

CARLOS VAN OOSTERZEE

Training & Coaching

Catálogo de Acciones 2018-2019

Catàleg d'Accions 2018-2019

2018-2019 Actions Catalogue





Bienvenida / bienvenido a mi
Catálogo de Acciones
2018-2019.

En este catálogo podrás encontrar mis propuestas de **formación** y de **coaching individual**, para **grupos** y **equipos** de trabajo.

Como verás, mis acciones se centran en **soft skills** como **habilidades fundamentales, crecimiento profesional, comunicación, liderazgo y cohesión de equipos**.

Todas las propuestas pueden desarrollarse tanto en **español** como en **catalán** o en **inglés**, adaptándolas a los intereses de contenidos y duración de las y los participantes: **charlas** (2 horas), **píldoras** (4 horas), **media duración** (6-12 horas) y **larga duración** (a partir de 12 horas).

Espero que encuentres la solución para algunos de los intereses y necesidades que puedes tener tú o tu equipo.

CARLOS VAN OOSTERZEE

Formador y Coach en
Comunicación, Liderazgo
y Crecimiento Personal y Profesional

Benvinguda / benvingut al
meu **Catàleg d'Accions**
2018-2019.

En aquest catàleg podràs trobar les meves propostes de **formació i de coaching individual**, per a **grups i equips** de treball.

Com veuràs, les meves accions se centren en **soft skills** com **habilitats fonamentals, creixement professional, comunicació, lideratge i cohesió d'equips**.

Totes les propostes poden desenvolupar-se tant en **català** com en **espanyol** o en **anglès**, tot adaptant-les als interessos de continguts i duració de les i els participants: **xerrades** (2 hores), **píndoles** (4 hores), **mitja duració** (6-12 hores) i **llarga duració** (a partir de 12 hores).

Espero que trobis la solució per a alguns dels interessos i necessitats que puguis tenir tu o el teu equip.

CARLOS VAN OOSTERZEE

Formador i Coach en
Comunicació, Lideratge
i Creixement Personal i Professional

Welcome to my
2018-2019 Actions
Catalogue.

In this catalogue you will find my proposals of **training** and **coaching** for **individuals, groups** and work **teams**.

As you will see, my actions focus on **soft skills** like **core skills, professional growth, communication, leadership** and **team cohesion**.

All my proposals can be implemented in English, Spanish and Catalan and adapted to the participants' contents and duration interests: **talks** (2 hours), **capsules** (4 hours), **mid term** (6-12 hours) and **long term** (from 12 hours).

I hope you will find a solution to some of your or your team's interests and needs.

CARLOS VAN OOSTERZEE

Trainer and Coach in
Communication, Leadership
and Personal and Professional Growth

Áreas de acción individual y en grupo

Àrees d'acció individual i en grup

Individual and group action areas



Habilidades fundamentales **Habilitats fonamentals** Core skills



Proyección profesional **Projecció professional** Professional projection



Comunicación **Comunicació** Communication



Liderazgo y gestión de equipos **Lideratge i gestió d'equips** Leadership and team management



Cohesión de equipos **Cohesió d'equips** Team cohesion

Habilidades fundamentales

- Respiración:
Inspira espira
 - Mindfulness:
Bienestar en marcha
 - Coaching:
Habilidades y estrategias
 - Creatividad:
Traspasa tus límites
-

Core Skills

- Breathing:
Breathe in breathe out
- Mindfulness:
Well-being up & running
- Coaching:
Skills & strategies
- Creativity:
Push your limits

Habilitats fonamentals

- Respiració:
Inspira espira
- Mindfulness:
Benestar en marxa
- Coaching:
Habilitats i estratègies
- Creativitat:
Travessa els teus límits





Inspira ESPIRA

La importancia de la respiración

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la respiración
- Conocer técnicas respiratorias
- Aprender los mecanismos respiratorios
- Entrar en contacto con el control de la respiración - la respiración consciente

CONTENIDOS

- *La respiración: fiel compañera de vida*
- *La respiración como puerta de acceso al bienestar*
- *Fisiología de la respiración*
- *Consciente e inconsciente*
- *Tipologías de respiración*
- *Respiración y actividad (física / mental)*
- *Cuerpo, postura, emoción, pensamiento, voz y respiración*
- *Prácticas de respiración*

