**Ficha de formación**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Título** | **AUTOLIDERAZGO Y AUTOCONOCIMIENTO** | |
| **Palabras clave** | Autoliderazgo, autoconciencia, desarrollo personal | |
| **Idioma** | Español | |
| **Objetivos / Metas / Resultados de aprendizaje** | * Explicar los conceptos de autoliderazgo y autoconocimiento. * Discutir los beneficios de aumentar el autoliderazgo y el autoconocimiento en los negocios y en las crisis. * Identificar formas de desarrollar el autoliderazgo y el autoconocimiento. | |
| **Área de formación:** | | |
| **Online / Marketing Digital / Ciberseguridad** | |  |
| **E-Commerce / Financiación** | |  |
| **Bienestar Digital** | | **X** |
| **Smart work / Nómadas digitales** | |  |
| **Descripción** | El autoconocimiento y el autoliderazgo son dos temas mutuamente relacionados que están adquiriendo relevancia en la literatura y práctica de la gestión. El desarrollo de la autoconciencia ayuda a mejorar el éxito de las empresas, pero también permite a las personas afrontar con mayor facilidad los choques externos, como las pandemias. También es uno de los ingredientes esenciales del autoliderazgo. Esta unidad analiza el significado de ambos conceptos y explica su relevancia para los individuos y las organizaciones. Se ofrecen consejos prácticos para el autoconocimiento personal y el desarrollo del autoliderazgo. | |
| **Contenidos organizados en 3 niveles** | 1. **Salud y trastornos de la conciliación de la vida laboral y familiar.**   **2.1 Autoliderazgo y autoconocimiento.**  2.1.1 La importancia de conocer tu interior.  2.1.2 Qué (no) es el autoliderazgo y el autoconocimiento.  2.1.3 Cultivar el autoconomiento.  2.1.4 Cultivar el autoliderazgo. | |
| **Autoevaluación (preguntas y respuestas de elección múltiple)** | 1. **Conocer el interior es importante para:**   a.- Combatir la ansiedad, el estrés y la depresión.  b.- Combatir mejor los retos.  **c.- Todas las anteriores.**   1. **Ser consciente de uno mismo ayuda con:**   **a.- el control de las emociones.**  b.- el trastorno del sueño.  c.- no ayuda en absoluto.   1. **Existen los siguientes tipos de autoconciencia:**   **a.- Interna.**  **b.- Externa.**  c.- Mixta.   1. **Las siguientes prácticas no son relevantes para el autoconocimiento:**   a.- Mindfulness (atención plena).  **b.- Cocinar.**  **c.- Conducir.**   1. **El autoliderazgo y el autoconocimiento están:**   **a.- Positivamente relacionados.**  b.- No relacionados.  c.- Negativamente relacionados. | |
| **Recursos (vídeos, enlace de referencia)** | * Increase your self-awareness with one simple trick <https://www.youtube.com/watch?v=tGdsOXZpyWE> * High impact leadership: The importance of self-awareness * <https://www.youtube.com/watch?v=5_e6poHiV4I&t=1s> | |
| **Material relacionado** |  | |
| **PPT relacionado** | ESMERALD\_WLB\_UNIDU\_COMPOSITE.pptx | |
| **Bibliografía** | * Du Plessis, M. (2019). Positive self-leadership: A framework for professional leadership development. In L. E. Van Zyl & S. Rothman, Sr. (Eds.), *Theoretical approaches to multi-cultural positive psychological interventions* (p. 450). Springer International Publishing. * <https://pooja.coach/self-awareness/whats-self-awareness-how-does-it-lead-to-success/> * Duval, S. and Wicklund, R.A. (1972). A theory of objective self-awareness. Academic Press * Eurich, T. (2018). What Self-Awareness Really Is (and how to Cultivate It). Harward Business Review. * Betz, M. (2021). Why self-awareness is the key skill for growth, health, and happiness. betterup.com * <https://myquestionlife.com/examples-of-self-awareness-in-everyday-life/> * <https://www.businessnewsdaily.com/6097-self-awareness-in-leadership.html> * <https://www.selfawareness.org.uk/news/understanding-the-johari-window-model> * <https://warwick.ac.uk/services/wss/topics/selfawareness/> * <https://medium.com/@dzigarmi/the-importance-of-self-leadership-and-how-to-leverage-it-to-improve-organizational-leadership-f32ffb64938c> | |
| **Proporcionado por** | **UNIVERSITY OF DUBROVNIK** | |