



CURS AUTOLIDERATGE

Organitza: ENPE –Escola de Negocis per Empresaris. (Consell Comarcal del Baix Ebre – Cambra de Comerç de Tortosa)

Col·labora: Universitat Rovira i Virgili

Hores: 30

Data: Divendres 1-8-15-22-29 d'octubre i 5 de novembre

Horari: De 9 a 14.

Lloc: Consell Comarcal del Baix Ebre. C/ Barcelona 152, Tortosa.43500.

Preu inscripció: 375 euros

Web: www.baixebre.cat. www.cambratortosa.cat.

Full d'inscripció: http://www.baixebre.cat/enpe/docs/Inscripcio_cursos_2009.doc

C.electrònic: enpe@baixebre.cat

Tel: 977445308. Fax 977445397

Persona contacte: Josep A. Miralles Guerrero

AUTOLIDERATGE

- Diccionari de Competències 'Alabart'©: primer nivell -

Justificació i propòsit del curs

Si vols liderar a d'altres persones, ja sigui un equip de futbol, la teva família o una empresa de milers de treballadors, primer has d'aprendre a liderar-te a tu mateix. A la pel·lícula 'Invictus', Nelson Mandela (Morgan Freeman) fa referència constantment al que va aprendre a la presó de Robben Island. Allí no podia liderar a ningú, excepte a ell mateix, i aquest autolideratge va ser clau després quan va acceptar el repte de liderar a tota una nació dividida. El propòsit d'aquest curs és proveir-te un sistema basat en quaranta comportaments que t'ajudarà a establir l'autodirecció i l'automotivació necessàries perquè puguis contribuir d'una manera positiva i productiva.



Públic objectiu

Persones que vulguin millorar el lideratge que exerceixen sobre elles mateixes. L'autolideratge és el nivell mínim de lideratge que totes les persones d'una organització han de demostrar perquè aquesta pugui fer realitat el concepte d'apoderament (empowerment).

Persones que vulguin liderar a d'altres persones.

El nombre màxim de participants és de 20.

Objectius

En finalitzar el curs, els estudiants estaran capacitats per a:

- 1. Identificar i explicar una sèrie de quaranta comportaments altament efectius d'autolideratge, els quals constitueixen el primer nivell del Diccionari de Competències 'Alabart'© (DCA).*
- 2. Avaluar la seva competència respecte al primer nivell del DCA i crear un Pla de Desenvolupament Personal.*

Programa

El curs s'estructura en dues parts clarament diferenciades, però alhora complementàries:

Part I: Nivell 1 de les vuit competències del Diccionari de Competències 'Alabart'

per Joan R. Alabart

1. El lideratge és cosa de tots a les organitzacions actuals: l'autolideratge
2. Integritat: íntegre
3. Orientació al client: servidor
4. Orientació als resultats: iniciativa
5. Treball en equip: cooperador
6. Comunicació interpersonal: comprèn i es fa comprendre
7. Impuls per l'excel·lència: kaizen
8. Resposta al canvi: versàtil
9. Compromís amb l'aprenentatge: aprenent proactiu
10. Avaluació respecte al primer nivell del Diccionari de Competències 'Alabart'
11. Elaboració del Pla de Desenvolupament Personal

Part II: Relació amb tu mateix i amb l'entorn més proper

per Jordi Mauri

Actituds davant la vida, valors i creences personals.

Habilitats de comunicació amb un mateix i els altres.

Gestió de l'estrès: opcions i alternatives o defenses compulsives.

Alimentació per a un cervell en ple rendiment.

Exercici energètic: més enllà de l'activitat física.

Tècniques de relaxació, introspecció i meditació.

1. L'estrès, com ens afecta. Estrès necessari i distres que ens porta al esgotament. Fases de l'estrès i com identificar-lo.
2. Aspectes a tenir en compte per a viure amb harmonia.
 - a) Objectius clars. b) Relaxació. c) Exercici. d) Comunicació, relacions. e) Alimentació. (aprofundirem els aspectes que no s' han presentat en altres mòduls.)
3. Com gestionar l'estrès segons la nostra tipologia. Identificar per on començar a fer canvis.
4. Experiència del mandala personal per integrar les nostres parts. (cos físic, emocional, mental, espiritual, relacions i entorn)
5. Tècniques per l'equilibri personal.
 - Postures per recuperar l'equilibri.
 - Marxa creuada per integració cerebral. I Anclatge de Cook
 - Reconeixement d'estats emocionals. F/Oc. + escolta activa.
 - Respiració per a calmar la ment: Respiració complerta. Nadi Sodana. Ujayi. Viloma inspiració.
 - Relaxació.
 - Visualització. Somriure interior.