Inspira EXPIRA

La importància de la respiració

OBJECTIUS

- Prendre consciència de la respiració
- Conèixer tècniques respiratòries
- Aprendre els mecanismes respiratori
- Entrar en contacte amb el control de la respiració - la respiració conscient

CONTINGUTS

- *La respiració: fidel companya de vida*
- *La respiració com a porta d'accés al benestar*
- *Fisiologia de la respiració*
- *Conscient i inconscient*
- *Tipologies de respiració*
- *Respiració i activitat (física / mental)*
- *Cos, postura, emoció, pensament, veu i respiració*
- *Pràctiques de respiració*

Breathe in BREATHE OUT

The importance of breathing

GOALS

- Become aware of your breathing
- Get to know breathing techniques
- Learn breathing mechanisms
- Make contact with breathing control - conscious breathing

CONTENTS

- *Breathing: faithful life companion*
- *Breathing as an access gate to well-being*
- *Breathing physiology*
- *Conscious and unconscious*
- *Breathing typologies*
- *Breathing and activity (physical / mental)*
- *Body, posture, emotion, thought, voice and breathing*
- *Breathing practice*



Bienestar EN MARCHA

La actitud de Mindfulness

OBJETIVOS

- Conocer el enfoque Mindful
- Aplicar técnicas de Mindfulness
- Tomar conciencia de la búsqueda activa del bienestar
- Experimentar la actitud de conciencia plena

CONTENIDOS

- *El enfoque de Mindfulness*
- *Yo y mi entorno*
- *Cuerpo, emoción, sentimiento, pensamiento*
- *La respiración consciente*
- *Actitud mindful*
- *Relajación*
- *Visualización*
- *Plan de acción mindful*
- *Teoría y práctica del bienestar*
- *La relación con el otro*
- *Movimiento consciente*
- *¿De qué lenguaje te quieres rodear?*
- *Pensamiento positivo*
- *Prácticas mindful*

Benestar EN MARXA

L'actitud de Mindfulness

OBJECTIUS

- Conèixer l'enfocament Mindful
- Aplicar tècniques de Mindfulness
- Prendre consciència de la cerca activa de benestar
- Experimentar l'actitud de consciència plena

CONTINGUTS

- *Pla d'acció mindful*
- *L'enfocament de Mindfulness*
- *Jo i el meu entorn*
- *Cos, emoció, sentiment, pensament*
- *La respiració conscient*
- *Actitud mindful*
- *Relaxació*
- *Visualització*
- *Teoria i pràctica del benestar*
- *La relació amb l'altre*
- *Moviment conscient*
- *De quin llenguatge et vols envoltar?*
- *Pensament positiu*
- *Pràctiques mindful*

Well-being UP&RUNNING

The Mindful attitude

GOALS

- Get to know the Mindful approach
- Apply Mindfulness techniques
- Become aware of the active search for well-being
- Experience mindful attitude

CONTENTS

- *Mindful action plan*
- *The Mindfulness approach*
- *The self and the environment*
- *Body, emotion, feeling, thought*
- *Conscious movement*
- *Conscious breathing*
- *Mindful attitude*
- *Relaxation*
- *Visualisation*
- *Theory and practice of well-being*
- *Relationship with the others*
- *What language do you want to be surrounded by?*
- *Positive thinking*
- *Mindful practice*

Habilidades Y ESTRATEGIAS

El Coaching como recurso

OBJETIVOS

- Conocer las posibilidades del Coaching
- Facilitar el crecimiento personal y/o profesional
- Conocer y aplicar el trabajo por objetivos
- Adoptar una nueva perspectiva hacia las situaciones

CONTENIDOS

- Trabajar con objetivos
- Autoconocimiento y niveles de autoexpresión
- Obstáculos y oportunidades
- Automotivación y proactividad
- Recursos y habilidades personales y profesionales
- Acceso al bienestar
- Pensamiento, creencia, sentimiento y emoción
- Lenguaje y pensamiento positivos
- Tareas y plan de acción
- Feedback
- Relaciones
- Técnicas de coaching



Habilitats I ESTRATÈGIES

El Coaching com a recurs

OBJECTIUS

- Coneixer les possibilitats del Coaching
- Facilitar el creixement personal i/o professional
- Coneixer i aplicar el treball per objectius
- Adoptar una nova perspectiva envers les situacions

