Diploma en Habilidades personales, de comunicación, creatividad y liderazgo.

Diploma acreditado y supervisado por : Universidad Pontificia Comillas

Qué simboliza y ofrece una bicicleta: Es una herramienta que te ofrece independencia, refleja compromiso con los retos de nuestra época, sus materiales y formas reflejan conocimiento, creatividad e innovación , y finalmente te aporta movilidad en terrenos muy diferentes....Para disfrutarla es necesario adquirir las habilidades necesarias para su manejo

COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA
ICAI ICADE CIHS

Colegio Mayor Universitario "San Agustín"
Xesuítas

¿Qué distingue a un profesional competente?

En primer lugar, los **valores** que conforman su **integridad** como ser humano, pero también:

- Su capacidad para trabajar en equipo
- Saber comunicar y hacer eficaz la comunicación con los demás
- Su liderazgo

Te ofrecemos...

Que tu formación sea integral, que además de buen profesional, te reconozcas como una persona consciente, competente, compasiva y comprometida.

Queremos ayudarte a desarrollar las competencias necesarias para que alcances tu máximo desarrollo personal y profesional, y que este desemboque en un mayor y mejor servicio a los demás.

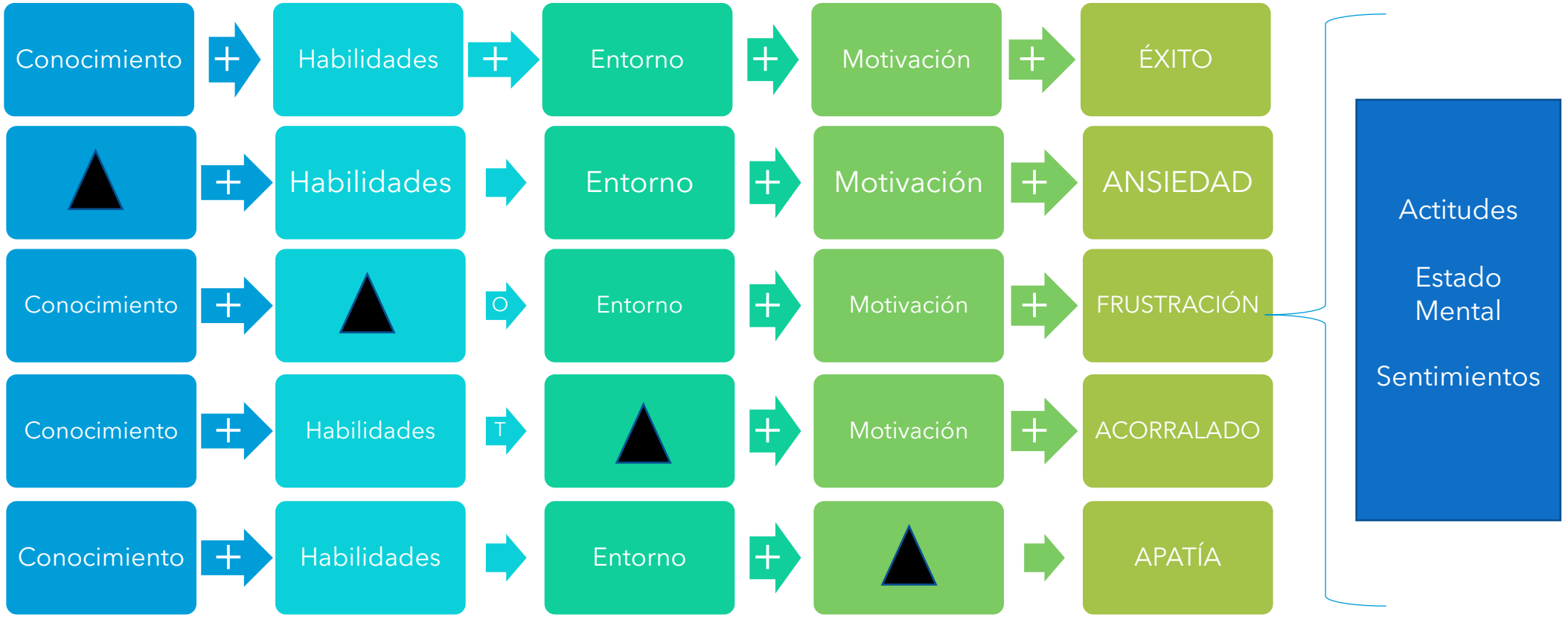
Nuestra visión del desarrollo personal:

El mejor ***autoconocimiento*** *debe servir para ejercitar las propias potencialidades en un contexto colaborativo, y saber reconocer las debilidades para saber superarlas mediante la ayuda y la cooperación; utilizar las* ***habilidades comunicativas*** *para exponer con claridad y efectividad las creencias y convicciones, pero dispuestos a salvar la proposición del contrario (utilizando palabras de S. Ignacio), y no para derrotar, sino para convencer de aquello que es bueno para todos; ser un elemento de* ***equipo*** *que contribuye a que el resultado del trabajo vaya más allá de la suma del trabajo de cada parte;* ***coparticipar en la creación*** *divina poniendo en valor la propia creatividad y añadiendo valor para el conjunto y particularmente los más desfavorecidos; ordenar, planificar y dirigir con vistas al bien de los demás.*

Mª Antonia Olalla Marañón.

Coordinadora del Diploma de Competencias Personales, Comunicativas y Profesionales Univ. Pontificia Comillas

Cómo sería el RESULTADO de nuestro DESEMPEÑO si nos falta...



A partir de este año en **SAN AGUSTÍN** queremos **OFRECERTE ALGO MÁS**, El complemento perfecto para tus estudios universitarios, y tu **CRECIMIENTO** personal

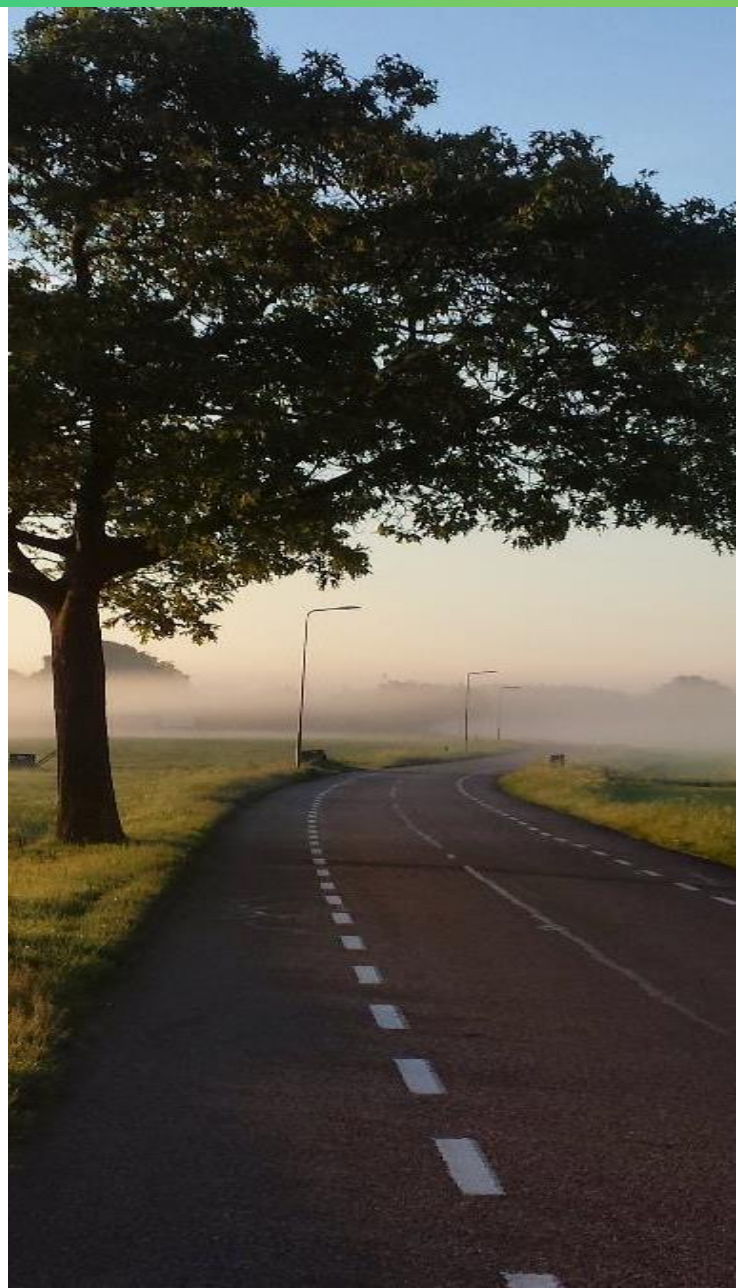
Te presentamos el **DIPLOMA en HABILIDADES PERSONALES.** Una formación aplicada para el desarrollo personal y profesional, creada y contrastada por la **Univ. Pontificia Comillas** en sus escuelas y facultades de **ICAI, ICADE, y CIHS.**

