento: Estudios/Profesión: Estado civil:	<u>Información personal:</u> Hobbie: Qué le apasiona:	
<u>Resumen de la entrevista</u>		<u>Conclusiones u observaciones principales</u> 1. 2. 3.



Elaboración propia: Ficha de entrevista u observación día de Voluntariado. (10 de noviembre 2023).

Semana 10

Escenarios posibles de mi vida

- Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos

Docente: Unidad: 3

Nombres y apellidos:

-

Instrucciones

Lee detenidamente las instrucciones y desarrolla la actividad de manera individual en dos momentos.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante diseña una solución con escenarios posibles para su vida.

II. Actividad 1: Diseña tu Odyssey Life

Bill Burnett y Dave Evans (2016), investigaron varios años sobre el Pensamiento de Diseño o Design Thinking y aplicaron estos principios para desarrollar talleres con estudiantes y ayudarlos a diseñar una vida significativa. En esta actividad diseñarás tu Odyssey Life (o plan de vida), viendo posibilidades y escenarios distintos que permitan probar cosas o ideas para tu vida, además activar la curiosidad para generar ideas diferentes y creativas.

Ahora seguiremos los pasos que plantea Burnett y Evans en su libro "Diseñando tu vida" (2021). La herramienta odyssey life, te permitirá hacer un prototipo con tres escenarios diferentes para tu vida.

1. Empieza por hacer una lluvia de ideas sobre lo que realmente te gustaría estar haciendo o los escenarios ideales de tu vida ¿cómo te gustaría que fuera tu vida?
2. Luego organiza estas ideas en tres posibles escenarios y utiliza para cada uno de ellos.
 - Una línea de tiempo visual / gráfica.

- un título para cada opción y sintetízalo en seis palabras.
- Plantea preguntas que requiere esta alternativa. Un buen diseñador hace preguntas para probar suposiciones y revelar nuevas perspectivas, y aprenderás diferentes cosas sobre ti mismo y el mundo. ¿Qué tipo de cosas querrás probar y explorar en cada versión alternativa de tu vida? (Burnett y Evans, 2016).

3. Cómo crear entonces tres escenarios posibles para tu vida. Observa el gráfico.



Tomada del libro Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life. Elaboración propia y traducción. (noviembre 2023).

4. Descarga la [plantilla de Odyssey Life](#) y empieza a diseñar.

Actividad 2: crea tu vision board

Un vision board es una representación visual de las ideas, cosas y sueños que te gustaría hacer en la vida. Según Anna Simonet del Blog Anna&Co un Vision Board es "un panel formado por imágenes, colores, frases o palabras que representan lo que quieres ser, sentir, hacer o tener en tu vida"

Puedes leer más a fondo sobre en Anna&Co los detalles sobre Vision Board para qué sirve y cómo puedes crearlo.

Revisa el siguiente blog: <https://goo.su/N114oK>

Anna&Co.

INICIO CURSOS ARTICULOS SERVICIOS

LOGI

Qué es un vision board, de qué sirve y cómo se hace



Anna Simonet

Seguir

Hola soy Anna. Bienvenida al blog dedicado al deco coaching, una nueva perspectiva para entender tu casa y disfrutar de ella. Aquí encontrarás muchos consejos para aplicar desde hoy mismo.

Tags: [COACHING](#) [LIFESTYLE](#)

Tomado del Blog Anna&Co. 2023

1. Prepara todos tus materiales para crear tu Vision Board.
2. Define qué ideas, cosas o sueños quieres representar en tu Vision Board.
3. Recopila fotos, imágenes, revistas con frases que te motivan e inspiran.
Por ejemplo, si quieres viajar busca fotos de lugares que deseas conocer.
4. Elige el lugar donde quieres poner tu Vision board, así será visible y te recordará en todo momento esas ideas o sueños que quieres lograr.
5. Organiza, arregla o pinta ese lugar para que se vea bonito y te inspire todo el tiempo.