CONTINGUTS

- Treballar amb objectius
- Autoconeixement i nivells d'autoexpressió
- Obstacles i oportunitats
- Automotivació i proactivitat
- Recursos i habilitats personals i professionals
- Accés al benestar
- Pensament, creença, sentiment i emoció
- Llenguatge i pensament positius
- Tasques i pla d'acció
- Feedback
- Relacions
- Tècniques de coaching

Skills & STRATEGIES

Coaching as a resource

GOALS

- Get to know the possibilities of Coaching
- Facilitate personal and/or professional growth
- Get to know and apply the work towards goals
- Adopt a new perspective on situations

CONTENTS

- Working towards goals
- Self-knowledge and levels of self-expression
- Obstacles and opportunities
- Self-motivation and proactivity
- Personal and professional resources and skills
- Access to well-being
- Thought, belief, feeling and emotion
- Positive language and thought
- Tasks and action plan
- Feedback
- Relationships
- Coaching techniques



Traspasa TUS LÍMITES

Técnicas para el desarrollo de la Creatividad

OBJETIVOS

- Aprender a desarrollar soluciones alternativas
- Conocer las posibilidades creativas
- Acceder con facilidad a la mente creativa
- Aprender cómo llevar a cabo propuestas creativas

CONTENIDOS

- *Bases de la creatividad*
- *Pensamiento alternativo*
- *Brainstorming*
- *Innovación en el trabajo*
- *Técnicas creativas*
- *Modelos y experiencias innovadoras*
- *Creencias limitantes*
- *La inspiración*
- *El cerebro creativo*
- *De la idea a la realidad*
- *Inteligencias múltiples*
- *Imaginación y mundo interior*
- *Herramientas para la creación*

Travessa ELS TEUS LÍMITS

Tècniques per desenvolupar la Creativitat

OBJECTIUS

- Aprendre a desenvolupar solicions alternatives
- Conèixer les possibilitats creatives
- Accedir amb facilitat a la ment creativa
- Aprendre com dur a terme propostes creatives

CONTINGUTS

- *Bases de la creativitat*
- *Pensament alternatiu*
- *Brainstorming*
- *Innovació a la feina*
- *Tècniques creatives*
- *Models i experiències innovadores*
- *Creences limitants*
- *La inspiració*
- *El cervell creatiu*
- *De la idea a la realitat*
- *Intel·ligències múltiples*
- *Imaginació i món interior*
- *Eines per a la creació*

Push YOUR LIMITS

Techniques for Creativity development

GOALS

- Learn to develop alternative solutions
- Get to know creative possibilities
- Access the creative mind easily
- Learn how to carry out creative proposals

CONTENTS

- *Bases of creativity*
- *Alternative thinking*
- *Brainstorming*
- *Innovation at work*
- *Creative techniques*
- *Innovative models and experiences*
- *Limiting beliefs*
- *Inspiration*
- *The creative brain*
- *From idea to reality*
- *Multiple intelligences*
- *Imagination and inner world*
- *Tools for creation*

Proyección profesional

- Desarrollo profesional:
Versión profesional
- Proyecto profesional:
Este es mi proyecto

Professional projection

- Professional development:
Professional version
- Professional project:
This is my project

Projecció professional

- Desenvolupament professional:
Versió professional
- Projecte professional:
Aquest és el meu projecte



Versión PROFESIONAL

Identidad y posicionamiento profesionales

OBJETIVOS

- Conocer las propias posibilidades profesionales
- Aprender acciones para conseguir la autorrealización profesional
- Crear un perfil e identidad profesionales
- Acercarse a las posibilidades del mercado

CONTENIDOS

- | | |
|---|---|
| ▪ Objetivos profesionales | ▪ Emplead@ o freelance |
| ▪ Vida personal y vida profesional | ▪ Candidaturas |
| ▪ La profesionalidad | ▪ El currículum vitae |
| ▪ Formación y aprendizajes | ▪ Redes sociales y profesión |
| ▪ Conocimientos, habilidades, aptitudes y actitudes | ▪ Entrevistas de trabajo |
| ▪ Rasgos diferenciales | ▪ Marketing profesional y personal branding |
| ▪ Experiencias profesionales | ▪ Tiempo, espacio y dinero |
| ▪ El mercado y el sector | ▪ Posibilidades de crecimiento profesional |



Versió PROFESSIONAL

Identitat i posicionament professionals

OBJECTIUS

- Coneixer les pròpies possibilitats professionals
- Aprendre accions per a assolir l'autorrealització professional
- Crear un perfil i identitat professionals
- Apropar-se a les possibilitats del mercat