Nuestro Colegio Mayor es una **INSTITUCIÓN EDUCATIVA** que complementa tu formación universitaria con las **ACTIVIDADES** que se desarrollan en sus instalaciones, y la convivencia de sus miembros.

Programación del Diploma (160h)

1º curso – 2022/2023	2º curso - 2023/2024	3º curso - 2024/2025
Habilidades Personales 30h	Trabajo en equipo 20h	Design Thinking 20h
Técnicas de comunicación escrita y digital 30h	Técnicas de comunicación oral 20h	Aprendizaje y Servicio 40h
	Liderazgo Ignaciano 20h	

Si eres una persona formada y consciente de ti mismo tendrás mayor probabilidad de impactar en la sociedad y promover relaciones más justas en las organizaciones en las que desempeñes tu labor profesional.



Primer certificado (i)

Módulo Habilidades personales
Módulo Técnicas comunicación escrita y digital

- El alumno obtendrá un certificado emitido por el CMU San Agustín, acreditado y supervisado por la Universidad de Comillas por un total del 60 horas repartidas entre las asignaturas: Habilidades personales (30h) y Técnicas de comunicación escrita y digital (30h).

- En el primer año se trabajan las competencias intrapersonales, y las técnicas de comunicación escrita y de comunicación digital.

- En el primer año se impartirán 60 horas presenciales repartidas en 25 sesiones repartidas a lo largo del todo curso académico en grupos de 20 personas máximo.

Colegio Mayor Universitario "San Agustín"

xesuítas

COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICIA ICAI ICADE CIHS

Primer certificado (ii)
Módulo Habilidades Personales

OBJETIVOS

- Mejorar la calidad de la comunicación con uno mismo y con los otros.
- Motivar su propio proceso de aprendizaje desde una actitud proactiva y constructiva. Fomentar el autocuidado desde la aceptación de las capacidades y limitaciones.
- Atender al uso del lenguaje para que sea vehículo de nuestra realidad y potencie nuestra imagen y efectividad. (Lenguaje proactivo y constructivo)
- Ampliar la atención consciente sobre el cuerpo y las emociones.
- Aprender algunas nociones y reflexiones para el manejo de la tensión y emociones "negativas" (frustración, ira, miedo…)
- Plantear con rigor la importancia de la escucha y la empatía en cada encuentro interpersonal.
- Fomentar la expresión de opiniones, proyectos, y el manejo de conflictos desde una posición asertiva.
- Ser más conscientes de la gestión del tiempo implicándose en su proceso de planificación.

