



Bornstein Skills

# PROGRAMA DESARROLLO SOFTSKILLS

AGOSTO 24



# EL PROGRAMA

El Programa de Desarrollo ofrece una visión completa centrada en las **soft skills**. Su valor añadido es que aporta un enfoque integral en un doble sentido:

- Desde una doble aproximación a la persona: emocional y racional.
- Desde una visión individual y relacional con las personas.

Este doble enfoque proporciona cuatro áreas de trabajo donde se inscriben los distintos módulos:

	INTRA	INTER
SENTIR	INTRAPERSONAL EMOCIONAL	INTERPERSONAL EMOCIONAL
PENSAR	INTRAPERSONAL RACIONAL	INTERPERSONAL RACIONAL

Su diseño modular permite a cada persona escoger según sus necesidades o inquietudes.

# Módulos disponibles

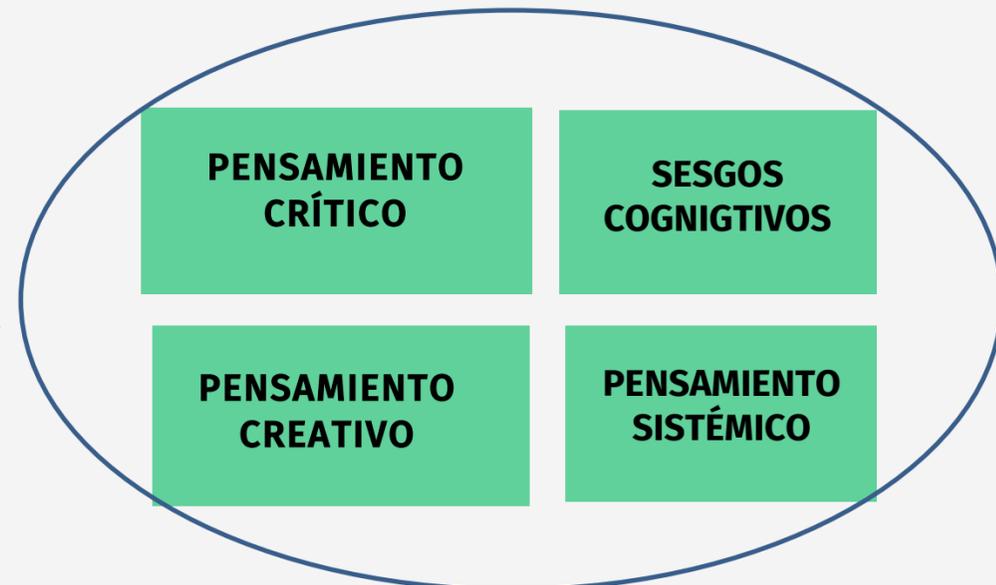
**INDIV**

**GRUPAL**

**SENTIR**



**PENSAR**

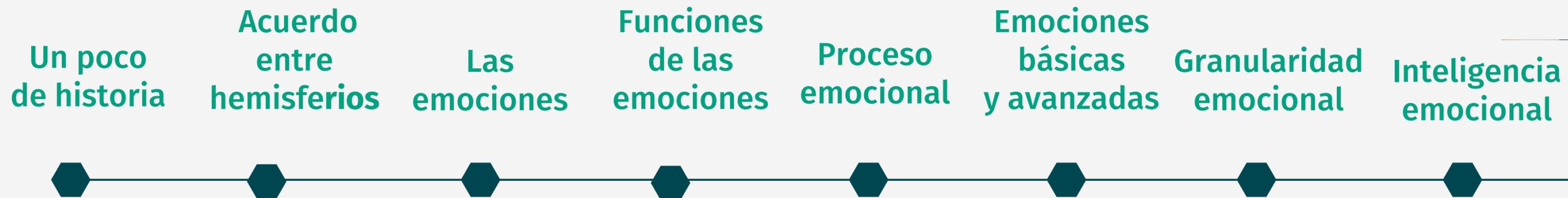


# Inteligencia emocional intrapersonal

SENTIR - INDIVIDUAL

Obtendrás una idea clara y sencilla de **cómo afectan las emociones** a las conductas y actitudes y cómo **utilizarlas a tu favor**, es decir, inteligentemente.

