

Nombre de la acción formativa	<i>Traza un plan de acción y ejecútalo</i>
Descripción de la actividad:	Curso-Taller virtual enfocado en identificar actitudes que impiden avanzar o que llevan a postergar el logro de objetivos y metas, y desde este punto de partida equipar a los participantes con una metodología aplicada para mejorar el proceso hacia el logro.
Objetivo general:	Acompañar a los participantes en una experiencia de identificación y superación de paradigmas que podrían impedir la consecución de sus objetivos.
Objetivos específicos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Profundizar en los conceptos de disciplina, procrastinar (postergar) y su relación con la mentalidad, haciendo conciencia de la situación presente en los participantes 2. Reconocer los estados emocionales, su comprensión, aceptación y auto superación en el proceso hacia el logro. 3. Ejecutar acciones para avanzar en los procesos de crecimiento. 4. Aplicar la ecuación TMV.
Dirigido a:	Todos aquellos colegiados que enfrentan desafíos para concretar metas u objetivos y que deseen un acompañamiento en su crecimiento emocional, personal y profesional.
Metodología de capacitación:	Curso Virtual con sesiones de coaching grupal
Tipo de actividad de capacitación:	Curso virtual
Modalidad:	Aprovechamiento
Duración en horas	40 horas
Facilitador:	<p>Kattia Zúñiga Solano Máster certificada en Coaching Integral y Programación Neurolingüística, Licenciada en Administración de Negocios con énfasis en Banca y Finanzas, con más de 20 años de experiencia profesional en el sector Privado, y programas de liderazgo empresarial.</p> <p>Rebeca Rodríguez Trejos Coach, oradora y capacitadora certificada del Programa John C. Maxwell, Especialista en Mediación de Entornos Virtuales, Practitioner en Programación Neurolingüística (Avalada por The Society of NLP) y Licenciada en Administración de Negocios, con experiencia profesional en la mentoría financiera y de habilidades blandas.</p>
Recursos y materiales	Acceso a internet, computadora, Tablet o celular con conexión.

Diseño curricular de la acción formativa:

Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar	Tiempo
<p>Objetivo específico 1: Profundizar en los conceptos de disciplina y procrastinación y su relación con la mentalidad, haciendo conciencia de la situación presente en los participantes</p>	<p>1.1 Las facetas del autoconocimiento 1.2 El amor a los ideales y las creencias 1.3 Ni lo pasado ni lo porvenir. El poder del ahora</p>	<p>a. Foro de presentación b. Herramienta de autocoaching c. Acompañar a los participantes a lograr un objetivo de corto plazo realizable durante las cuatro semanas del curso.</p>	10 horas
<p>Objetivo específico 2: Reconocer los estados emocionales, su comprensión, aceptación y auto superación en el proceso hacia el logro.</p>	<p>2.1 El equilibrio emocional y la toma de decisiones 2.2 Gestión vs Control de las emociones 2.3 El papel de las redes sociales en el estado emocional</p>	<p>d. Foro de participación e. Práctica de interiorización</p>	10 horas
<p>Objetivo específico 3: Ejecutar acciones para avanzar en los procesos de crecimiento.</p>	<p>3.1 Giro cingulado y su relación con la conducta 3.2 El principio de Pareto y su efectividad en los procesos 3.3 Cronopatía y aprovechamiento del tiempo</p>	<p>f. Foro de participación g. Ejercicio de introspección</p>	10 horas
<p>Objetivo específico 4: Aplicar la ecuación TMV.</p>	<p>1.1 La ecuación TMV: Conocimiento + Voluntad = proyecto de vida</p>	<p>h. Sesión de coaching (personalizada o grupal) en función de la cantidad de participantes.</p>	10 horas

***MODALIDAD DE APROVECHAMIENTO:** Los cursos virtuales cuya modalidad sea de aprovechamiento, podrán optar por el certificado cumpliendo con un requisito un mínimo de participación del 90% del tiempo efectivo y presentar la evaluación al finalizar la capacitación, cuya nota mínima de aprobación de la prueba será de 80 puntos.

****ACTIVIDADES A REALIZAR:** Aquí se detallan los diversos medios didácticos a utilizar, por ejemplo, videos introductorios, descripción, matriz de contenidos, esquemas conceptuales, foros, wikis, lecturas, imágenes, teleclases, autoevaluaciones, pruebas, entre otros.