MÓDULO 01. PRESENTACIÓN – COHESIÓN GRUPAL
"El todo es más que la suma de las partes"
MÓDULO 02: PROACTIVIDAD: Ser líder de la propia vida
"Un pesimista se queja del viento; el optimista espera que cambie; el realista ajusta las velas" (William George Ward).
MÓDULO 03: ATENCIÓN PLENA – MINDFULNESS-
"Atender al presente en la era de las distracciones"
MÓDULO 04: GESTIÓN DEL TIEMPO
"Dedicar 15 minutos a organizarse puede ser el mejor tiempo perdido"
MÓDULO 5: CREATIVIDAD
"Locura es hacer siempre lo mismo y esperar resultados diferentes". (Albert Einstein)
MÓDULO 6: MANEJO DEL ESTRÉS
"Tu cuerpo contiene información, escúchale"
MÓDULO 7: MANEJO DE LA EXIGENCIA
"La preocupación no elimina el dolor del mañana, sino que elimina la fuerza de hoy". Corrie ten Boom.
MÓDULO 8: AUTOESTIMA
"La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito" (Emerson)
MÓDULO 9 : ASERTIVIDAD
"Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento." (Eleanor Roosevelt)
MÓDULO 10: ESCUCHA ACTIVA
"Hay que escuchar a la cabeza, pero dejar hablar al corazón" (M. Yourcenar)
MÓDULO 11: EMPATIA
"Nos han sido dadas dos orejas, pero en cambio sólo una boca, para que podamos oír más y hablar menos" (Zenón de Elea, hace 25 siglos).
MÓDULO 12: LIDERAZGO
"Ser líder al servicio del grupo".
MÓDULO 13: CIERRE INTEGRATIVO
"Dejar huella, llenarse experiencias".

Primer certificado (iii)

Módulo Habilidades Personales

+ METODOLOGÍA

+ **Facilitación de la habilidad por los equipos de trabajo:** Cada temática se reparte a un grupo de alumnos (grupos de 3-4) para que preparen la manera de acercar el conocimiento a los otros compañeros. Así tendrán 30 minutos de clase para abordar el tema y proponer sugerencias, presentaciones, dinámicas que ayuden a aprender de forma sólida las destrezas personales que se presenten.
+ **Dinámicas de grupo y juegos cooperativos**.
+ **Ejercicios de visualización, dramatizaciones (role playing), ejercicios de atención a la respiración y relajación.**
+ **Actividades complementarias:** Las sesiones estarán complementadas por una serie de actividades como conferencias o actividades fuera del aula.
+ **Acompañamiento del profesor-**a: Para apoyar al grupo de trabajo el profesor acompañará con conceptos fundamentales cada sesión, incidiendo en aquellos puntos que pudieran resultar de mayor interés para el alumno.

Ejemplo de calendario

octubre 2021

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

noviembre 2021

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Festivo

diciembre 2021

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Impartición móduo 19H a 21H

Provísonal en función horarios USC de los alumnos matriculados

Primer certificado (iv)

Colegio Mayor Universitario "San Agustín"

TECNICAS DE COMUNICACIÓN ESCRITA y DIGITAL
Tema 1: Introducción: La comunicación
1. Reflexiones previas y toma de conciencia del proceso de comunicación.
2. La Retórica como marco general de producción y comprensión de textos.
3. Actividades prácticas: búsqueda y análisis de textos reales (discursos, noticias, titulares, vídeos).
Tema 2: Comprensión de textos.
1. Manejo de herramientas académicas para la búsqueda de documentación: catálogos, bases de datos, buscadores especializados.
2. Comprensión de textos: análisis, síntesis, ideas fuerza y esquemas.
Tema 3 Producción I
1. Uso ético de las fuentes: citación y bibliografía.
2. Adecuación a las normas APA.
Tema 4: Producción II
1. Actividades para el desarrollo de la expresión escrita: precisión léxica, construcción de oraciones, el párrafo, cohesión y coherencia, definición de conceptos, descripciones y narraciones
Tema 5: La Comunicación digital (
Manejo de plataformas de comunicación, net etiqueta, comportamiento frente a la cámara, la difusión de información en redes, uso de lenguaje, ell lenguaje digital
Tema 6: EL Curriculum digital (II)
Construcción del Curriculum digital, posicionamiento personal y profesional en redes

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ESCRITA Y DIGITAL

OBJETIVOS

Fortalecer y consolidar las habilidades de comunicación escrita.

