



VALÍDATE Y PLANIFICA CON TUS FORTALEZAS

INICIATIVA FORMATIVA DE WHAT'S THE MATTER Y SONRÍE Y PESTAÑA

ORGANIZA:



diputación de Málaga
educación, juventud y deporte

PÚBLICO

Proyecto Vato es una formación online orientada a profesionales, estudiantes y jóvenes que quieran partir del autoconocimiento para llevar a cabo un plan profesional o personal con motivación y creatividad.

Este curso consta de cuatro módulos en total: **V**alía (**autoconocimiento y autoestima**), **A**ctiva (**motivación**), **T**ransforma (**creatividad**) y **O**rganiza (**planificación**). Un equipo multidisciplinar es el responsable de coordinar e impartir los contenidos.

OBJETIVOS

- Conocer quiénes somos, qué pensamos, qué sentimos y cómo actuamos.
- Conocer nuestros propios recursos, nuestras capacidades y potencialidades, así como nuestras limitaciones internas.
- Trabajar la escalera de la autoestima.
- Conocer los diferentes tipos de motivación y cómo hacer de ellas un recurso.
- Trabajar la creatividad como fortaleza.
- 'Creativar' el espacio laboral.
- Planificar un Proyecto de vida o profesional
- Crea tu marca personal.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. VALÍA. (Imparte Antonio Morales Bonilla)

1. INTRODUCCIÓN.
2. VALORACIÓN ADECUADA DE UNO MISMO.
3. ESCALERA DE LA AUTOESTIMA.
 - 3.1. Autoconocimiento.
 - 3.2. Autoconcepto.
 - 3.3. Autoevaluación.
 - 3.4. Autoaceptación.
 - 3.5. Autorespeto.

3.6. Autoestima.

4. PUNTOS CIEGOS.

- 4.1. Ventana de Johari.
- 4.2. Pensamientos limitantes.

5. CONFIANZA EN UNO MISMO.

6. GESTIÓN EMOCIONAL.

- 6.1. Técnicas de gestión emocional.

7. MÉTODO DISC PARA CONOCERTE.

MÓDULO 2. MOTÍVATE (Impartido por Belén Lucena)

1. ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

- 1.1 Motivas y automotivación.

2. TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN:

- 2.1 Teoría de Maslow
- 2.2 Teoría de los tres factores de McClelland.
- 2.3 Teoría de factor dual de Herzberg.

3. TIPOS DE MOTIVACIÓN:

- 3.1 Motivación intrínseca vs extrínseca
- 3.2 Motivación positiva vs negativa.
- 3.3 Motivación básica vs cotidiana.

4. ¿CÓMO HAGO DE LA MOTIVACIÓN UNA HERRAMIENTA?

- 4.1 La emoción en la motivación.
- 4.2 La empatía en la motivación.
- 4.3 ¿Cómo contagiar la motivación?
- 4.4 El círculo de la motivación.
- 4.5 El discurso de la motivación.

MÓDULO 3. TRANSFORMA (Imparte Elena Mancheño)

1. ¿POR QUÉ LA CREATIVIDAD?

- 1.1. El concepto de Creatividad
- 1.2. La actitud creativa^[L]_[SEP]
- 1.3. La creatividad como fortaleza

2. EL PROCESO CREATIVO

- 2.1. El pensamiento divergente o lateral
- 2.2. Fases
- 2.3. Ingredientes y Estimuladores

3. BLOQUEADORES DE LA CREATIVIDAD

- 3.1. La equivocación y el ridículo
- 3.2. El rechazo
- 3.3. Miedo al fracaso

4. ¿DESDE DÓNDE ABORDAR EL CREAR?

- 4.1. Desde la curiosidad y la exploración
- 4.2. Desde el descubrimiento y la sorpresa
- 4.3. Desde la pasión
- 4.4. Desde el aprender
- 4.5. Desde la desconexión
- 4.6. Desde el adiós a las distracciones
- 4.7. Desde el arrojo

5. CREATÍVATE Y CREATIVA TU ESPACIO DE TRABAJO

- 5.1. Herramientas Cre-Activas
- 5.2. Tu Entorno Cre-Activo

MÓDULO 4. ORGANIZA (Imparte Mariana Núñez)

1. ¿QUÉ TE TRAJO A ESTE CURSO: UN INTERÉS PERSONAL O PROFESIONAL?

- 1.1 Plan de vida personal
- 1.2 Proyecto profesional

2. PLAN DE VIDA PERSONAL

- 2.1 DAFO personal y Mapa de activos
- 2.2 Descubre tu brújula
- 2.3 Anímate a Soñar
- 2.4 Concreta tu target.

3. PROYECTO PROFESIONAL

- 3.1 Redacta tu Misión
- 3.2 Concreta tu Visión
- 3.3 Fase de sueño

3.4 Priorizamos y concretamos

4. TU MARCA PERSONAL

PROPUESTA METODOLÓGICA

Proyecto VATO es una formación online para un grupo máximo de 30 personas. El equipo formativo actuará como facilitador, acompañante y orientador, asegurándose por medio de la evaluación continua que los conceptos son debidamente asimilados y, lo que es más importante, debidamente entendidos. Para ello se promoverá el uso de foro, chats y comunicaciones personales.

El alumnado, al inscribirse al curso, disfrutará de:

- Temario con los contenidos del curso.
- Presentaciones en directo y diferido
- Sesiones on line.
- Foro.
- Vídeos explicativos.
- Ejercicios prácticos.
- Bibliografía.

DURACIÓN

Proyecto VATO tiene una duración de 6 semanas máximo

INSCRIPCIÓN

<https://www.sonriypestanea.com/inscripcion-proyecto-vato/>

TÉCNICO RESPONSABLE

Rafael Cabezas Reina