Descubrirás qué **significa ser inteligente emocionalmente**, así como el abecedario emocional básico. Aprenderemos cómo funciona el proceso emocional en nuestro interior, qué nos aportan las emociones y cómo influyen en nuestro comportamiento.



# Creencias y valores

## SENTIR - INDIVIDUAL

Descubrirás cómo influyen en nuestro comportamiento la parte “oculta” de nuestra mente y cómo, de manera práctica, podemos **cambiarlas para obtener resultados diferentes**.

Comprenderás el impacto de tener una estructura personal de creencias y valores sólida a la hora de desarrollar nuestro equilibrio y nuestra inteligencia emocional.

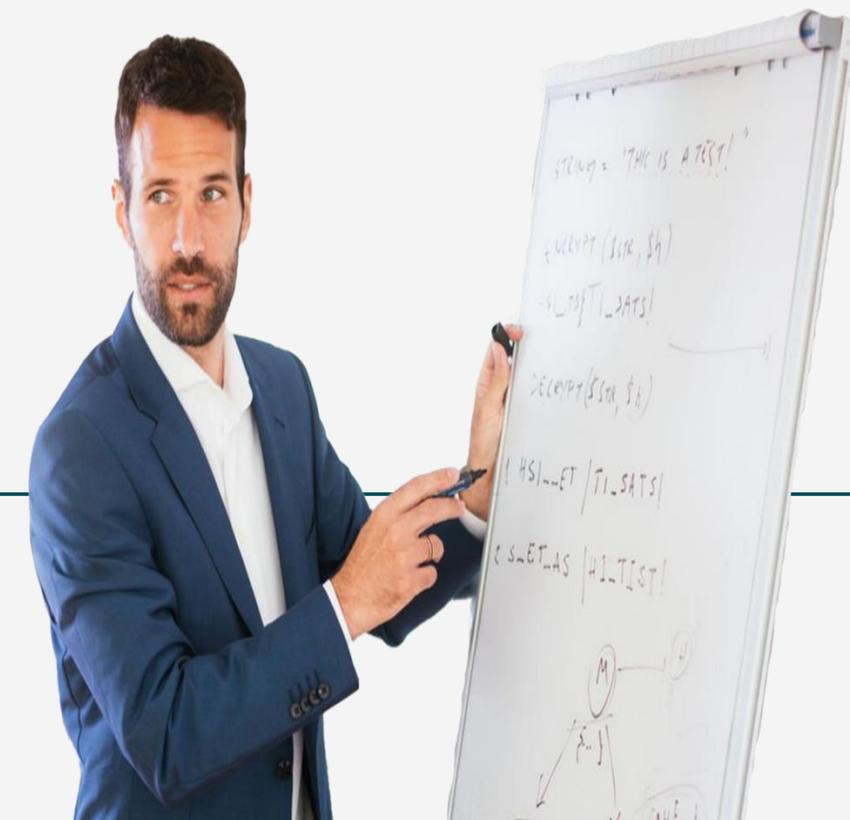
Niveles  
neuroológicos

Creencias

Valores

Coherencia  
Impactos  
psicológicos

Aplicación  
práctica



# Agilidad emocional

SENTIR - INDIVIDUAL

Trabajaras la **inteligencia emocional** intrapersonal en la **práctica**.

Descubrirás la **utilidad** de las emociones y el **riesgo** del enganche emocional.

Obtendrás un método para **salir del enganche** emocional y **avanzar** hacia tus objetivos con el mínimo coste emocional posible.

