

Programa de Estrategias Personales y Modelo R.O.L.E.

Temario

1. Módulo 1: Estrategias de Efectividad (3 horas)
 - 1.1 Introducción General
 - 1.1.1 Presentación del programa: objetivos, estructura y metodología.
 - 1.1.2 Referencia al Modelo R.O.L.E. como marco integrador que se explorará en detalle en el módulo 5 del curso.
 - 1.2 Objetivo:
 - 1.2.1 Proporcionar herramientas esenciales para organizar, priorizar y comunicarse eficazmente.
 - 1.3 Contenido:
 - 1.3.1 Definición de efectividad (eficacia vs. eficiencia).
 - 1.3.2 Gestión del tiempo y priorización: Matriz de Eisenhower (urgente/importante), técnicas complementarias (time blocking, Pomodoro).
 - 1.3.3 Crea tu propia matriz para la efectividad.
 - 1.3.4 Comunicación efectiva: Claves para tener una escucha activa, manejar feedback constructivo y formular preguntas poderosas.
 - 1.3.5
 - Actividad Práctica: Aplicación de la Matriz de Eisenhower a situaciones reales propuestas por el facilitador o por los participantes.
 - 1.3.6 Aplicación de práctica de comunicación efectiva en casos reales propuestas por el facilitador o por los participantes
2. Módulo 2: Estrategias para la Creatividad (3 horas)
 - 2.1 Objetivo: Desarrollar la capacidad creativa para resolver problemas de forma innovadora.
 - 2.2 Contenido:
 - 2.2.1 Pensamiento creativo y el pensamiento crítico
 - 2.2.2 Pensamiento divergente/convergente: Brainstorming y técnicas de priorización.
 - 2.2.3 Técnicas de generación de ideas: Pensamiento asociativo, analogías.
 - 2.2.4
 - Superación de bloqueos creativos: Técnicas prácticas para desbloquear la creatividad.
 - 2.2.5
 - Actividad Práctica: Dinámica de brainstorming enfocada en un desafío propuesto por el facilitador o por los participantes.
3. Módulo 3: Estrategias para la Memoria (3 horas)
 - 3.1 Objetivo: Mejorar la capacidad de retención y recuperación de información.

3.2 Contenido:

- 3.2.1 Funcionamiento de la memoria: Fases del proceso de memorización, importancia de la atención, la repetición, el significado y la emoción.
- 3.2.2 Técnicas mnemotécnicas: Asociación, método de Loci, mapas mentales.
- 3.2.3 Actividad Práctica: Ejercicio práctico utilizando el método de Loci para memorizar información.
- 3.2.4 Transición al siguiente módulo: Se anticipa la integración de estas técnicas con el Modelo R.O.L.E., destacando la importancia de la relación con la información, el objetivo de recordarla, el lenguaje interno y la ejecución de las estrategias.

4. Módulo 4: Estrategias de Motivación (3 horas)

4.1 Objetivo: Cultivar la motivación intrínseca y extrínseca para alcanzar metas.

4.2 Contenido:

- 4.2.1 La pirámide de Maslow y su implicación en la motivación.
- 4.2.2 3 pilares de la motivación: Propósito y Significado, Autonomía y Control, Competencia y Progreso
- 4.2.3 Diferenciando Motivación y Fuerza de Voluntad
- 4.2.4 Mindset: Mentalidad de Crecimiento vs. Mentalidad Fija.
- 4.2.5 Motivación intrínseca y extrínseca.
- 4.2.6 Establecimiento de metas y objetivos: Metodología SMART.
- 4.2.7 Actividad Práctica: Definición de una meta personal utilizando el marco SMART y análisis de las fuentes de motivación.

5. Módulo 5: Modelo R.O.L.E.: El Marco Integrador

5.1 Objetivo: Comprender y aplicar el Modelo R.O.L.E. como marco integrador.

5.1.1 Contenido: Profundización en cada componente de R.O.L.E.

- Relación (Sistemas Representacionales - PNL): Visual, Auditivo, Kinestésico. Calibración y rapport.
- Orientación (Metaprogramas - PNL): Patrones de pensamiento que influyen en la motivación y la toma de decisiones.
- Lenguaje (Comunicación - PNL y Copywriting): Lenguaje persuasivo, comunicación efectiva, metamodelo del lenguaje, storytelling, llamados a la acción.
- Repaso de los módulos anteriores desde la perspectiva de R.O.L.E.: Se repasan brevemente los conceptos clave de cada módulo, enfocándolos desde la perspectiva del modelo.
- Ejecución (Estrategias): Cómo R.O.L.E. proporciona un marco para aplicar las estrategias de los módulos anteriores.
- Actividad Práctica: Role-playing y casos prácticos que integran el Modelo R.O.L.E. y las estrategias aprendidas.

