Ficha de formación:

 Desarrollo personal e intraemprendimiento: crecimiento de la autoconciencia y la atención plena

|  |  |
| --- | --- |
| Palabras clave(meta tag) | Mindfulness, Autoconciencia, Conducta intraemprendedora, Características intraempresariales, Fortalezas, Debilidades, Salud psicológica, Resiliencia |
| Idioma | Español |
| Objetivos/Objetivos/Resultados de aprendizaje | Al final del módulo, podrás:* Identificar las características de un intraemprendedor
* Reconocer el valor añadido de pensar y actuar como un intraemprendedor
* Conocer el significado y las dimensiones más importantes de la atención plena y la autoconciencia en el contexto de la actuación intraempresarial
* Prácticas y usos exitosos, basados en los conocimientos del módulo, para explotar la autoconciencia y la atención plena en la vida diaria y el trabajo.
 |
| Nivel del MEC | Nivel 4 |
| Descripción | El módulo «Desarrollo personal e intraemprendimiento: el crecimiento de la autoconciencia y la atención plena” ilustra cómo desarrollar el comportamiento intraemprendedor mediante el desarrollo personal. Una mayor atención plena conduce a un mayor grado de autoconciencia. Ambos son relevantes para convertirse en un intraemprendedor. |
| Contenidos dispuestos en 3 niveles | 1. Características y beneficios de los intraemprendedores
	1. Características individuales de un intraemprendedor
	2. El desarrollo personal como condición previa
	3. Beneficios del comportamiento intraemprendedor para los empleados
2. Fortalecimiento de la atención plena para el desarrollo intraemprendedor
	1. Definición
	2. Efectos
	3. Desarrollo y práctica
	4. Integración en la vida diaria y el trabajo
3. Fortalecimiento de la autoconciencia para desarrollar el comportamiento intraemprendedor
	1. Definiciones y características
	2. Fases de desarrollo
	3. Integración en la vida diaria y el trabajo
 |
| Glosario (5 términos) | Atención plena:* La práctica de ser consciente de tu cuerpo, mente y sentimientos en el momento presente, pensado para crear una sensación de calma.
* Tratar una variedad de condiciones psicológicas y psicosomáticas. Mindfulness es otra herramienta para desarrollar la autoconciencia, hacer frente a las emociones y mejorar el entorno de trabajo.

Autoconciencia:1. Creer en ti mismo:
* Cree en tu capacidad para influir en el curso de los acontecimientos, a pesar de la incertidumbre, los reveses y los fracasos temporales.
* Identifique y evalúe sus fortalezas y debilidades individuales y grupales.
1. Seguir desarrollando:
* refleje sus propias necesidades, aspiraciones y deseos a corto, mediano y largo plazo

Comportamiento intraneurial:Los empleados pueden... * mejor incertidumbre en los acuerdos
* manejar mejor las transiciones profesionales
* actualizar sus habilidades y aumentar su valor en el mercado laboral
* gestionar mejor los entornos que cambian rápidamente

Hipótesis de retroalimentación facialLa hipótesis de la retroalimentación facial sugiere que la experiencia de emoción de un individuo está influenciada por la retroalimentación de sus movimientos faciales. |
| Prueba de autoevaluación (5 preguntas de opción múltiple) | 1. ¿Cuál de las siguientes características no es una característica de un intraemprendedor?
	1. Orientación del equipo y apertura a los debates
	2. Flexible y orientado a la visión
	3. Trabaja solo
2. ¿Cuál de los siguientes comportamientos no contribuye al comportamiento intraemprendedor?
	1. Apertura en las conversaciones
	2. Conciencia de sus propias fortalezas y debilidades
	3. Insistencia en el comportamiento tradicional
3. ¿En qué situaciones y dónde puedes entrenar la atención plena?
	1. En el trabajo
	2. En tu tiempo libre
	3. En todas partes
4. ¿Qué es importante para obtener un mayor grado de autoconciencia?
	1. Centrarse en el propio trabajo y trabajar solo
	2. Conciencia de las propias fortalezas y debilidades
	3. No estar dispuesto a correr riesgos por algo nuevo
5. ¿Cómo puedes integrar la atención plena en tu vida diaria y en tu trabajo?
	1. Cada vez disponible por teléfono
	2. Trabajar sin descansos
	3. Planificación de descansos para entrenar mindfulness
 |
| PPT relacionado | GENIE\_PPT\_ Personal development\_ES.pptx |
| Bibliografía  | 1. AOK Gesundheitsmagazin (2021). Selbstbewusstsein stärken – die besten Tipps. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusstsein/selbstbewusstsein-staerken-die-besten-tipps/>.
2. Bacigalupo, M., Kampylis, P., Punie, Y. and Van Den Brande, L. (2016). EntreComp: The Entrepreneurship Competence Framework. EUR 27939 EN. Luxembourg (Luxembourg): Publications Office of the European Union; 2016. JRC101581. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC101581>.
3. Coles, N. A., Larsen, J. T., & Lench, H. C. (2019). A meta-analysis of the facial feedback literature: Effects of facial feedback on emotional experience are small and variable. Psychological Bulletin, 145(6), 610–651. <https://doi.org/10.1037/bul0000194>.
4. Hisrich, R. D. (1990). Entrepreneurship/intrapreneurship. American Psychologist, 45(2), p. 209–222.
5. Keng, S.-L.; Smoski, M. J.; Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. Clinical Psychology Review, 31(6), p. 1041–1056.
6. Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. and Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union. ISBN 978-92-76-19417-0, doi:10.2760/922681, JRC120911. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911>.
7. Mindfulness (n. d.). In: Cambridge Dictionary. Retrieved from: <https://dictionary.cambridge.org/>.
8. Yela Aránega, Y., Del Val Núñez, M. T., Castaño Sánchez, R. (2020). Mindfulness as an intrapreneurship tool for improving the working environment and self-awareness. Journal of Business Research, 115, 186-193.
 |
| Proporcionado por  | D-ialogo e.K. |