

MÉTODO
LIFE



MUJER & ÉXITO PROFESIONAL.

GUIA DE RECURSOS Y ESTRATEGIAS



**LIDERANDO
EN FEMENINO**®
Empowerment School

Cámara
Alicante

“El impulso **para que el mundo** progrese **no empieza en una reunión de dirigentes políticos.**

Empieza en las vidas **cotidianas de** mujeres **corrientes en todo el mundo.”**

Melinda Gates

Desarrollo **Global**
Justicia Social

LIFE

LIDERANDO EN FEMENINO:

Una forma diferente de gestionar y liderar

Liderando en Femenino "LIFE" es un cambio de paradigma en la manera en la que las mujeres nos relacionamos con nosotras mismas, con el mundo que nos rodea y con nuestros proyectos vitales.

Actualmente, las mujeres estamos más preparadas que nunca y, en cambio, somos una figura apenas presente en la toma de decisiones, el ejercicio del poder, la cultura, la política, la economía y, en definitiva, en la construcción de una sociedad que aúne todos los talentos y favorezca la diversidad.

El objetivo principal de LIFE es favorecer un estilo de comportamiento basado en una capacidad de autogobierno que rentabilice el talento personal y profesional e impacte, con ello, a la sociedad en su conjunto con la creación de entornos más equitativos y felices.

"Mujer&Éxito Profesional, guía de recursos y estrategias" es nuestra propuesta para emprender un liderazgo que transforme y construya nuevas realidades.

Silvia Adriasola

Fundadora-Directora de Liderando en Femenino, *empowerment school*.

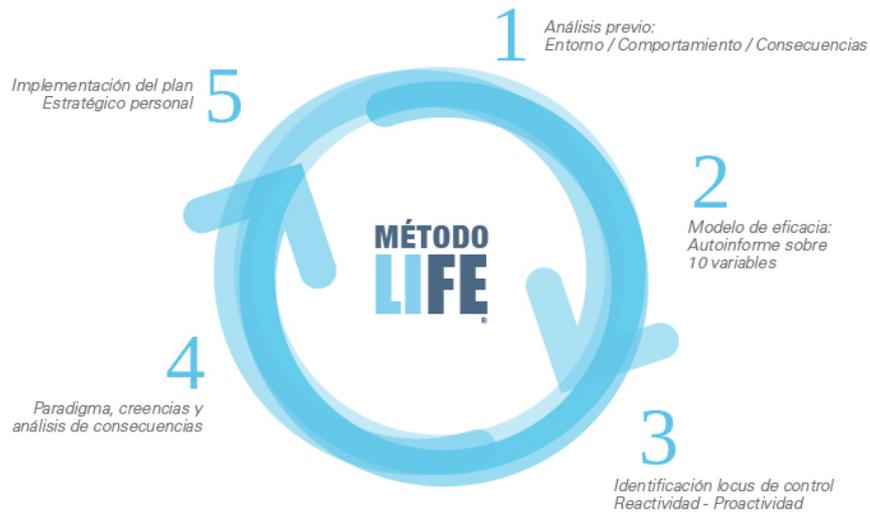
Alicante, España

QUÉ NOS DIFERENCIA:

1. **Nuestro Enfoque.** LIFE sostiene una visión del desarrollo humano y liderazgo personal que engloba Aptitudes&Actitudes. Las Aptitudes o **Hard Skills (habilidades duras)**, se identifican con el conocimiento académico, las habilidades o destrezas técnicas, la capacitación y la experiencia. Son necesarias para generar oportunidades profesionales.
Las Actitudes o **Soft Skills (habilidades blandas)** o sociales son intra e interpersonales. Tienen que ver con la gestión del autoconocimiento, conciencia de valores, capacidad de automotivación, orientación al logro, nivel de autoconfianza y ejercicio del liderazgo personal. Son necesarias para rentabilizar el talento.
Sólo la suma de aptitudes y actitudes pueden conducir al éxito global.