Metodologia

El curs es basa en els comportaments de lideratge recollits en el Diccionari de Competències 'Alabart'© (DCA), el qual està format per 8 competències:

1. Compromís amb l'aprenentatge.
2. Comunicació interpersonal.
3. Impuls per l'excel·lència.
4. Integritat.
5. Orientació al client.
6. Orientació als resultats.
7. Resposta al canvi.
8. Treball en equip.

Cada competència està definida i estructurada en tres nivells de desenvolupament, el primer dels quals correspon a l'autolideratge. A tall d'exemple es mostra a continuació la competència 'Integritat':

INTEGRITAT

La capacitat d'harmonitzar honestament les paraules i els sentiments amb els pensaments i els actes, amb l'única aspiració de fer el bé als altres, sense la menor malícia ni desig d'enganyar-los, d'aprofitar-se'n, de manipular-los ni de controlar-los; i també és la capacitat de revisar constantment el desenvolupament de la tasca pròpia mentre es lluita per la congruència.

NIVELL 1 ÍNTEGRE/A	NIVELL 2 CONFRONTACIÓ COMPASSIVA	NIVELL 3 RESPONSABILITAT SOCIAL
Manté les promeses i satisfà les expectatives. La integritat personal genera confiança.	Reconeix i afronta faltes d'integritat però en un context d'autèntic tacte, preocupació i calidesa cap a les persones.	S'esforça per equilibrar i satisfer les expectatives de tots els grups d'interès de l'organització.
Acompleix les promeses	Planta cara immediatament i apropiadament a	És un model per als altres de demostració dels valors de

<p>que fa als altres.</p> <p>Expressa allò que pensa i sent, fins i tot quan pot ser que el missatge no sigui precisament ben rebut pels altres.</p> <p>No critica (és lleial) a aquells que no estan presents.</p> <p>Diu la veritat.</p> <p>Assumeix la responsabilitat de les seves accions i errors, no culpa els altres.</p>	<p>comportaments inadequats en els altres.</p> <p>Admet obertament els errors i les faltes.</p> <p>Tracta els altres de manera justa.</p> <p>Està atent i agraeix sincerament rebre retroalimentació en relació al seu comportament cap als altres.</p> <p>Dóna o comparteix el mèrit a qui realment li correspon.</p>	<p>l'organització.</p> <p>Defensa sense transigir allò que considera que és correcte i necessari, encara que no sigui popular.</p> <p>Treballa per al benestar de l'organització i de la comunitat en general.</p> <p>Contesta les preguntes de bon grat i comparteix els seus pensaments, sentiments i raons fonamentals perquè els altres puguin entendre les seves posicions personals.</p> <p>Es pot confiar en ell/ella a l'hora de mantenir informació confidencial.</p>
---	--	--

Es pot observar que cada nivell es troba caracteritzat per cinc descriptors de comportament. Per tant, tenim un total de quaranta descriptors de comportament per a cada nivell si considerem les vuit competències. El DCA pressuposa que una persona per a estar al nivell 2 o al nivell 3 de desenvolupament ha de dominar també els nivells inferiors.

Les classes s'organitzen partint de la base que els participants s'han llegit prèviament el material corresponent a cada sessió. Un cop a classe, es farà ús de presentacions orals curtes per part dels professors, discussions de clips de pel·lícules i vídeos, resolució d'exercicis i casos curts, qüestionaris i interpretació dels resultats, i exercicis experiencials. En finalitzar el curs, l'estudiant haurà de lliurar el seu Pla de Desenvolupament Personal.

Dates i horari

Divendres 1, 8, 15 (Jordi Mauri), 22 i 29 (Jordi Mauri) d'octubre i 5 de novembre de 2010, de 9 a 14 h.

Professors



Joan R. Alabart Córdoba facilita el desenvolupament de la competència de lideratge en estudiants dels programes d'Enginyeria Química i de l'MBA de la URV així com en empleats i directius de diferents organitzacions. Dirigeix el programa MBA de la URV des de 1995. Centra la seva activitat creativa i de recerca en l'àrea de Lideratge i Desenvolupament Organitzacional.

Joan Ramon és Doctor en Ciències Químiques per la Universitat de Barcelona i MBA per ESADE (Barcelona).



Jordi Mauri Puig dirigeix el 'Centre Holos: Salut Íntegra' des de 1979. És llicenciat en psicologia i psicòleg clínic. Mestre de loga des de 1980. Format en Programació Neuro Lingüística i Lideratge Emprenedor. Kinesiòleg i formador en Kinesiologia.