Historia y  
función de las  
emociones

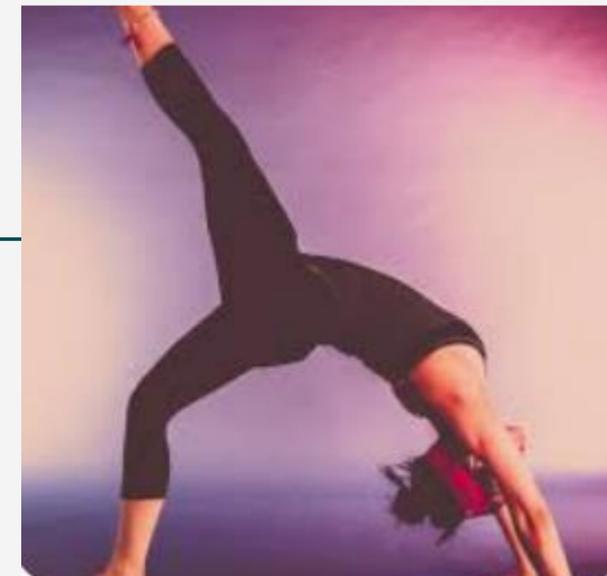
Conversación  
interior y el  
enganche

Agilidad  
o rigidez

Mostrarse y  
distanciarse

Seguir  
el propio  
camino

Seguir  
adelante



# Método G.R.O.W.

## SENTIR - INDIVIDUAL

Desarrollarás una visión detallada de los pasos a seguir para poder usar el método G.R.O.W. desde el principio y así **obtener resultados con cualquier problema en el que las personas sean parte integrante.**

Dentro de los métodos de resolución de problemas, el G.R.O.W. tiene en cuenta los aspectos tanto externos como internos a la persona.

Un caso real nos permite ver el poder de este método para obtener resultados de forma eficaz y duradera.

El modelo  
G.R.O.W.

G

R

O

W

Aplicación  
práctica



# Inteligencia emocional interpersonal

## SENTIR - GRUPAL

Identificarás las claves para generar **relaciones constructivas** entre personas y para detectar actitudes tóxicas y cómo reaccionar ante ellos. El análisis transaccional permite **comprender el origen de muchos comportamientos humanos**,

Desarrollarás una forma de comunicar con otras personas efectiva y beneficiosa. Aprenderás a tener en cuenta las emociones, tanto nuestras como de los demás, cuando nos relacionamos.

Obtendrás las claves para generar confianza, ser empático y comunicarnos con respeto y equilibrio.

Estados del  
YO

Análisis  
transaccional

Confianza

Asertividad

Empatía



# Pensamiento crítico

## PENSAR - INDIVIDUAL

Conseguirás una visión de tu necesidad, un método y referencias para **evitar caer en las trampas** internas y externas **que bloquean este tipo de pensamiento.**

Empezaremos con un marco conceptual sobre pensamiento crítico, las actitudes necesarias y un método concreto para desarrollarlo.

A continuación, trabajaremos las barreras internas y externas al pensamiento crítico.