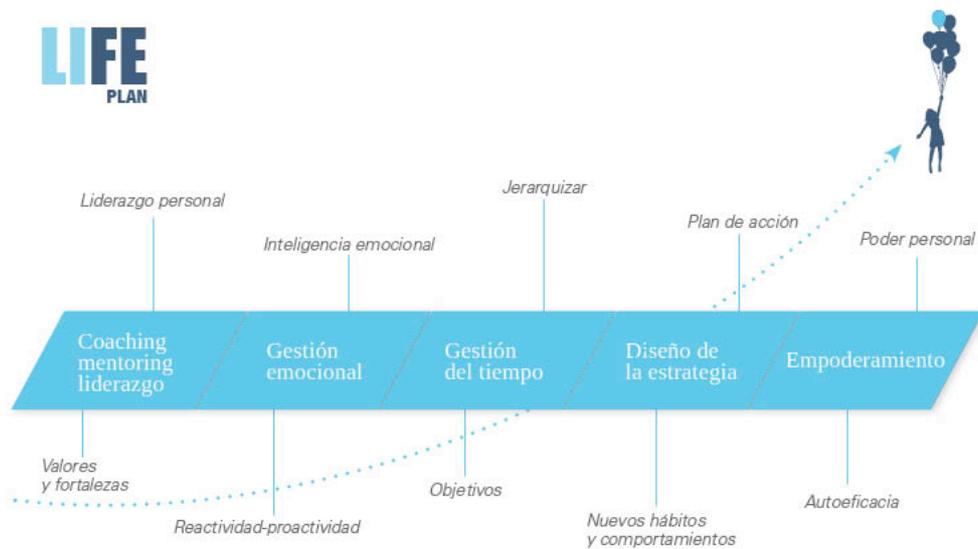
2. **El Método LIFE** - Planificación estratégica del liderazgo personal. El MLF surge de la experiencia y está basado en el estudio de casos desde el año 2007. Propone "cómo" transitar el ya comentado proceso de desarrollo del liderazgo, de manera ordenada, sistematizada y con resultados contrastados. Porque el liderazgo personal no surge por generación espontánea, por el contrario, se entrena a través de un plan que lo promueva y dirija a la meta.



- 3. Creatividad.** Nuestras propuestas innovadoras responden de distintas formas a distintas necesidades. Para ello, construimos herramientas provenientes de diversas disciplinas como la psicología cognitiva, positiva y sistémica, con la metodología del coaching y el mentoring.
- 4. Pragmatismo.** La metodología que proponemos no se basa en la simple transmisión de conocimientos, sino en la organización de métodos de apoyo que permitan a las alumnas construir su propio saber. Lo intangible se vuelve tangible y lo difícil se vuelve fácil, para ser capaces de predecir el propio éxito.



- 5. Velocidad de impacto:** contar con un plan estratégico y una metodología experiencial, organizada en fases que incluyen autoinformes y mediciones, permite obtener resultados desde las primeras sesiones, lo que aumenta el bienestar general y el aprendizaje y favorece el cambio.



6. **Experiencia y trayectoria.** Nuestra experiencia nos ha llevado a colaborar en escenarios muy diversos; hemos participado en programas y proyectos nacionales e internacionales, lo que nos ha enriquecido tanto a nivel personal como profesional. Hemos participado, entre otros foros, en el Congreso Internacional de Liderazgo Femenino de la Escuela de Negocios Internacionales (ESCI) y como docentes en el Posgrado de Liderazgo Femenino en ESCI-Universitat Pompeu Fabra de Barcelona; en el programa de Mujer y Management para mujeres profesionales y Alta Dirección de ADEN Business School en América Central; con talleres de liderazgo femenino, en el marco del programa Ficc de la Universidad de Viña del Mar (Chile); en el programa de Liderazgo para universitarias líderes de la Universidad de Alicante; y en la presentación del Método LIFE en el proyecto Equality de la Unión Europea. Además de todo ello, contamos con la experiencia directa en procesos de mentoring con mujeres profesionales.



PROGRAMA

“MUJER & ÉXITO PROFESIONAL”

Guía de Recursos y Estrategias



INTRODUCCION

¿Cuáles son las cualidades y competencias necesarias para avanzar en la realización profesional de las mujeres?

El programa ejecutivo "Mujer & Éxito Profesional" es una propuesta que ofrece conocimientos, recursos y estrategias que permitan analizar y superar dificultades y obstáculos para avanzar en la realización integral de la mujer profesional actual. El enfoque global del programa aúna la gestión del autoconocimiento y la gestión del talento, es decir, construye una alianza entre actitudes y aptitudes, pues no se puede cambiar aquello que no se comprende. El objetivo final es potenciar una actitud de liderazgo personal y capacidad de autogobierno basado en el autoconocimiento, y potenciar, con ello, habilidades directivas, toma de decisiones y gestión estratégica. La metodología está basada en el aprendizaje interactivo. Para ello, se utilizan como principales recursos el análisis de casos, la dinámica y el trabajo en equipo. "Mujer & Éxito Profesional" es un programa dirigido a mujeres profesionales que deseen rentabilizar su talento en términos emocionales, profesionales y vitales.