Semana 11

Visualizando tu futuro

Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos

Docente: Unidad: 3

Nombres y apellidos:

Instrucciones

En pareja lee detenidamente las instrucciones para realizar la actividad.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante comprende la importancia de visualizar su futuro y plantearse metas.

II. Actividad: Vision board

Un vision board es una representación visual de las ideas, cosas y sueños que te gustaría hacer en la vida. Según Anna Simonet del Blog Anna&Co un Vision Board es “un panel formado por imágenes, colores, frases o palabras que representan lo que quieres ser, sentir, hacer o tener en tu vida”

Puedes leer más a fondo sobre en Anna&Co los detalles sobre Vision Board para qué sirve y cómo puedes crearlo.

Revisa el siguiente blog: <https://goo.su/N114oK>

Qué es un vision board, de qué sirve y cómo se hace



Anna Simonet

Seguir

Hola soy Anna. Bienvenida al blog dedicado al deco coaching, una nueva perspectiva para entender tu casa y disfrutar de ella. Aquí encontrarás muchos consejos para aplicar desde hoy mismo.

Tags: COACHING LIFESTYLE

Tomado del Blog Anna&Co. 2023

- Prepara todos tus materiales para crear tu Vision Board.
- Define qué ideas, cosas o sueños quieres representar en tu Vision Board.
- Recopila fotos, imágenes, revistas con frases que te motivan e inspiran.
Por ejemplo, si quieres viajar busca fotos de lugares que deseas conocer. Elige el lugar donde quieras colocar tu panel de visión board
- Escribe una pequeña reflexión (400 palabras), sobre cómo te ves a 5 años y súbela al aula virtual.

1.

Semana 12

Diseñando mi solución

Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos
Docente: Unidad: 3
Nombres y apellidos:

Instrucciones

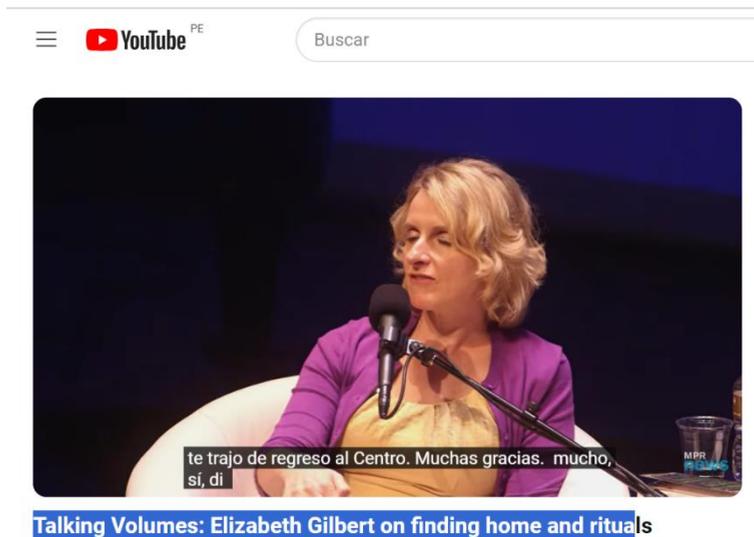
Actividad para ser desarrollada de manera individual.

I. Propósito

Crea una práctica personal que te inspire y te acompañe en tu vida.

II. Actividad: crea tu ritual personal.

Revisa el siguiente video: <https://goo.su/iiZSbXs>



Tomado del canal MPR News. (22 julio 2014)

1. Crearemos una actividad, frase, momento que sirve como una práctica de observación personal.
2. . Describe cómo sería esa práctica personal. Ejemplo: una frase, una oración, un momento de meditación, una canción, etc.
3. Define en qué momento del día lo vas a practicar - debe ser diariamente.
4. Lleva un registro de tu práctica, anotando cómo te sientes luego de hacerla.