CONTINGUTS

- Objectius professionals
- Vida personal i vida professional
- La professionalitat
- Formació i aprenentatges
- Coneixements, habilitats, aptituds i actituds
- Trets diferencials
- Experiències professionals
- El mercat i el sector
- Treballador/a o freelance
- Candidatures
- El currículum vitae
- Xarxes socials i professió
- Entrevistes de treball
- Màrqueting professional i personal branding
- Temps, espai i diners
- Possibilitats de creixement professional

Professional VERSION

Professional identity and positioning

GOALS

- Get to know your own professional possibilities
- Learn actions to achieve professional self-fulfilment
- Create professional profile and identity
- Approach the market possibilities

CONTENTS

- | | |
|--|--|
| ▪ Professional goals | ▪ Employee or freelance |
| ▪ Applications | ▪ Applications |
| ▪ Personal and professional life | ▪ The CV |
| ▪ Professionalism | ▪ Social media and profession |
| ▪ Training and learnings | ▪ Job interviews |
| ▪ Knowledge, skills, abilities and attitudes | ▪ Professional marketing and personal branding |
| ▪ Distinctive features | ▪ Time, space and money |
| ▪ Professional experiences | ▪ Professional growth possibilities |
| ▪ The market and the sector | |



Este es MI PROYECTO

Desarrollo de un proyecto profesional

OBJETIVOS

- Desarrollar un proyecto de negocio
- Conocer la viabilidad del proyecto
- Dotar al proyecto de creatividad e innovación
- Poner en práctica la implementación del proyecto

CONTENIDOS

- Idea de negocio
- Análisis del mercado
- Productos y servicios
- Perfil de cliente
- Tiempo, espacio y recursos
- Comunicación y marketing
- Imagen profesional
- Branding

- Presencia en redes sociales
- Presencia online
- Moodboard e imagen corporativa
- Calendarización de objetivos y acciones
- Storytelling
- Networking
- Aspectos legales y fiscales
- Monetización y planificación económica

Aquest és EL MEU PROJECTE

Desenvolupar un projecte professional

OBJECTIUS

- Desenvolupar un projecte de negoci
- Conèixer la viabilitat del projecte
- Dotar el projecte de creativitat i innovació
- Posar en pràctica la implementació del projecte

CONTINGUTS

- Idea de negoci
 - Anàlisi del mercat
 - Productes i serveis
 - Perfil de client
 - Temps, espai i recursos
 - Comunicació i màrqueting
 - Imatge professional
 - Branding
- Presència a xarxes socials
 - Presència online
 - Moodboard i imatge corporativa
 - Calendarització d'objectius i accions
 - Storytelling
 - Networking
 - Aspectes legals i fiscais
 - Monetització i planificació econòmica

This is MY PROJECT

Developing a professional project

GOALS

- Develop a business project
- Get to know the viability of the project
- Provide the project with creativity and innovation
- Put into practice the implementation of the project

CONTENTS

- Presence on social media
 - Online presence
 - Market analysis
 - Moodboard and corporate image
 - Products and services
 - Client profile
 - Action and goal timing
 - Time, space and resources
 - Storytelling
 - Networking
 - Communication and marketing
 - Professional image
 - Branding
- Legal and tax issues
 - Monetization and economic planning

Comunicación

- Comunicación profesional:
Comunicación y excelencia
- Atención al cliente:
¿En qué puedo ayudarle?
- Comunicación comercial:
Habilidades a la venta
- Hablar en público:
Les encantará escucharte
- Conducción de reuniones:
Reuniones con sentido

Communication

- Professional communication:
Communication & excellence
- Customer service:
How can I help you?
- Sales communication:
Skills for sale
- Public speaking:
They're gonna love listening to you
- Conducting meetings:
Meaningful meetings

Comunicació

- Comunicació professional:
Comunicació i excel·lència
- Atenció al client:
En què puc ajudar-vos?
- Comunicació comercial:
Habilitats a la venda
- Parlar en públic:
Els encantarà escoltar-te
- Conducció de reunions:
Reunions amb sentit



Comunicación Y EXCELENCIA

Comunicación profesional eficaz

OBJETIVOS

- Entender y analizar la comunicación
- Mejorar el propio estilo comunicativo
- Conseguir objetivos a través de la comunicación
- Incrementar la eficacia de tu comunicación