OBJETIVO GENERAL

El objetivo general del programa es desarrollar un estilo de comportamiento basado en el liderazgo personal o capacidad de autogobierno, para gestionar entornos exigentes: manejar horarios imposibles, llevar a buen término la vida personal y la vida profesional, gestionar las emociones y las altas exigencias, y desarrollar la carrera profesional.

Lo relevante no sólo será dónde se quiere llegar o qué logros quieren alcanzarse, sino cómo una quiere sentirse. La satisfacción nace de liderar el propio proyecto de vida.

BENEFICIOS ESPECÍFICOS

- 1-** Avanzar en la *autoconciencia* como base de liderazgo vital.
- 2-** Visibilizar y rentabilizar el talento: capacidad de elección, claridad de metas, principios firmes, estilo propio, sentido, compromiso y resultados.
- 3-** Optimizar el equilibrio de salud en la vida y en el éxito profesional.
- 4-** Regular los niveles de estrés, gestionar el tiempo y manejar las emociones.
- 5-** Aprender estrategias de comunicación en distintos contextos para las relaciones óptimas.
- 6-** Identificar causas e impacto de los estereotipos de género en los entornos profesionales.
- 7-** Conocer la pedagogía sistémica para gestionar organizaciones y equipos.
- 8-** Incrementar el pensamiento creativo a nivel profesional para una mejor comunicación y negociación.
- 9-** Entrenar las habilidades de negociación con una estrategia eficaz que contemple los obstáculos y ventajas de las mujeres a la hora de negociar para ellas.
- 10-** Aprender modelos de comunicación para abordar con éxito los conflictos en el ámbito profesional.
- 11-** Destacar y posicionarse como profesionales relevantes en un sector de actividad concreto como marca propia.
- 12-** Afianzar y cohesionar la imagen personal y visual que se transmite.
- 13-** Saber crear una identidad digital propia.
- 14-** Diseñar un plan de carrera, un proyecto profesional con visión de futuro

MÓDULOS FORMATIVOS

*MÓDULO 1

LIDERANDO EN FEMENINO: HACIA UN NUEVO PARADIGMA EN EL SIGLO XXI

Esta sesión combina los elementos de una conferencia inaugural con los de un taller aplicado sobre el tema. A los aspectos descriptivos sobre el rol de las mujeres profesionales y directivas en las organizaciones (tanto del sector público como del privado) se sumarán algunos ejercicios de reflexión sobre los obstáculos hallados y las estrategias utilizadas para lograr las metas.

El objetivo es avanzar en la *autoconciencia*, factor básico para que las asistentes puedan analizar el impacto de la socialización diferencial de género sobre sí mismas y desarrollen estrategias para neutralizarla. Contrastar los datos con sus propias experiencias y emociones les permitirá, en una fase posterior, desarrollar a su vez políticas de género que impidan la perpetuación del modelo actual en sus entornos laborales, promocionando a otras mujeres, implementando liderazgos transformacionales y rompiendo, en definitiva, el techo que impide el progreso a tantas mujeres valiosas.

CONTENIDO

El contexto:

- La situación actual de las mujeres en las organizaciones
- Techo de cristal y precipicio de cristal
- Beneficios contrastados gracias a la presencia de mujeres en puestos de dirección

Los obstáculos:

- Factores personales que conforman el techo de cristal: prejuicios ante el poder, adopción de actitudes patriarcales, consecuencias del acceso al poder, renuncia voluntaria...
- Factores estructurales: sobrecarga de rol, responsabilidad doméstica y de cuidados, organización social del tiempo...

Las estrategias de superación:

- Identificar las "técnicas de dominación"
- Medidas para la igualdad
- Estrategias para el empoderamiento personal y social
- Hacia nuevos liderazgos transformacionales

*MÓDULO 2

MÉTODO LIFE© PARA LA PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA DEL LIDERAZGO PERSONAL

El liderazgo personal, entendido como capacidad de autogobierno, se entrena, no surge por generación espontánea.

El Método LIFE (MLF) es un modelo de trabajo para entrenar aquellas actitudes que permiten que aflore el talento femenino. El MLF surge de la experiencia, puesto que está basado en el estudio de casos en el marco de procesos de mentoring y coaching con mujeres profesionales desde el año 2007.