Cuarta **Unidad**

Proyectando mi liderazgo

Semana 13

Dar y recibir feedback

Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos

Docente: Unidad: 4

Nombres y apellidos:

Instrucciones

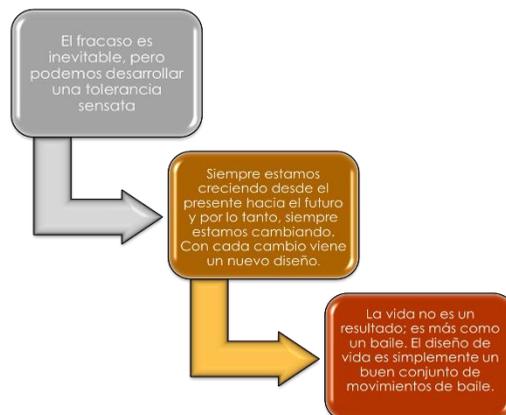
Actividad desarrollada de manera individual.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante comprende la importancia de aprender de los errores y saber cómo reformularlos como oportunidad.

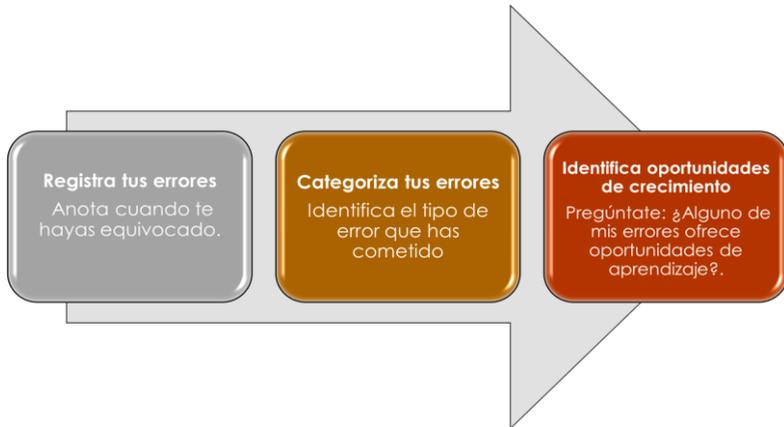
II. Actividad: Aprender del error.

En esta actividad es importante reflexionar e identificar errores o fallas que te permitirán aprender y realizar mejoras en tu vida. Es importante ver los errores como oportunidad para evolucionar siempre, piensa siempre positivamente con estas pautas que puedes ver en el siguiente gráfico.



traducción. (noviembre 2023).

Podemos utilizar nuestros errores como combustible para el crecimiento a través de un sencillo proceso de tres pasos:



Tomada del libro *Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life*. Elaboración propia y traducción. (noviembre 2023).

1. Ahora empieza a registrar y reformular tus errores en la plantilla de DYL registro de fallas que puedes descargar aquí.
2. En equipo se analiza el proceso y se recuperan aprendizajes.

Semana 14

Expresión y Storytelling

-
Sección: Fecha: / / Duración: 60 minutos
Docente: Unidad: 4
Nombres y apellidos:

Instrucciones

Equipos de 3 estudiantes leen detenidamente las instrucciones.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante aplica los elementos del storytelling y recursos de expresión para preparar su presentación oral.

II. Actividad: Crear un Story Spine

Revisa el siguiente video: <https://goo.su/Aap31>



Tomado del canal TEDGlobal. (julio, 2009).

El framework Story Spine, fue diseñado por Kenn Adams en 1991 mientras trabajaba con Disney y Pixar.

Ahora en equipo serán diseñadores de su propia historia.

1. Ejercicio en equipos de 3, 5 minutos: Se utiliza el Story Spine para contar una historia inventada, imaginaria.
2. Empieza un integrante con la primera raíz "Erase una vez..." y completa la oración. La siguiente integrante continua la historia empezando con la siguiente raíz "Y todos los días..." y así sucesivamente hasta que se acaban las raíces de las oraciones. Se repite el ejercicio hasta que el tiempo se acabe.
3. ¡Aceptar y construir lo que dicen los compañeros, diviértete!
4. Debrief del ejercicio: Ahora crea tu historia personal.
 - Usa el Story Spine para escribir tu historia personal en este laboratorio. "Hasta que un día..." es el día de hoy y las siguientes raíces son tu futuro.
5. En sus equipos, cada uno cuenta su historia y practica la escucha activa mientras escucha a sus compañeros.

