

Talleres

Programa Empresas

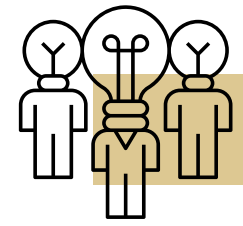
KitCo



Tu KitCo, tu kit de formación y herramientas para trabajar el autoconocimiento, desarrollo personal y la inteligencia emocional.

Pensado para que de una forma sencilla, lúdica y creativa, las personas aprendan a tomar decisiones para su motivación, satisfacción y bienestar, dando lo mejor de si mismas y consiguiendo lo mejor de los equipos.





TALENTOS

AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO DE SOFT SKILLS
(AUTO)LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO



VALORES

CULTIVANDO LA CONFIANZA

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y HABILIDADES DE
NEGOCIACIÓN

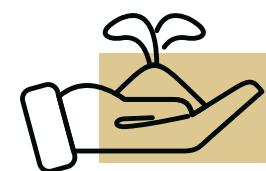


EMOCIONES

BIENESTAR EMOCIONAL Y COLECTIVO

GESTIÓN DEL ESTRÉS

COMUNICACIÓN EFECTIVA Y AFECTIVA



ODS

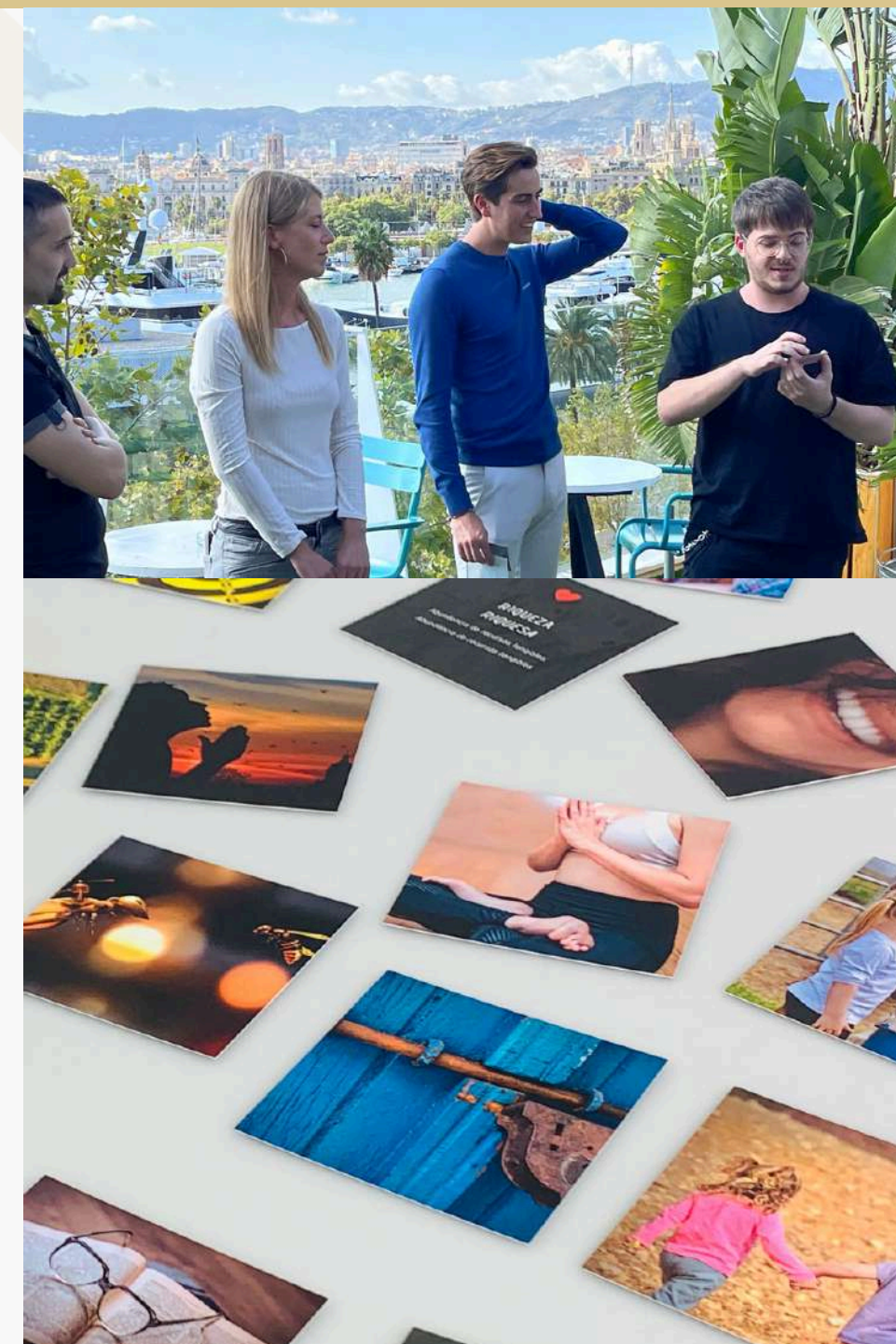
INTEGRACIÓN DE VALORES, CULTURA ORGANIZATIVA

INTEGRACIÓN DE ODS



ACTIVIDAD 2: LOS VALORES DEL EQUIPO / EMPRESA

- **PASO 1: Colocación.** Sentados en círculo se colocan las cartas de valores hacia arriba.
- **PASO 2: Pregunta.** Se pedirá al grupo:
 - Escoged una carta que os inspire un valor que creáis importante para la empresa
- **PASO 3: Selección.** Cada persona cogerá la carta que le ha inspirado a responder esta petición. Si la carta que una persona quiere coger, la escoge otro/a compañero/a, no seleccionará otra carta, sino que esperará a su turno de palabra y pedirá al compañero/a que tiene la carta que se la ceda para hablar.
- **PASO 4: Expresión.** Cada uno compartirá qué es lo que le ha inspirado a coger dicho valor y por qué lo considera importante.
- **NOTA:** Se puede decidir seleccionar los seis valores de la empresa o equipo. Para ello cada persona anotará en un papel los seis valores que considera más importantes para la empresa y lo compartirá con el resto del grupo. Se seleccionarán los valores que han sido escogidos por todo el equipo, debiendo seleccionar entre ellos los seis valores más importantes. Se hará una ronda de votaciones y de los más votadas se hará una ronda de reflexiones para acabar de seleccionar los seis valores que el grupo considera más importante en la toma de decisiones para la empresa.



OBJETIVOS A CONSEGUIR: Trabajar los valores del equipo. Conocimiento del equipo. Conocimiento de las expectativas del grupo.

MATERIAL UTILIZADO: Cartas de valores de KitCo.