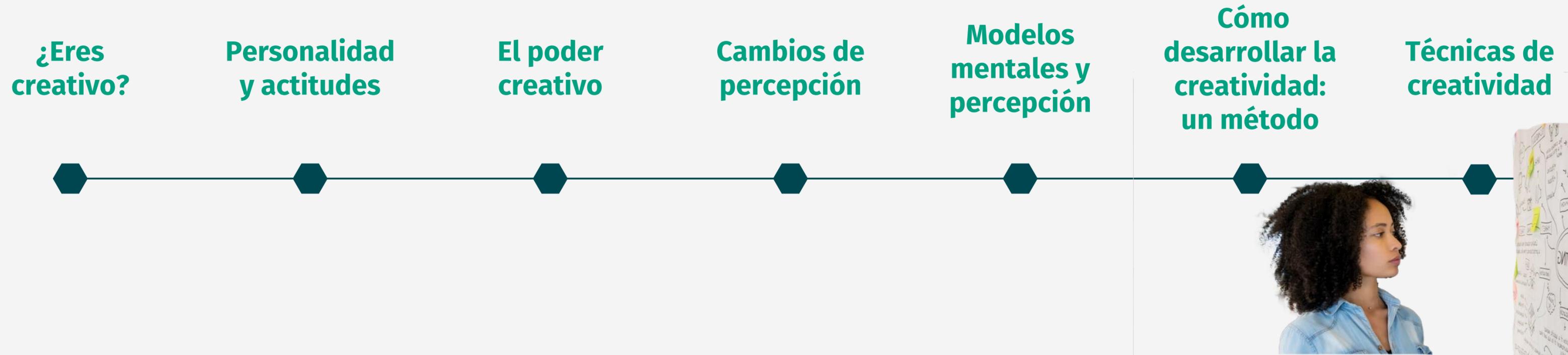


# Pensamiento creativo

## PENSAR - INDIVIDUAL

Obtendrás una visión, conceptos y enfoques distintos que te ayudarán a despertar o **desarrollar tu lado creativo**. Trabajaremos las barreras que frenan la creatividad y redefiniremos el concepto de creatividad de forma práctica.

A continuación trabajaremos las **actitudes necesarias**, un enfoque y unas técnicas concretas que nos ayuden a desarrollarla.

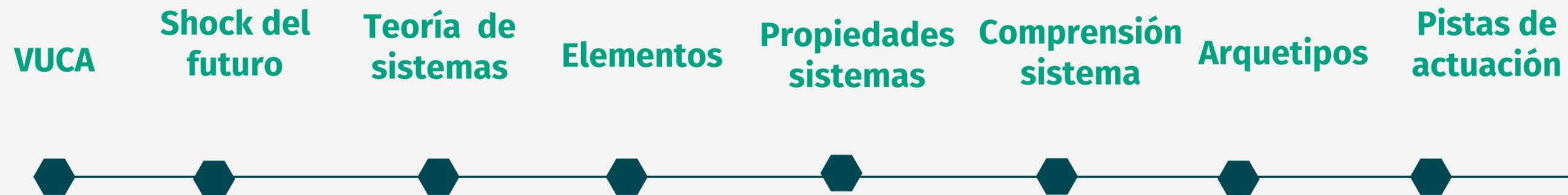


# Pensamiento sistémico

## PENSAR - INDIVIDUAL

Comprenderás y aprenderás a **manejar mejor la complejidad**. Conociendo los elementos básicos del pensamiento sistémico aprenderás a salir del enfoque clásico del pensamiento lineal causa → efecto.

Con los conceptos y métodos del pensamiento sistémico podrás enfrentarte a situaciones complejas con diversos condicionantes y **ampliar tu campo de razonamiento**.



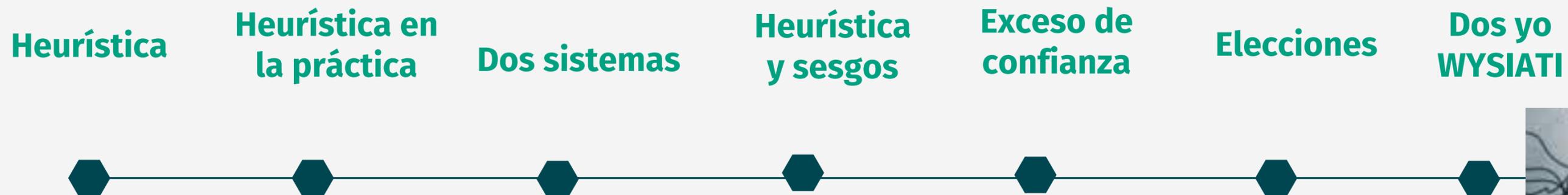
# Sesgos cognitivos

## PENSAR - INDIVIDUAL

Conocerás la noción de heurística y **cómo trabaja nuestro cerebro**. Comprenderás las dos formas de pensamiento que tenemos los seres humanos.

A continuación trabajaremos con ejemplos reales los **peligros y las trampas que nos genera la forma de trabajar de nuestro cerebro**.

