



## 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	2025-26

Los *workshops* son actividades formativas que el/la 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	<p>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.</p> <p>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.</p>
Sistema de Evaluación	<p style="text-align: center;"><b>EVALUACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La evaluación es el proceso mediante el cual se calibra el resultado del aprendizaje del/de la estudiante.</li> <li>• La puntuación mínima para superar cualquier <i>workshop</i> es un 5,00. Solamente los <i>workshops</i> superados son susceptibles de reconocimiento.</li> <li>• Cualquier tipo de trabajo alternativo no tendrá efecto sobre la evaluación.</li> </ul> <p>Para el adecuado desarrollo de la evaluación, <b>el/la estudiante</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SE COMPROMETE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>A la lectura, comprensión y estudio de la totalidad del material facilitado.</b></li> <li>• <b>A la autoría de sus trabajos y ejercicios.</b></li> </ul>



*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.*

*El/la docente tiene potestad para requerir al alumnado la defensa oral de cualquier elemento de evaluación para superarlo (por ejemplo, en caso de sospecha de uso indebido de la IA).*

- **A la corrección ortográfica, sintáctica y léxica 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 <b>mínimo</b> en el 80% de las sesiones. Las faltas de asistencia no son susceptibles de ser justificadas. 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	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 <b>máximo de 5</b> estudiantes.	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%



## Bibliografia

- 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.