¿Para qué hacer surgir ese liderazgo interno? Para afrontar con éxito los múltiples desafíos a los que se enfrentan las mujeres actuales, pues hoy ya no basta con poseer conocimientos, titulaciones y experiencia profesional; hoy la diferencia principal reside en la gestión eficaz del conocimiento de una misma para responder a un escenario tan exigente como cambiante.

El MLF no trabajara por ti, pero sí que te ofrecerá una forma de hacerlo que, previo a tu experiencia, dio resultado a otras mujeres.

En cuatro jornadas desarrollaremos un proceso de mentoring personalizado con el objetivo de detectar, visibilizar y rentabilizar el talento de cada participante basado en su estilo propio y guiado hacia las metas que estratégicamente cada una elija.

CONTENIDO

Modelo de autoeficacia para el liderazgo personal

- Introducción: liderazgo femenino, una forma diferente de gestionar y liderar
- Variables que miden la autoeficacia: autoinforme
- Escala de satisfacción y línea de logros
- Cultura huésped, estereotipos de género, expectativas y consecuencias
- Síndrome de Mari Pili y síndrome de Superwoman
- Auténticas y reales: mujeres LIFE

***MÓDULO 3**

MÉTODO LIFE[©] II

CAPACIDAD DE AUTOGOBIERNO: AUTOESTIMA SALUDABLE Y MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

CONTENIDO

Capacidad de autogobierno: autoestima saludable y motivación intrínseca

- Elementos de la autoestima saludable: motivación, creencias y valores.
- Conducta basada en valores personales: alineación e incongruencia
- Pensamiento mágico vs Pensamiento realista : autoexigencia y perfeccionismo
- Estrategias cognitivas para sentirse bien: Registro SPEC
- Modelo de autoinstrucciones para la gestión de emociones negativas

***MÓDULO 4**

MÉTODO LIFE[©] III

ACTITUD DE LOGRO Y EMPODERAMIENTO FEMENINO

CONTENIDO

Actitud de logro y empoderamiento femenino

- Control y expectativas de logro: actitud piloto, robot y fugitivo
- Estilo de afrontamiento: reactividad vs proactividad
- Autogestión eficaz: modelo "Yoizarte"
- Ruta de empoderamiento personal

*MÓDULO 5

MÉTODO LIFE© IV

LIFE PLAN: OBJETIVOS Y ESTRATEGIA

CONTENIDO

LIFE Plan: objetivos y estrategia

- Rentabilidad del talento femenino: "Yo Misma S.L"
- Identificación de misión y visión personal
- Desarrollo de objetivo general
- Planteamiento de objetivo a 3 niveles y plan de acción
- Kit de viaje LIFE

*MÓDULO 6

CLAVES BIOLÓGICAS PARA CULTIVAR EL TALENTO

Con este módulo de contenidos se pretende que la alumna, o alumno, sea consciente del espacio que ocupa el ideal equilibrio de salud en su vida y en su éxito profesional, para el correcto desarrollo de cualquier proyecto personal y profesional que se proponga. El estilo de vida, una correcta nutrición, el manejo de las fluctuaciones hormonales y el continuo flujo de emociones en las etapas evolutivas de la mujer adulta, juegan un papel clave en la regulación del estrés, la tensión física-muscular, el descanso, el bienestar y el rendimiento.

CONTENIDO

Claves biológicas para cultivar el talento

- La salud como vehículo de vida y éxito.
- Salud con sentido.
- Los pilares de la salud.
- Cambios biológicos en curso.
- Nutrición para el óptimo rendimiento.

*MÓDULO 7 Y 8

GESTIÓN PERSONAL EFICIENTE I Y II

En la era en la que vivimos, ser mujer y no morir en el intento supone poner toda nuestra conciencia en las cosas importantes de nuestra vida. Por ello, la gestión de los estados emocionales en los que navegamos es vital para tener una vida satisfactoria y feliz. Uno de los talones de Aquiles de la mujer sigue siendo el propio proceso de afrontamiento de emociones que arrastramos del pasado y que todavía están en nuestro antiguo y heredado software. Para ello, aprender a regularnos, priorizar lo importante en nuestra vida, gestionar nuestro tiempo y aprovechar la energía que emana del estrés positivo, será vital para conseguir una gestión personal eficiente.