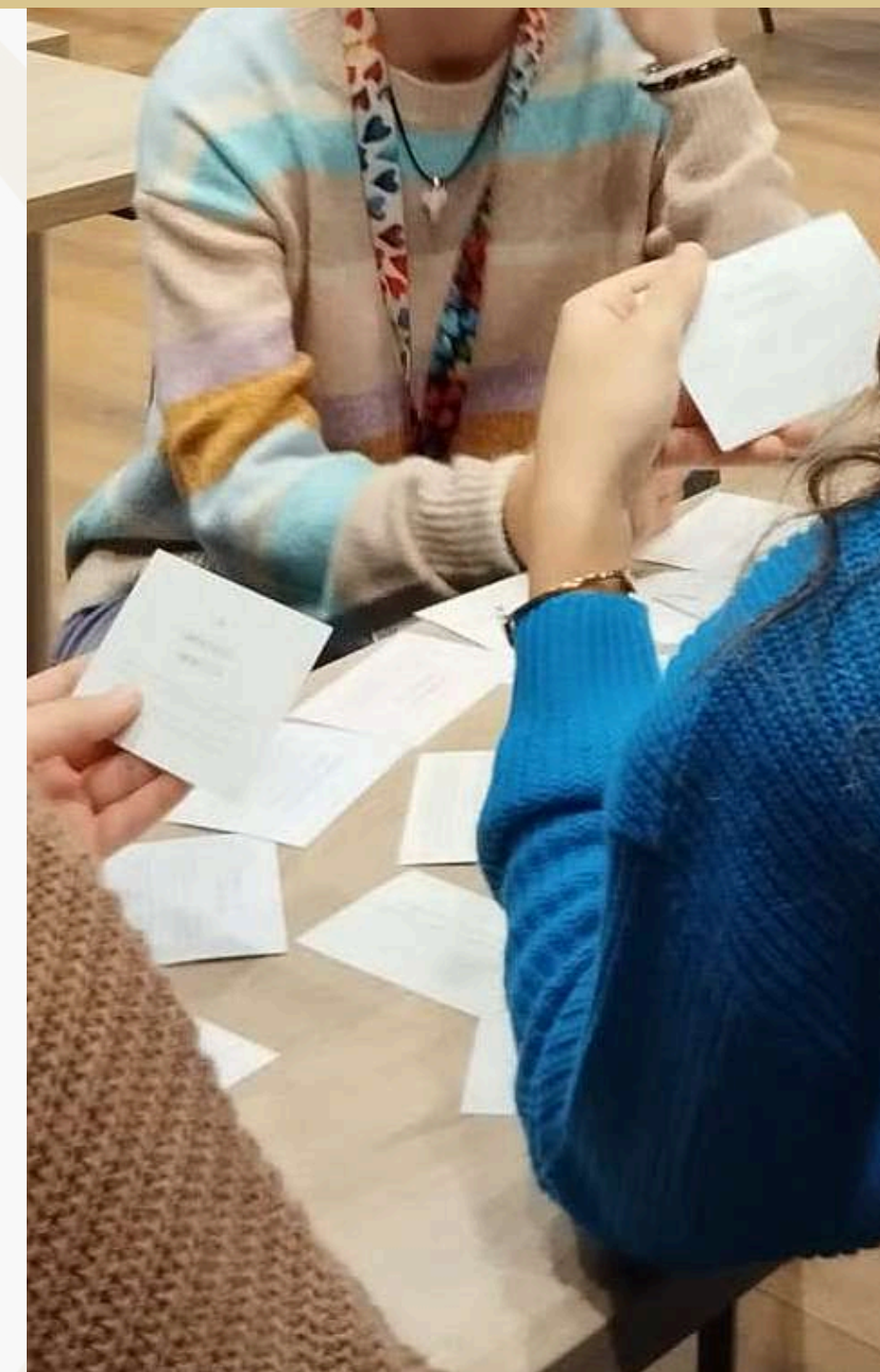
JUGADORES: En grupo.

TIEMPO: de 20 a 40 min



ACTIVIDAD 7: TALENTOS: FEEDBACK DE RECONOCIMIENTO

- **Paso 1: Colocación de las Cartas de Talentos.** Cada grupo deberá colocar las cartas de talentos con la imagen hacia arriba sobre la mesa.
- **Paso 2: Selección del Jugador/a en su turno.** Se elegirá a una persona que saldrá de la habitación y no podrá ver ni oír lo que sus compañeros/as comentan a partir de este momento.
- **Paso 3: Selección del Compañero o la Compañera Protagonista.** El grupo seleccionará a un compañero/a para que sea el protagonista del turno.
- **Paso 4: Percepción de los Talentos o Fortaleza del Compañero o la Compañera Protagonista.** Cada miembro del grupo elegirá una carta de talento que, en su opinión, represente un talento o fortaleza que perciba en el compañero/a seleccionado/a. Las cartas escogidas se colocarán en el centro de la mesa, mientras que el resto de las cartas serán retiradas.
- **Paso 5: Adivina al Compañero o la Compañera.** El jugador/a que estaba fuera de la sala regresará y observará las cartas seleccionadas en el centro. Su tarea será adivinar a qué persona representan las cartas (incluido él/ella misma). El grupo no debe confirmar si la respuesta es correcta o incorrecta de inmediato; en su lugar, el/la jugador/a dará feedback a la persona que cree que es, basándose en las cartas de talentos. Una vez dado el feedback, se le informará si acertó o no. Si no acertó, habrá dado igualmente un "regalo de feedback" valioso a su compañero/a, del cual podrá hacer una foto de los talentos para recordar.
- **Paso 6: Expresión de las Percepciones.** El objetivo del juego no es adivinar al compañero/a correcto, sino reconocer los talentos dentro del equipo. Después del intento de adivinanza y del feedback inicial, cada participante explicará por qué eligió esa carta de talento para el compañero/a seleccionado/a. De esta forma, el protagonista recibirá una serie de percepciones positivas sobre sus talentos por parte de sus compañeros/as.