Semana 15

Mi proceso de transformación personal

Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos

Docente: Unidad: 4

Nombres y apellidos:

Instrucciones

En equipo de 3 preparan y practican su presentación oral.

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante reflexiona sobre su proceso de transformación personal y la oportunidad de ser un líder que puede generar impacto positivo y hacer cambios en la sociedad.

II. Actividad: Práctica de presentación oral de su proyecto

- Reflexionan sobre su proceso de transformación y presentar oralmente esta reflexión.
- Practican sus presentaciones orales y se dan feedback en grupo. Observa el lenguaje corporal y el tono de voz que utilizan en su presentación.

Al dar feedback, se lo más claro y específico posible

- Destacar algo que hizo bien
- Resaltar algo que no te quedó claro
- Dar consejos para mejorar.
- Otros comentarios constructivos

Semana 16

Proyectando mi liderazgo hacia el mundo

Sección: Fecha:/...../..... Duración: 60 minutos
Docente: Unidad: 4
Nombres y apellidos:

Instrucciones

.....

I. Propósito

Al finalizar la sesión el estudiante presenta su proceso de transformación personal durante la asignatura y cómo proyectará su liderazgo en el día a día.

.

III. Actividad: Presentación oral Proyecto final

1. Presentación oral de su proyecto final. Reflexiones de su proceso durante la asignatura.

Referencias

- Anna&Co. (2023). ¿Qué es un visión board? <https://annaand.co/servicios>
- Evans, D. y Burnett, B. (2021). Design de vida: crea la vida que funciona para ti. Libros Maestros.
- Cohen, E. (2023). Un día de voluntariado. [audio]. Elaboración propia. <https://goo.su/q7iydU>
- George, B. (2009). El auténtico norte. Lid Publishing. <https://goo.su/8mf436b>
- IDG Colombia Center. (2022). <https://idgcolombia.org/>
- IDG Colombia Center. (2022). Caja de herramientas IDG. [imagen]. <https://idgcolombia.org/>
- Lynch, M. (2023). Mapa Ruta del tesoro Continental. [imagen]. Elaboración propia y traducción.
- Lynch, M. (2023). Matriz DAFO. [imagen]. Elaboración propia. Tomado del sitio web Santander Open Academy. <https://goo.su/gVEFud>
- Lynch, M. (2023). Matriz cuatro dimensiones de tu vida. [imagen]. Elaboración propia y traducción. Tomada del libro Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life. <https://goo.su/tpb44O>
- Lynch, M. (2023). Replantear tus fracasos Identifica. [imagen]. Elaboración propia y traducción. Tomada del libro Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life. <https://goo.su/V1Um>
- Lynch, M. (2023). Plan Odissey. [imagen]. Elaboración propia y traducción. Tomada del libro Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life. <https://goo.su/V1Um>
- Lynch, M. (2023). Identifica tus errores. [imagen]. Elaboración propia y traducción. Tomada del libro Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life. <https://goo.su/V1Um>
- MPR. News. (2014, 22 de julio). Elizabeth Gilbert on finding home and rituals. (video). <https://goo.su/fWYaixc>

TED Global. (2009, julio). Story Spine: The danger of a single story. [video].

<https://goo.su/CiPBWmU>

TED India. (2009, noviembre). A warm embrace that saves lives. [Video].

<https://goo.su/jic5V>

TED Global. (2009, julio). Story Spine: The danger of a single story. (video).

<https://goo.su/CiPBWmU>

Yoga y Educación. (2022). Principios para practicar el Mindfulness.

[imagen]. Recuperado de <https://goo.su/xbjV6ST>