CONTENIDO

Gestión de las emociones

- Las emociones se gestionan; conoce su funcionamiento
- La neurobiología y la retroalimentación mente, cuerpo, emociones
- Tus palancas de transformación emocional
- Actualiza tu software: "la mejor versión de ti"

Gestión del tiempo

- Atrévete a distribuir tu tiempo como quieras: estrategias
- Aplica la regla de los 18 minutos y serás dueña de tus días
- Aprende a decir NO, ganarás tiempo!
- Productividad personal: gestiona tu agenda

Gestión del Estrés

- Estrés, rendimiento y salud
- Equilibrando tus 4 esquinas
- Mindfulness y sintonización corporal
- Tu plan de felicidad

*MÓDULO 9

HERRAMIENTAS DE PSICOLOGÍA SISTÉMICA: TODO ESTA CONECTADO

Los recursos más importantes que tenemos las mujeres están en nuestro mundo interior. Allí guardamos el núcleo, la esencia de nosotras mismas, nuestros talentos, dones, fortalezas, quiénes somos independientemente de las circunstancias.

Frente a este mundo exterior se encuentra nuestro mundo exterior, el entorno físico o contexto en el que transcurre toda nuestra vida. Continuamente influimos y somos influenciadas, y creamos fuertes relaciones de las que no somos conscientes de cómo están impactando en nuestras vidas o en las de los demás.

Este módulo tiene como objetivo dar consciencia sobre este hecho, al tiempo que vivimos y aprendemos algunas herramientas para gestionar las relaciones interpersonales en momentos de cambio.

CONTENIDO

- La visión sistémica: todo está interrelacionado.
- El círculo frente a la línea recta: causalidad circular y homeostasis en las relaciones.
- Fronteras y límites contigo misma y con tu entorno.
- Ejemplo de genograma familiar. Tu sistema de relaciones y consecuencias.
- Toma de decisiones centrada en soluciones. TCS
- Excepciones y posibilidades.
- Tus propias reglas. Creando movimiento

*MÓDULO 10

HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN ESRATÉGICA: E-COLORS

E-Colors es una herramienta de alto impacto que mejora la comunicación estratégica intra e interpersonal. Nos ayudan a identificar diferentes tipos de personalidad, lo que nos permite entendernos mejor a nosotros mismos, así como a los que nos rodean.

El proceso e-Colors se basa en la optimización de la comunicación como medio estratégico que impacte en la consecución de los objetivos marcados.

El objetivo de este modulo es el desarrollo de una comunicación efectiva y liderazgo deliberado, mejorar nuestra capacidad para interactuar con los demás y maximizar la eficiencia y la eficacia, partiendo de una base de entendimiento que reduzca la fricción y los conflictos.

CONTENIDO

- Puntos básicos de los E-Colors
- Distintas tendencias de personalidad según el modelo de personalidad E-Colors.
- Cómo comunicarnos de manera efectiva
- Conocer cómo los E-Colors pueden impactar en nuestra dinámica de equipo, cómo puedo obstaculizar el trabajo en equipo y cómo otros pueden obstaculizar el trabajo en equipo
- Apreciar nuestras tendencias de personalidad para saber gestionar nuestras reacciones y evitar consecuencias negativas

*MÓDULO 11

EMPRESA Y PERSPECTIVA DE GÉNERO

En este módulo tomaremos conciencia de nuestra identidad de género y creencias sexistas, y de cómo éstas condicionan nuestra visión del mundo, mediatizan las relaciones que mantenemos en/con los diversos entornos profesionales y determinan nuestras expectativas, y las de los demás, en el contexto empresarial. Definiremos los conceptos más importantes, exploraremos nuestras creencias y descubriremos la posición desde la que nos relacionamos con las personas que nos rodean en los entornos en los que participamos. Los contenidos del presente módulo se desarrollarán a través de trabajo en equipo, implementación de dinámicas de equipo, realización de pruebas estandarizadas y propuestas de lecturas propias.

CONTENIDO

Definición de conceptos.

- Sexo, sexualidad y erótica.
- Género: masculinidad VS feminidad. Nuevas identidades: androginia.
- Sexismo: neoSexismo - sexismo hostil y sexismo benévolo.

Marco teórico.

- Teoría identidad social. Teoría del sexismo ambivalente.
- Discriminación exogrupal.
- Efecto oveja negra.

Toma de conciencia.

- Inventario de sexismo ambivalente. ISA.
- Inventario de roles sexuales. BRSI
- Perfil personal.

Implicaciones profesionales. Propuestas personales para el cambio.