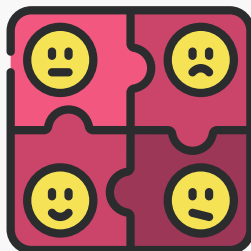


OBJETIVOS A CONSEGUIR: Reconocimiento de talentos, fortalecimiento de las relaciones en el grupo, reflexión sobre la percepción externa, refuerzo de la autoestima, trabajo de la identidad y expresión oral, cohesión de grupo, escucha y comunicación efectiva y afectiva, creación de espacios para el feedback constructivo, diversión y dinámica grupal.

MATERIAL UTILIZADO: Cartas de talentos de KitCo.

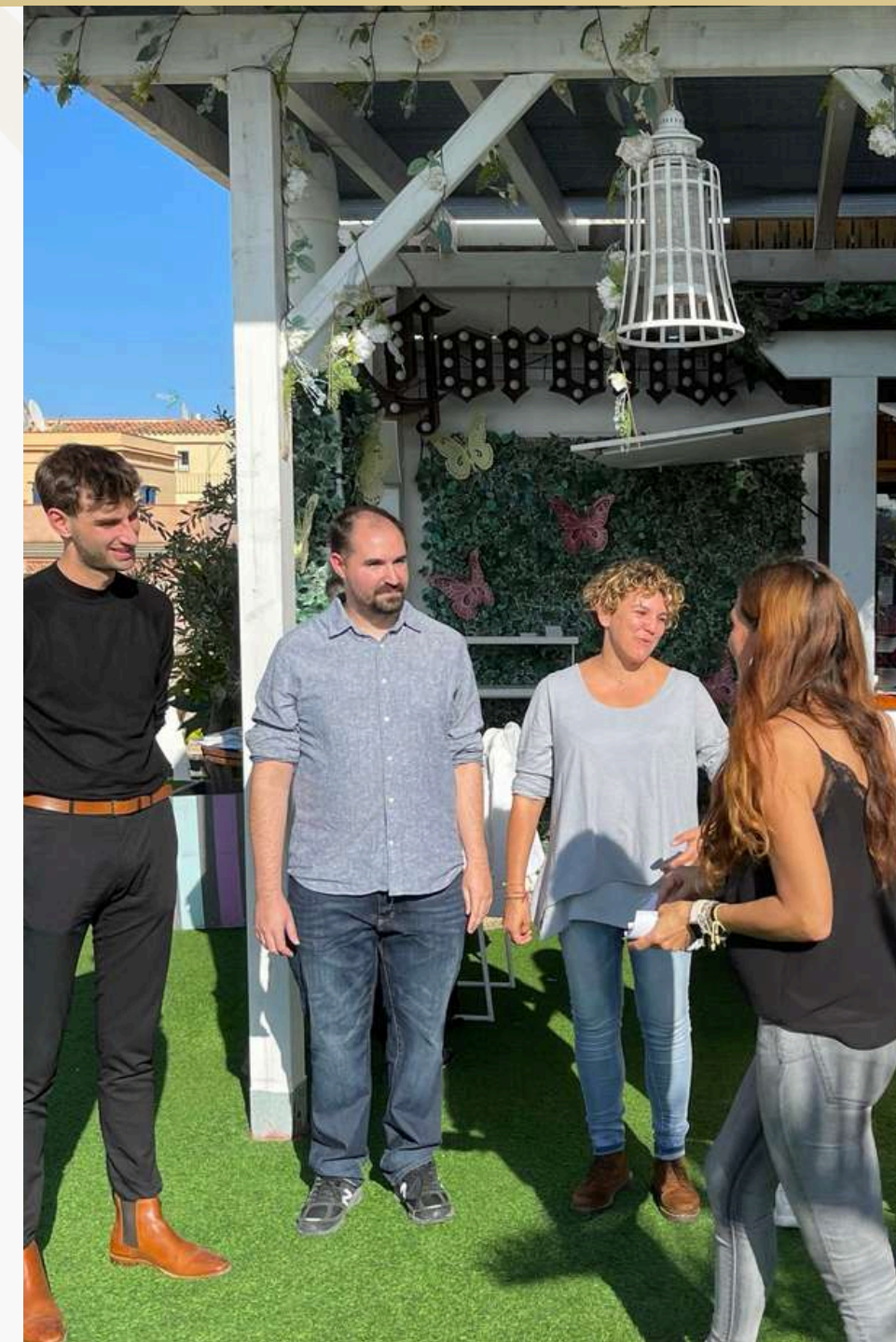
JUGADORES: Por grupos

TIEMPO: De 35 a 40 min



ACTIVIDAD 15: MAPA EMOCIONAL - MAPA EMOCIONAL DEL EQUIPO

- **Paso 1: Preparación del Espacio y Cuadrantes.** Preparación del Espacio: Elige un espacio amplio y diáfano que permita a los participantes moverse con libertad. Definición de Cuadrantes: Divide el suelo del espacio en cuatro cuadrantes que representen las diferentes combinaciones de intensidad y frecuencia de las emociones: Alta Intensidad y Alta Frecuencia, Baja Intensidad y Baja Frecuencia, Baja Intensidad y Alta Frecuencia, Alta Intensidad y Baja Frecuencia. Explicación de los Cuadrantes: Explica cada cuadrante con un ejemplo. Por ejemplo, si la emoción de enfado es intensa y frecuente para ti, te colocarías en el cuadrante de alta intensidad y alta frecuencia.
- **Paso 2: Preparación y Presentación de Cartas de Emociones.** Selección de Cartas: Elige entre 10 y 20 cartas de emociones relevantes para el momento actual de la empresa o proyecto. Presentación de Cartas: Muestra cada carta de emoción al grupo y leer en voz alta la definición de cada emoción.
