



Guía Docente

Workshop Potencia tu Rendimiento y alcanza tus Metas

Datos del Workshop	TIPO	ECTS	SEMESTRE	PRESENCIAL	IDIOMA	CURSO
	OP	2	Consultar programación	100%	Catalán / Castellano	2024-25

Los *workshops* son actividades formativas que el estudiante puede escoger entre una amplia oferta presentada por la Escuela cada curso académico. Su metodología es eminentemente **práctica** y se organizan en **grupos reducidos**.

Esta guía docente es susceptible de ser modificada por causa de fuerza mayor o sobrevenida.

Descriptor
A través de dinámicas lúdicas y divertidas, trabajaremos de forma individual y en equipo para identificar barreras, convertir ideas en acciones concretas y mejorar la concentración. Además, crearemos el "Mapa de los Sueños" para visualizar metas a largo plazo y desarrollar una mentalidad positiva y empoderada. Aprenderás a superar el auto boicot y a liberar tu rendimiento tanto académico como profesional.

Contenido
Tema 1: Introducción a la mejora del rendimiento y el logro de metas.
Hablaremos de la mejora del rendimiento y el logro de metas. Comenzaremos presentando los objetivos del taller, exploraremos la importancia de la gestión del rendimiento y cómo el auto boicot puede limitar nuestro crecimiento y éxito. A través de ejemplos prácticos, comprenderemos cómo nuestras propias creencias y actitudes pueden influir en nuestros logros y cómo liberar nuestra mentalidad positiva y empoderada es clave para alcanzar el éxito.
Tema 2: Identificación de Barreras.
A través de dinámicas reflexivas y actividades interactivas, descubriremos cómo nuestras creencias limitantes, miedos y autocrítica negativa pueden actuar como obstáculos para alcanzar nuestras metas.

Sistema de Evaluación

EVALUACIÓN

- La evaluación es el proceso mediante el cual se calibra el resultado del aprendizaje del/de la estudiante.
- La puntuación mínima para superar cualquier *workshop* es un 5,00. Solamente los *workshops* superados son susceptibles de reconocimiento.
- Cualquier tipo de trabajo alternativo no tendrá efecto sobre la evaluación.

Para el adecuado desarrollo de la evaluación, **el/la estudiante**

SE COMPROMETE:

- **A la lectura, comprensión y estudio de la totalidad del material facilitado.**
- **A la autoría de sus trabajos y ejercicios.**

*Se aplicarán programas de prevención de plagio. La detección de esta infracción en un 20% o más del material comportará una calificación final de **cero** y puede dar paso a actuaciones disciplinarias por parte de la Escuela.*



- **A la correcció ortogràfica, sintàctica i lèxica del material presentado.** Estos elementos forman parte intrínseca de la evaluación.
- **A elaborar los contenidos de acuerdo con los criterios establecidos por el centro y/o el profesorado para cada uno de los elementos de evaluación.**
- **A realizar toda entrega dentro del plazo establecido y exclusivamente a través de Moodle.**
- **A comunicarse con el/la docente exclusivamente:**
 - **Vía Moodle.**
 - **Personalmente en el aula.**

EVALUACIÓN CONTINUADA

Considerando la naturaleza eminentemente práctica y el aprendizaje gradual propio de las actividades realizadas en los *Workshops*, **no se contemplan ni la modalidad de evaluación única ni tampoco la reevaluación.**

ELEMENTOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPCIÓN	VALOR PONDERADO
Clases magistrales (obligatorias)	Asistencia con participación pertinente y significativa como mínimo en el 80% de las sesiones. Para la calificación final, se realizará la media ponderada de los otros dos elementos EXCLUSIVAMENTE si se cumple este requisito.	Apto/ No apto
Actividad formativa individual (obligatoria)	El Reto del Superhéroe Interior: cada participante se sumergirá en una experiencia de autoexploración y empoderamiento. A través de una serie de preguntas reflexivas y ejercicios introspectivos, los participantes se desafiarán a sí mismos para identificar sus fortalezas, habilidades y recursos internos, convirtiéndose en su propio superhéroe interior. El objetivo es identificar y superar barreras mentales, convertir ideas en acciones concretas y aplicar técnicas para equilibrar cuerpo-mente en situaciones prácticas. Esta actividad es susceptible de ser presentada en clase.	70%
Actividad formativa colaborativa de un máximo de 5 estudiantes. (obligatoria)	El Mapa de los Sueños: evaluaremos la capacidad del grupo para visualizar y planificar las metas de una empresa a largo plazo, identificar las acciones necesarias para alcanzarlas y aplicar técnicas de enfoque y motivación aprendidas en el <i>workshop</i> . Esta actividad es susceptible de ser presentada en clase.	30%

Bibliografía

Alcaide Hernández, F. (2017). *Liderar con Sentido Común: Para lograr el éxito en tu vida y en tus proyectos*. Alienta Editorial.

Ariely, D. (2016). *El Poder de los Buenos Hábitos: 23 hábitos en 21 días*. Editorial Océano.



Covey, S. R. (1989). La Clave del Éxito: The 7 Habits of Highly Effective People. Paidós.

Duhigg, C. (2012). El Hábito del Logro: ¿Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y los negocios? Grupo Editorial Norma.

Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional: ¿Por qué puede importar más que el coeficiente intelectual? Editorial Kairós. Duckworth, A. (2016).

Grit: El Poder de la Pasión y la Perseverancia. Urano.

Kondo, M. (2011). La Magia del Orden: Herramientas para Ordenar tu Casa... ¡y tu Vida! Aguilar.

Nhat Hanh, T. (1991). La Práctica de la Atención Plena (Mindfulness): Cómo Abrirte al Milagro del Momento Presente. Editorial Kairós.

Santandreu, R. (2011). El Arte de No Amargarse la Vida: Las claves del cambio psicológico y la transformación personal. Espasa Libros.

Tolle, E. (2000). El Poder del Ahora: Un Camino hacia la Realización Espiritual. Editorial Gaia.