



coMprende

COMPETENCIAS PARA EL EMPRENDIMIENTO DE LAS MUJERES

¿TIENES
UNA IDEA?

TRABAJA COMPETENCIAS
EMOCIONALES Y SOCIALES
QUE TE AYUDEN A
LIDERAR TU PROYECTO



Programa

i

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN AL CURSO

- Qué haremos durante el curso. Funcionamiento y bases.
- Organización de los módulos y las unidades didácticas.
- Criterios de Evaluación.
- Presentaciones del grupo de alumnado y docentes.

EMPENDIMIENTO FEMENINO

- Género y empresa, puntos distintos de un mismo hilo.
- Situación global de las mujeres emprendedoras en España.
- Paradigmas del emprendimiento femenino. Definición e identificación de los paradigmas vigentes. Paradigmas vs falsas creencias. Elaboración de las creencias personales.
- Circunstancias favorables y menos favorables para una mujer que quiere emprender.

Mod.1

MÓDULO I / ESTABLECER LAS BASES

TEMA 1: CONSTRUYENDO MI PROYECTO

PLAN DE EMPRESA

- Plan de negocios.
- Facilitar el conocimiento necesario para realizar un análisis de la idea de plan de negocios.
- Conocer y detectar las fortalezas y debilidades del plan empresarial.
- Explicar de forma práctica cómo se elabora un plan de empresa.

BUENAS PRACTICAS

- Qué son las Buenas prácticas. Definición.
- Identificación de las Buenas prácticas desde un enfoque de género.

APRENDER A MAPEAR

- Mapa vs territorio. Identificación.
- Problema / condicionante / hecho inmutable.
- Elaboración del mapa de las dificultades. Diseño de tu propio mapa.

TEMA 2: LOS 7 HÁBITOS DE LAS PERSONAS ALTAMENTE EFECTIVAS (S. COVEY)

CREACIÓN DE LA MISIÓN Y LA VISIÓN DE LA EMPRENDEDORA QUE QUIERES LLEGAR A SER Y LAS COMPETENCIAS REQUERIDAS PARA ELLO

- Qué es la misión. / Utilidad de la misión. / Elaboración individual de tu misión.
- Qué es la visión. / Utilidad de la visión. / Elaboración individual de tu visión.

QUÉ ES UN HÁBITO Y CÓMO CREARLO

- Carácter vs personalidad vs competencia.
- El continuo de madurez.
- Proactividad.
- Comenzar con un fin en mente.
- Primero lo primero.
- Pensar en win/win.
- Entender y ser entendido.
- La sinergia.
- Afilarse la sierra.

Mod.2

MÓDULO II / COMPETENCIAS PROFESIONALES

TEMA 1: COMPETENCIAS PROFESIONALES Y GESTIÓN DE CONFLICTOS

1.1. ESTABLECER LAS BASES

- Definición.
- Competencias generales.
- Competencias necesarias para una emprendedora.
- Identificación de competencias personales.

1.2. COMPETENCIAS INTRAPERSONALES

- Dominio de uno mismo.
- Solución de problemas.
- Gestión del cambio.

1.3. COMPETENCIAS INTERPERSONALES

- 1.3.1. Relación con los demás.
 - 1.3.1.2. Gestión de conflictos
 - Definición y etapas del conflicto.
 - Conductas eficaces e ineficaces delante de un conflicto.
 - Herramientas concretas para tratar un conflicto.

Técnicas de asertividad.

Metodología de resolución de conflictos. Puesta en práctica.
Proceso de negociación. Pasos y fases a seguir.

- 1.3.2 Aspecto gerencial / de la emprendedora.

Mod. 3

MÓDULO III / INTELIGENCIA EMOCIONAL

TEMA 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

BASES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Concepto Inteligencia Emocional.
- Fundamentos neurológicos.
- Las 5 habilidades emocionales.
- Relación entre emoción - cognición - comportamiento.
- Emociones básicas.
- Función de las emociones.

CONCIENCIA EMOCIONAL

- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Identificar fortalezas emocionales para la mujer emprendedora.
- Autoconocimiento: mi autoconcepto y mi autoestima.

TEMA 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

REGULACIÓN EMOCIONAL

- Expresión emocional.
- Regulación emocional a través de trabajos individuales y grupales.
- Tolerancia a la frustración.
- Técnica de la reconstrucción cognitiva.
- Técnicas de relajación y regulación.

TEMA 3: MOTIVACIÓN

MOTIVACIÓN

- Motivación externa vs motivación interna.
- Generar una actitud positiva.
- Concepto de autoeficacia y autosabotaje.
- Técnicas de visualización positiva.
- Cómo automotivarme.
- Cómo dar y recibir un buen feedback.

Mod. 4

MÓDULO IV / ESTRATEGIAS Y COMPETENCIAS PARA EL LIDERAZGO

TEMA 1: LIDERAZGO FEMENINO

LIDERAZGO FEMENINO

- Mujeres y liderazgo.
- Tipos de liderazgo.
- Liderar/liberar.

COMUNICACION

- Comunicación: lenguaje verbal / no verbal.
- Escucha activa.
- Empatía.

TEMA 2: HABILIDADES PARA CREAR TU FUTURO.

ESTRATEGIA Y OBJETIVOS

- Personalizar los objetivos.
- Mirar hacia el cambio.
- Claridad para seleccionar una estrategia.
- Guía para crear objetivos.

GESTIÓN DEL TIEMPO

- Urgente vs Importante.
- Planificación.

HABILIDADES PARA CREAR TU FUTURO.

- Tabla de propósitos.
- Preguntas desafiantes.
- Elaboración del plan de negocio a partir de lo aprendido.

CREAR TU RED DE ALIADOS.

- Construcción de tu red de apoyo.
- Características de la líder dentro de la red.
- 5 trampas que hay que evitar.

LOS 10 PRIMEROS PASOS.

- ¡Poner en marcha todo lo aprendido!



Público objetivo

Es un programa formativo dirigido a mujeres del ámbito universitario que quieren desarrollar las competencias necesarias para emprender, desde un enfoque emocional y de género.

- Mujeres universitarias, estudiantes o tituladas, con intención de poner en marcha una idea de negocio o consolidar una actividad empresarial.
- Mujeres emprendedoras académicas pertenecientes a grupos de investigación de alto rendimiento, con intención de poner en marcha una iniciativa empresarial.



Equipo docente



RESPONSABLE DE LA FORMACIÓN:
MARÍA FRAGA OTERO

María Fraga es Directora de Proyectos en **UNA GRUPO**, consultora especializada en el desarrollo de personas y organizaciones a través de la formación y la comunicación.

Licenciada en Sociología es experta en Políticas de Igualdad y Género, Conciliación y Comunicación y Gestión de la Responsabilidad Social Corporativa.



TUTORA
MARIONA CASANY DEULOFEU

Mariona Casany es licenciada en Psicología, formadora de **UNA GRUPO**, experta en Inteligencia Emocional. Ha desarrollado su carrera profesional en las áreas de la docencia y la formación, tanto en organismos públicos como privados, en dos grandes sectores de trabajo: empleabilidad y atención a la diversidad.