CONTENIDOS

- Comunicación eficaz
- Comunicación profesional
- PNL y comunicación
- Comunicación y objetivos
- Seducir y convencer
- Comunicación verbal y no verbal
- Comunicación e imagen personal

- La riqueza del lenguaje
- Storytelling
- Recursos retóricos - la estética de la comunicación
- Canales de comunicación
- Comunicación oral y escrita
- Registros - formalidad e informalidad
- Empatía, escucha activa y assertividad

Comunicació I EXCEL·LÈNCIA

Comunicació professional eficaç

OBJECTIUS

- Entendre i analitzar la comunicació
- Millorar el propi estil comunicatiu
- Aconseguir objectius a través de la comunicació
- Incrementar l'eficàcia de la teva comunicació

CONTINGUTS

- Comunicació eficaç
- Comunicació professional
- PNL i comunicació
- Comunicació i objectius
- Seduir i convèncer
- Comunicació verbal i no verbal
- Comunicació i imatge personal
- La riquesa del llenguatge
- Storytelling
- Recursos retòrics - l'estètica de la comunicació
- Canals de comunicació
- Comunicació oral i escrita
- Registres - formalitat i informalitat
- Empatia, escolta activa i assertivitat

Communication & EXCELLENCE

Effective professional communication

GOALS

- Understand and analyse communication
- Improve your own communication style
- Achieve goals through communication
- Increase the efficiency of your own communication

CONTENTS

- The richness of language
- Storytelling
- Rhetorical devices - the beauty of communication
- NLP and communication
- Communication channels
- Spoken and written communication
- Registers - formality and informality
- Empathy, active listening and assertiveness
- Effective communication
- Professional communication
- Communication and goals
- Engaging and convincing
- Verbal and non-verbal communication
- Communication and personal image

¿En qué puedo AYUDARLE?

Enriquecer la experiencia de atención al cliente

OBJETIVOS

- Integrar la excelencia en la atención al cliente
- Aprender técnicas y estrategias para mejorar la experiencia de cliente
- Reconocer y practicar situaciones de atención
- Incrementar las cualidades comunicativas en la atención

CONTENIDOS

- Objetivos de la atención
- Situaciones de atención
- El contexto de la atención - recursos
- Autogestión emocional
- Actitud profesional y comercial
- Personalización
- Escucha activa
- Registros y formalismos
- Asertividad y amabilidad
- La bienvenida
- La experiencia de cliente
- La comunicación no verbal en la atención
- El lenguaje en la atención
- La voz y la imagen
- Perfiles de clientes
- La atención corporativa
- Protocolos de atención
- Fidelización de clientes



En què puc AJUDAR-VOS?

Enriquir l'experiència d'atenció al client

OBJECTIUS

- Integrar l'excel·lència en l'atenció al client
- Aprendre tècniques i estratègies per millorar l'experiència de client
- Reconèixer i practicar situacions d'atenció
- Incrementar les qualitats comunicatives en l'atenció

CONTINGUTS

- Objectius de l'atenció
- Situacions d'atenció
- El context de l'atenció - recursos
- Autogestió emocional
- Actitud professional i comercial
- Personalització
- Escolta activa
- Registres i formalismes
- Assertivitat i amabilitat
- La benvinguda
- L'experiència de client
- La comunicació no verbal en l'atenció
- El llenguatge en l'atenció
- La veu i la imatge
- Perfil de clients
- L'atenció corporativa
- Protocols d'atenció
- Fidelització de clients

How can I HELP YOU?

Enhancing the customer service experience

GOALS

- Integrate excellence into customer service
- Learn techniques and strategies to improve customer experience
- Recognise and practice customer service situations
- Increase communication qualities in customer service

CONTENTS

- Assertiveness & kindness
- Customer service goals
- Customer service situations
- Customer service context - resources
- Emotional self-management
- Professional and sales attitude
- Service customisation
- Active listening
- Registers and formalities
- Welcoming
- Customer experience
- Non-verbal communication in customer service
- Language in customer service
- Voice and image
- Customer profiles
- Corporate customer service
- Customer service protocols
- Customer loyalty

Habilidades A LA VENTA

Comunicación y marketing

OBJETIVOS

- Entender y analizar la comunicación comercial
- Conseguir objetivos comerciales a través de la comunicación
- Elaborar un *pitch* comercial
- Mejorar la identidad y lenguaje comerciales