- Violencia en el entorno profesional: mobbing y acoso sexual.
- Vida profesional VS vida personal: conciliación de la vida laboral.
- Perspectiva de género y desarrollo personal.

*MÓDULO 12

PEDAGOGÍA SISTÉMICA APLICADA A LAS ORGANIZACIONES

A menudo, las organizaciones, las empresas y los profesionales se encuentran con distintos desafíos, resistencias, falta de clientes, conflictos o falta de decisiones que no dejan que el negocio o proyecto se despliegue y alcance logros de éxito.

¿Dónde está el error?

Las **configuraciones sistémicas** (organizacionales) nos ofrecen una panorámica inclusiva. El éxito de este método en empresas como Daimler-Chrysler, IBM o BMW contribuye a un creciente interés por esta metodología en toda Europa.

El objetivo del encuentro es exponer cómo la **pedagogía sistémica** puede ofrecer un auténtico papel práctico en nuestra vida personal y profesional. De una manera explícita o implícita, todos tenemos una filosofía social personal, a partir de la cual organizamos nuestra existencia, nuestro proyecto de vida.

CONTENIDO

- Familiarización con las seis leyes sistémicas presentes y activas cuando se trabaja en equipo: pertenencia, prevalencia, equilibrio/intercambio, jerarquía, reconocimiento y aceptación, junto con la consciencia grupal.
- La metodología sistémica como servicio a las personas y organizaciones en su desafío cotidiano.
- Inclusión/exclusión. Los conflictos afectivos y de relación.
- Dinámicas de aplicación de las exegesis sistémicas [leyes]: Problemas reales, comunes y complejos, para la evaluación, la exploración y el afrontamiento práctico de los alumnos, ya sea la estructura organizacional, la toma de decisiones, la gestión de equipo, y el reconocimiento apropiado y genuino de los empleados.

*MÓDULO 13

INTELIGENCIA CREATIVA Y MODELO DE NEGOCIO

En este módulo, los estudiantes adquirirán las herramientas necesarias para implementar el pensamiento creativo a nivel profesional, con el objetivo de comunicar y negociar mejor, pensar en nuevos productos, e incrementar y fidelizar ventas, y también a nivel personal, a fin de poder aumentar también su autoestima y la de sus colaboradores. La integración del pensamiento creativo ayuda, además, a superar la rutina, los bloqueos y la resignación, y a aumentar el grado de satisfacción de las personas.

CONTENIDO

Funcionamiento del proceso creativo

- Patrones de pensamiento
- Habilidades que potencian la creatividad: flexibilidad, fluidez, suspensión de juicio

Principios de la creatividad y estímulos creativos

- Reenfoque, motivación, empatía
- Analogías, detección de oportunidades
- Rotura de patrones de pensamiento
- Inteligencia contextual

Visualización y diseño de modelo de negocios

- Diseño de un modelo de negocio
- Evaluación e innovación en los modelos de negocio

Creatividad aplicada a la comunicación

- Cómo usar la creatividad para motivarnos a nosotros mismos y a los demás
- Cómo comunicar de forma creativa a la hora de vender, negociar y fidelizar

*MÓDULO 14 Y 15

COMUNICACIÓN Y NEGOCIACIÓN ESTRATÉGICA I Y II

El objetivo general del curso es el desarrollo de la habilidad de negociación desde una perspectiva multidisciplinar, con un enfoque práctico. En particular, se busca alcanzar una visión amplia del concepto teórico y práctico del proceso de negociación, tanto desde el punto de vista de los métodos y procedimientos racionales, como desde de los aspectos emocionales y los sesgos psicológicos. Está orientado a facilitar los recursos para adquirir habilidades de negociación en términos económicos, personales y emocionales, ejercitar la conciencia de creación de valor y adquirir estrategias adecuadas en cada tipo de negociación. El objetivo último del curso es formar negociadoras profesionales, capaces de controlar el proceso de negociación y optimizar sus resultados. Las participantes aprenderán a negociar con una perspectiva estratégica.

CONTENIDO

- Interdependencia estratégica. La estructura de incentivos.
- Movimientos estratégicos. Negociación explícita y tácita.
- Comunicación en un entorno de conflicto. Miedo al silencio.
- Las autorestricciones.
- El efecto anclaje. Trampas negociales.
- El valor de reserva. El poder de las alternativas.
- Creación de valor. Haz crecer el pastel.

