



Nombre de la actividad formativa

Conquista tu propia cumbre: 7 claves para superar tus límites

Modalidad	Estrategia metodológica	Tipo de capacitación	Duración
Por participación	Capacitación no presencial-virtual *	Curso	16.0 horas efectivas *

* **Curso bimodal:** Dos semanas de sesiones telepresenciales y simultáneas a través de la Plataforma Zoom (una sesión por semana) y dos semanas de trabajo en la Plataforma virtual, es decir serán dichas sesiones intercaladas una telepresencial luego plataforma virtual.

Descripción:

La vida es una aventura la cual se requiere saber cómo afrontarla ya que la adversidad está a la vuelta de la esquina y a pesar de la profesión hard skills se requiere desarrollar soft skills para prepararnos el día a día. La filosofía del montanista unido al desempeño como administrador de empresas le ayuda a encontrarme a mí mismo, para vencer las barreras físicas y mentales, le permite reconocer las carencias y las fortalezas, para prepararme, alcanzar y vencer los retos. Así el ejecutivo estará preparado lograr triunfar en la vida

Dirigido a:

A todo colegiado como administradores, financistas, recursos humanos, mercadólogos, entre otros a los cuales desean superar sus límites.

Requisito: deseos de superación y como herramienta tecnología: computadora, Tablet, Smartphone.

Objetivo general

Realizar un recorrido por las siete habilidades blandas (soft skills) que le conducirán hasta tu propia cumbre(triunfo).

Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar	Tiempo
<p>Semana 1 Esta semana se trabajará con una sesión previamente calendarizada <u>a través de Zoom</u> y una tarea de trabajo a distancia</p> <p>Objetivo específico 1: Reconocimiento del territorio(entorno) donde me desarrollo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mis creencias Mis valores Mi entorno familiar y social Mi entorno laboral 	<p>Tarea 1. Tiempo: 1 hora de trabajo a distancia</p> <p>Desarrollar un escrito de autorreflexión de donde esta y donde quiere llegar.</p>	4 horas
<p>Semana 2 Esta semana se trabajará un promedio de 4 horas en la <u>Plataforma Virtual</u> (Moodle)</p> <p>Objetivo específico 2: Establecer o fortalecer el rumbo que deseo en mi vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> FOCA conociendo fortalezas y carencias Grown propósitos y metas Resiliencia para fortalecerme. 	<p><i>Actividades a realizar en la Plataforma virtual.</i></p> <p>Que haría si manejo mis Miedos (una reflexión) FOCA herramienta para crear mi estrategia de crecimiento Grown herramienta para lograr metas.</p>	4 horas

**ESTE DOCUMENTO Y SU CONTENIDO ES PROPIEDAD INTELECTUAL DEL
COLEGIO DE CIENCIAS ECONÓMICAS DE COSTA RICA**



Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar	Tiempo
<p>Semana 3 Esta semana se trabajará con una sesión previamente calendarizada <u>a través de Zoom</u> y una tarea de trabajo a distancia</p> <p>Objetivo específico 3: Crear el mapa para lograr llegar a mi destino.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Las actitudes para lograr acciones positivas.• La perseverancia como elementos para eliminar barreras.• Pasión: la energía para hacer las cosas.	<p>Tarea 2. Tiempo: 1 hora de trabajo a distancia</p> <p>Realice cuadro de actitudes positivas y negativas en su relación laboral y otro en su relación personal.</p>	4 horas
<p>Semana 4 Esta semana se trabajará un promedio de 4 horas en la <u>Plataforma Virtual</u> (Moodle)</p> <p>Objetivo específico 4: Implementar siete claves para lograr la cumbre.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Uniendo las seis claves (miedos, propósitos, resiliencia, actitudes, perseverancia, pasión)• Felicidad: un estado para disfrutar el camino que te lleva a la cumbre• Logrando tu cumbre	<p><i>Actividades a realizar en la Plataforma virtual.</i></p> <p>Desarrollar un mapa mental con destino a llegar, utilizar los seis claves establecida Establecer desde donde inicio(esta) a dónde quiere llegar Cumbre</p>	4 horas