Al final del módulo serás consciente de los peligros para una buena toma de decisión de nuestros hábitos cognitivos.



# Trabajo en equipo

PENSAR - SENTIR - INDIVIDUAL - GRUPAL

Obtendrás una visión de cómo trabajar en equipo y cómo desarrollar su cohesión desde una visión individual y grupal. Empezaremos con un elemento básico de todo equipo.

Comprobaremos la importancia de las emociones y nos focalizaremos en una fórmula de autoayuda. Finalizaremos con un método concreto para desarrollar equipos cohesionados de alto rendimiento.

Los ladrillos

Las emociones

La fórmula

Modelo K2



# Liderazgo

SENTIR - PENSAR - GRUPAL

Conocerás las habilidades clave del líder del futuro que se pueden aprender y practicar desde hoy.

Basándonos en estudios científicos recientes, desgranamos las claves para enfrentarse a un entorno cada vez más complicado a la cabeza de equipos diversos y exigentes.



**La palabra  
liderazgo**

**Realidad  
social**

**El proceso**

**Las palancas**

**El entorno**

**Comportamientos**



# Gestión de conflictos y negociación

PENSAR - SENTIR - INDIVIDUAL - GRUPAL

Aprenderemos las claves para no dejar que los desacuerdos normales y sanos escalen hasta conflictos.

Analizando desde una perspectiva holística sobre cómo interpretamos las cosas que nos ocurren, aprenderemos cómo hacer consciente lo inconsciente y desarrollaremos un método paso a paso para resolver conflictos explícitos o implícitos.

La aplicación a casos reales nos permite poner en práctica lo aprendido.

Realidad  
social

La noción

Los elementos

La gestión

La negociación

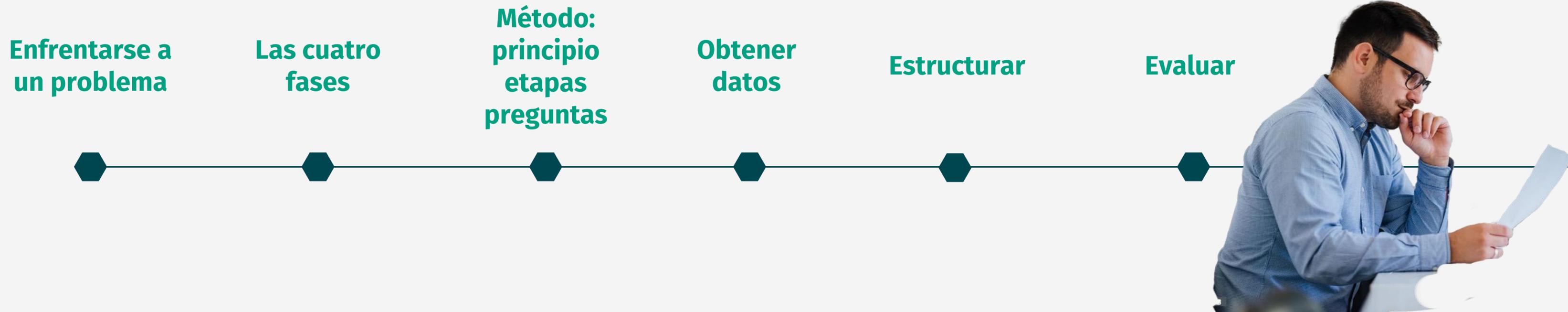


# Resolución de problemas

PENSAR - GRUPAL

Aprenderás un enfoque, un método y unas técnicas que nos ayuden a **estructurar nuestro pensamiento a la hora de acometer un problema.**

Empezaremos con la forma de enfrentarse a un problema y sus cuatro fases. Trabajaremos un método concreto: sus principios, sus etapas y las preguntas clave. Finalizaremos con técnicas concretas para trabajar las distintas fases.



**Construye la formación que mejor se  
adapte a tus necesidades**

**Enrique Bornstein**

**[bornsteinskills@gmail.com](mailto:bornsteinskills@gmail.com)**