*MÓDULO 16

MEDIACIÓN: NUEVAS FÓRMULAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Desde una perspectiva psicosocial, se aprecia que la vía judicial como recurso mayoritario y casi exclusivo para la resolución de todos los conflictos privados en los diferentes ámbitos (laboral, empresarial, familiar, mercantil, docente, sanitario...), no está aportando la calidad y satisfacción que los individuos y ciudadanos persiguen.

Si como sociedad hemos evolucionado, necesariamente debemos seguir haciéndolo dotando a los individuos de herramientas que les permitan gestionar sus propios conflictos, entendiéndolos como algo inherente, natural, inevitable y positivo a toda organización social.

En el presente módulo abordaremos las implicaciones, el concepto y las características propias de un proceso de mediación con el fin de dotar a cualquier persona implicada en un conflicto de ámbito empresarial o profesional de las técnicas estratégicas básicas para poder afrontarlo.

CONTENIDO

El conflicto: noción y naturaleza

- Estilos o tendencias de gestión del conflicto
- Sistemas alternativos de resolución del conflicto

La mediación

- Concepto y características
- El proceso: etapas
- Escuelas de mediación
- Técnicas estratégicas en mediación

*MÓDULO 17

MARCA PERSONAL

El objetivo de este módulo es proporcionar a las alumnas el marco conceptual, así como los recursos y las herramientas básicas, para destacar y posicionarse como profesionales relevantes en su sector de actividad.

Se ofrece una visión clara de la actual dinámica del mercado laboral, junto con las tendencias de futuro.

El modelo "YO, SL" es el nuevo paradigma, y el branding personal es la estrategia que nos va a permitir definirnos profesionalmente y posicionarnos de un modo valioso y relevante en nuestro nicho de mercado y ante nuestra "audiencia". Para ello, aprovecharemos todos los medios tanto físicos y virtuales para comunicar de un modo eficaz nuestra propuesta de valor y aumentar nuestras oportunidades profesionales.

CONTENIDO

Tu principal empresa: tu vida

- Mujeres y profesionales

El nuevo escenario profesional, las nuevas reglas del juego.

- Era del talento, conceptual, agentes libres...
- Nuevas profesiones, nuevos profesionales
- Claves para triunfar en este nuevo escenario

El modelo "YO, SL" y la marca personal

- Modelo y conceptos básicos
- Resultados y beneficios de trabajar la marca personal

Mi estrategia (el branding personal)

- Que es el branding personal
- Fases de mi estrategia de marca personal
- Definir mi marca personal: valor profesional
- Diferenciación de la marca: posicionamiento y propuesta de valor diferencial (PVD)
- Cartera de productos/servicios: ¿Qué puedo hacer por ti?
- Comunicar la marca: elevator pitch y estrategias offline y online (huella digital)

Con sentido y sensibilidad.

- Conclusiones finales y cierre.

*MÓDULO 18

IMAGEN Y PROTOCOLO: TODO HABLA DE TI

El objetivo principal de este módulo es afianzar y cohesionar la imagen personal que transmitimos en el ámbito empresarial. ¿El mensaje que quieres transmitir es percibido como deseas?. ¿O se percibe distorsionado y modificado?.

Aprenderemos a comunicar con tu imagen tus intereses, valores y objetivos en entornos profesionales. Trataremos , la importancia de los colores , la tipología y la morfología femenina . La coherencia con nuestra edad, posición social y ocupación a la hora de vestirnos. Proporcionaremos unas normas básicas e imprescindibles de protocolo social y en la empresa. El objetivo final del módulo es potenciar nuestra imagen personal como elemento poderoso de comunicación no verbal que jugara a favor de tus metas y logros, disfrutando de tu autenticidad y estilo propio.

CONTENIDO

Identidad e imagen personal

- Importancia de la imagen. Aliados y enemigos.
- ¿Por qué...para qué... cómo me visto?.
- Auto concepto frente al espejo ¿Rana o princesa?
- Heroínas Siglo XXI: ir a contratiempo.

Comunicación No verbal

- Todo habla de ti. ¡¡Everything!!
- Influencias externas. ¿Donde vas Vicente?.....
- Como funcionan los sistemas de comunicación a la hora de elegir nuestro vestuario
- Tendencias . ¿It girl , trendy, boho chic,.....o personal style?

Mi estilo. La busca del Santo Grial

- Sentido del ridículo.
- Toma de conciencia de mi cuerpo. Autoconocimiento y aceptación.
- Estilo propio. ¡¡Porque yo lo valgo!!.
- Mujeres con estilo. Ejecutiva de lujo.

