

Píldoras formativas prácticas

Las Unidades Mínimas de Conocimiento (UMCs) son breves unidades didácticas, desarrolladas por el *Instituto de Ingeniería del Conocimiento (IIC)* cuyo objetivo es desarrollar una habilidad concreta a través del aprendizaje de conceptos básicos y de pautas de comportamiento.

Las UMCs se caracterizan por ser:

- **Breves:** Duración media de 30 minutos.
- **Dinámicas:** Más del 70 % de páginas son interactivas.
- **Eficaces:** Orientadas a transferir al puesto de trabajo los comportamientos clave.

Las UMCs están pensadas para lograr un mejor uso de los recursos personales.

ESTRUCTURA

Módulo de introducción

Descripción de la habilidad e identificación de las principales áreas susceptibles de mejora.

Módulo de contenidos

Orientados a la práctica: qué hay que hacer para dominar la habilidad.

Módulo de entrenamiento

Guía para la planificación de la práctica en situaciones reales y seguimiento a través de la valoración personal del usuario.

Block de notas, Glosario...

Conjunto de recursos adicionales para facilitar el aprendizaje y ampliar conocimientos.

Evaluación final

Medición y valoración de lo aprendido a lo largo del proceso.

Autoconfianza
El sentimiento de seguridad en uno mismo

Evaluación Bloc de Notas Recursos

16/16

CONTENIDOS
Reafirmar la autoconfianza

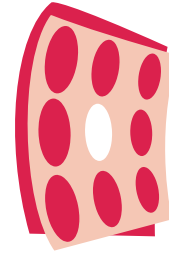
¿Ha pensado alguna vez por qué solemos practicar más "aquello que se nos da bien" y evitar "aquello que se nos da mal"?

Las acciones coherentes con nuestras cualidades tienden a reafirmar el autoconcepto positivo, aquello para lo que nos creemos capaces mientras que las que evidencian nuestras limitaciones refuerzan la imagen negativa sobre nosotros mismos y, por ello, tendemos a evitarlas.

03 ENTRENAMIENTO
Que es el entrenamiento
Qué comportamientos va a entrenar
Recomendaciones para el entrenamiento en situación
18/18 fichas

ANTES DURANTE DESPUÉS

Haga click en cada uno de los botones para ver su contenido



Unidades Mínimas de Conocimiento

COLECCIÓN

Son en total 20 títulos fundamentales relacionados con la gestión de personas, la interacción y relación con otros, el logro, la orientación al cliente y las habilidades personales.

1. Saber delegar
2. Afrontar el fracaso
3. Autocontrol
4. Asertividad
5. Autoconfianza
6. Exposiciones en público
7. Adaptación al cambio
8. Gestión eficaz del tiempo
9. Gestión de conflictos en equipo
10. Convencer
11. Negociar
12. Tomar decisiones en equipo
13. Atención al cliente
14. Proactividad
15. Definir objetivos
16. Motivación de logro
17. Benchmarking
18. Creatividad
19. Crear equipo
20. Dirigir equipos

Autoconfianza
El sentimiento de seguridad en uno mismo

Evaluación Bloc de Notas Recursos

16/16

ENTRENAR CON MI EQUIPO

Comportamientos de "Autoconocimiento"	Inicial 5/2011	Ensayo 1 5/2011	Final 5/2011
Reflexione sobre sí mismo.			
Solicite información a personas que le conocen bien.			
Utilice categorías con las cualidades y limitaciones identificadas.			
Haga uso de sus fortalezas.			
Enfrentese a sus debilidades.			
Trabaje su autoconcepto antes, durante y después de la práctica.			
Comportamientos de "Autodesarrollo"			
Establezca metas concretas y realistas.			
Descubra sus áreas sin comprobar haciendo cosas nuevas.			
Amplie su perspectiva haciendo cosas distintas.			
Puntuación máx. 18	6	12	16

Creo una nueva ficha para iniciar el entrenamiento de una habilidad en una situación real concreta. Realice una evaluación inicial para determinar su punto de partida y, tras cada práctica, acceda a la ficha creada para evaluar sus actuaciones. Guarde los datos al finalizar la evaluación.

UMCs