Facilitar la adquisición de las competencias básicas de gestión de la información.

Aunque la escritura produce cierta resistencia por parte del alumno debido a la descontextualización, falta de interlocutor directo y de recursos no verbales, es una herramienta imprescindible considerada como un valor fundamental en el mundo académico y profesional.

METODOLOGÍA

Las sesiones presenciales tendrán un enfoque práctico y colaborativo dentro del marco del aprendizaje basado en proyectos, en el que los estudiantes tendrán que trabajar en grupos.

A partir de ejemplos se establecerán las pautas de actuación para una correcta comunicación y elaboración de trabajos escritos en el ámbito académico.

EJ. DISTRIBUCIÓN HORARIA

Enero 2022

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Febrero 2022

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Marzo 2022

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abril 2022

Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	Do.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Festivo

Impartición móduo 18:30 h a 21h

Provísonal en función horarios USC de los alumnos matriculados

COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICIA ICAI ICADE CIHS

El equipo pedagógico

Teresa Reigosa
Psicóloga Clínica

Organización y desarrollo de procesos de selección.
Desarrollo de talleres y programas psicoeducativos
Orientación académica y profesional.
Programa de prácticas e inserción laboral de estudiantes universitarios.
Gestión de programas de postgrado de ERLAC.
Atención Psicológica al alumnado
Elaboración y desarrollo de Talleres en centros educativos en materia de Inteligencia Emocional. "Herramientas para mejorar el rendimiento, las relaciones y la capacidad de comunicación"

Teresa Andrés Mascuñana
Lcda. Psicología Universidad P. Comillas

Profesora de la Facultad de Psicología, y de Habilidades Personales en ICADE e ICAI, en la Universidad Pontificia de Comillas, Madrid.
Psicoterapeuta individual (adolescentes y adultos), familiar y grupal.
Supervisora de equipos de trabajo y supervisión clínica.
Miembro de la Asociación Española de Psicodrama
Miembro de la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas.

Habilidades Personales

El curso de Habilidades personales será impartido por Teresa Reigosa, con la participación y supervisión de Teresa Andrés Mascuñana

El equipo pedagógico

Fernando Ontañón

Lcdo. C.C Información. Rama Publicidad y RR.PP

En la actualidad trabaja como copy senior en la agencia de comunicación y publicidad Molotov Cóctel Creativo, e imparte talleres de escritura creativa en la Fundación Luis Seoane, en A Coruña.
Es colaborador del diario La Opinión A Coruña.
PREMIOS
Finalista del certamen literario El fungible (Alcobendas, Madrid, 2002). Ganador del X Premio de Novela Corta Dulce Chacón (Brunete, Madrid, 2014).

Sabina Nocilla

Lcda. Filología Hispánica

Profesora Universidad P. Comillas
Didáctica de lenguas extranjeras
Técnicas de Comunicación Escrita
Habilidades Profesionales/ Professional Skills
Italiano (A)/Italiano I/Italiano II
Comunicación y Gestión de la Información

Comunicación Escrita

El curso de Comunicación escrita y digital será impartido por Fernando Ontañón con la participación y supervisión de Sabina Nocilla.

¿Y en los cursos 2023/24 y 2024/25 qué trabajaremos.....?

TRABAJO EN EQUIPO

LIDERAZGO IGNACIANO.

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ORAL Y DEBATE

DESIGN THINKING

PRÁCTICAS APRENDIZAJE Y SERVICIO.

Diseño: Kendal Toerner

¿Te vienes? …

¿Pedaleamos juntos?