Cajón de sastre

- ¡¡Nada que ponerme!!. Básicos imprescindibles.
- El pantone que me va. En busca de mis colores.
- Geometría corporal. Prendas para cada morfología.
- La edad SI importa. La moda en cada etapa.
- Indumentaria para cada ocasión.

*MÓDULO 19

CONSCIENCIA DIGITAL Y POTENCIACIÓN ONLINE

Este módulo proporciona los conocimientos y herramientas prioritarias para la toma de consciencia digital. Trata de plasmar la realidad de la identidad digital orientada a la dirección y con una visión clara del panorama de directivas femeninas. Analiza la realidad actual de nuestra identidad digital, las consecuencias de no explotarla y potenciarla o dejar que siga su curso sin dirección alguna.

Este módulo está orientado a crear los planes mentales que permitan definir la estrategia de identidad digital de forma consciente y orientada al futuro que depara la sociedad y su integración con el mundo online.

La teoría y la información aportada está acompañada de actividades prácticas vinculadas a la definición de estrategias y utilización de herramientas que nos permitan definir, establecer, mejorar y potenciar nuestros objetivos digitales.

Como objetivo final tendremos la visión que nos permitirá el reconocimiento de las carencias femeninas históricas en la tecnología social y la elaboración de buenas prácticas en el desarrollo de la imagen personal y profesional online.

CONTENIDO

- Definición de consciencia digital
- Medición de la reputación propia
- Casos de buenas prácticas
- Casos de malas prácticas
- Herramientas de influencers
- Conectividad como valor de dirección
- Definición de estrategia de inserción online
- Creación de plan de inserción
- Planes de potenciación y mejora

*MÓDULO 20

PLAN DE CARRERA: EXCELENCIA EN EL PROYECTO PROFESIONAL

Este módulo proporciona los principales elementos para saber diseñar y gestionar un proyecto profesional que además incluya la perspectiva de género. Abarca una amplia gama de conocimientos sobre la gestión, la negociación, la interculturalidad o la planificación estratégica. Explora algunos de los aspectos más fundamentales dentro de la gestión de proyectos profesionales y proporciona herramientas para un desarrollo positivo de los mismos. El módulo permitirá a las estudiantes desarrollar sus conocimientos y sus habilidades de gestión para que puedan ser directamente aplicables en su vida profesional, con la adquisición de una cultura de mejora continua.

La teoría estará acompañada de lecturas y trabajos en grupo. Los casos prácticos permitirán a las estudiantes aplicar los conocimientos adquiridos.

CONTENIDO

Gestión de proyectos

- Identificar el/los objetivo/s generales/estratégicos
- Socios y colaboradores
- Análisis de riesgos y oportunidades
- Comunicación y sostenibilidad
- Integrar la perspectiva de género
- Redacción de la propuesta

Habilidades de gestión

- Técnicas de negociación y resolución de conflictos
- Habilidades femeninas en un ámbito intercultural
- Mentoring y trabajo en red

Plan de mejora

- Posicionamiento ético y social
- Creatividad e innovación
- Plan de calidad
- Planificación estratégica

INFORMACION GENERAL

El programa está valorado en 110 horas, integradas por 80 horas presenciales y 30 horas de prácticas de evaluación, ejercicios personales y asistencia a conferencias.

Los participantes deberán asistir a un mínimo del 80% del programa formativo presencial y superar las prácticas y el examen final.

Aquellos alumnos que cumplan estas condiciones recibirán el título de **“Especialista en Liderazgo y Gestión Estratégica”** expedido por la Cámara de Comercio de Alicante y Liderando en Femenino, empowerment school.

VÍAS DE INSCRIPCIÓN:

www.camaralicante.com

dempresarial@camaralicante.com

965 14 86 60

[Cámara de Comercio de Alicante](#)

[Formulario de inscripción](#)

CONSULTAS

Dirigirse a la coordinadora general de LIFE Ana Benedito

ana@liderandoenfemenino.com

664664932

DERECHOS DE INSCRIPCIÓN:

Materiales del curso completos por módulo.

Herramientas y métodos de trabajo con plantillas originales para su posterior uso.

Asistencia a conferencias propuestas dentro del marco del programa

Formación bonificada por Fundación Tripartita



CUADRO DOCENTE :

[Cuadro docente completo del programa "Mujer&Éxito Profesional"](#)



**LIDERANDO
ENFEMENINO®**

empowerment school