**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](https://medium.com/%40dzigarmi/the-importance-of-self-leadership-and-how-to-leverage-it-to-improve-organizational-leadership-f32ffb64938c)
 |
| **Proporcionado por** | **UNIVERSITY OF DUBROVNIK** |