- **Paso 3: Ubicación en el Cuadrante.** Colocación Personal: Cada participante deberá ubicarse en el cuadrante que mejor represente cómo experimenta cada emoción en términos de intensidad y frecuencia (por ejemplo, la preocupación con alta intensidad y alta frecuencia, etc.).
- **Paso 4: Reflexión y Debate Emocional.** Importancia de la Reflexión: Reitera que no existen emociones buenas o malas; todas las emociones son necesarias. El objetivo es extraer información útil de cada emoción para entrenar la inteligencia emocional. Discusión en Grupo: Invita a los/as participantes a compartir cómo experimentan cada emoción. Fomenta el debate y haz preguntas guiadas utilizando las tarjetas de preguntas de emociones de KitCo para profundizar en la reflexión.



OBJETIVOS A CONSEGUIR: Conciencia de las emociones, identificación de emociones, expresión oral emocional, reflexión sobre experiencias emocionales, reconocimiento de la necesidad de todas las emociones conocimiento de uno/a mismo/a y de los demás, fomento de la empatía, la comunicación y el debate, aprendizaje en gestión emocional, cohesión de grupo.

MATERIAL UTILIZADO: Espacio diáfano para representar el Mapa emocional de KitCo. Cartas de las emociones de KitCo. Tarjeta de preguntas de emociones de KitCo.

JUGADORES: Todo el grupo

TIEMPO: 40 min