CONTENIDOS

- Objetivos de tu mensaje
- La identidad comercial
- Producto y servicio
- Elevator Pitch
- Seducir, impactar y convencer
- Lenguaje verbal y lenguaje no verbal
- Palabras clave
- Referentes y cualidades
- Perfil del receptor
- Lenguaje e imagen corporativa
- Elaboración y análisis de mensajes de venta



Habilitats A LA VENDA

Comunicació i màrqueting

OBJECTIUS

- Entendre i analitzar la comunicació comercial
- Assolir objectius comercials a través de la comunicació
- Elaborar un *pitch* comercial
- Millorar la identitat i llenguatge comercials

CONTINGUTS

- Objectius del teu missatge
- La identitat comercial
- Producte i servei
- Elevator Pitch
- Seduir, impactar i convèncer
- Llenguatge verbal i llenguatge no verbal
- Paraules clau
- Referents i qualitats
- Perfil del receptor
- Llenguatge i imatge corporativa
- Elaboració i ànalisi de missatges de venda

Skills FOR SALE

Communication and marketing

GOALS

- Understand and analyse sales communication
- Achieve sales goals through communication
- Prepare a sales pitch
- Improve your commercial identity and language

CONTENTS

- Goals of your message
- Sales identity
- Product and service
- Elevator Pitch
- Engaging, positive impact and convincing
- Verbal and non-verbal language
- Keywords
- Reference and qualities
- Recipient's profile
- Language and corporate image
- Preparation and analysis of sales messages

Les encantará ESCUCHARTE

Hablar en público y presentaciones de éxito

OBJETIVOS

- Ganar autoconfianza a la hora de hablar en público
- Aprender técnicas y estrategias para la comunicación pública
- Realizar presentaciones en público
- Conseguir tus objetivos de comunicación pública

CONTENIDOS

- Técnicas de autoconfianza
- El cuerpo comunica
- Cualidades de la voz
- Storytelling
- Conectar con el público
- Lenguaje para objetivos
- Actitud y escena
- Transmitir una experiencia
- Recursos y soportes
- Gestionar situaciones y preguntas
- Recibir feedback
- Realizar presentaciones



Els encantará ESCOLTAR-TE

Parlar en públic i presentacions d'èxit

OBJECTIUS

- Guanyar autoconfiança a l'hora de parlar en públic
- Aprendre tècniques i estratègies per a la comunicació pública
- Realitzar presentacions en públic
- Assolir els teus objectius de comunicació pública

CONTINGUTS

- Tècniques d'autoconfiança
- El cos comunica
- Qualitats de la veu
- Storytelling
- Connectar amb el públic
- Llenguatge per a objectius
- Actitud i escena
- Transmetre una experiència
- Recursos i suports
- Gestionar situacions i preguntes
- Rebre feedback
- Realitzar presentacions

They're gonna love LISTENING TO YOU

Public speaking and successful presentations

GOALS

- Earn self-confidence in public speaking
- Learn techniques and strategies for public communication
- Give presentations
- Achieve your public communication goals

CONTENTS

- Self-confidence techniques
- The body communicates
- Voice qualities
- Storytelling
- Connecting with the audience
- Language for goals
- Attitude and stage
- Conveying an experience
- Resources and supports
- Managing situations and questions
- Receiving feedback
- Giving presentations

Reuniones CON SENTIDO

Conducir reuniones con eficacia

OBJETIVOS

- Conocer los formatos y características de las reuniones formales de trabajo
- Aprender técnicas y estrategias para mejorar la eficiencia de las reuniones
- Practicar diferentes tipos de reuniones
- Conseguir que las reuniones sean siempre productivas

CONTENIDOS

- Tipos de reuniones
- Objetivo y necesidad de la reunión
- Formatos adecuados
- Espacio y recursos
- Convocatoria, orden del día y acta
- Rol del conductor y roles funcionales
- Roles de los participantes
- Estrategias para dinamizar
- Elementos de comunicación para reuniones
- Etapas de la reunión
- Seguimiento

Reunions AMB SENTIT

Conduir reunions amb eficàcia

OBJECTIUS

- Conèixer els formats i característiques de les reunions formals de treball
- Aprendre tècniques i estratègies per millorar l'eficiència de les reunions
- Practicar diferents tipus de reunions
- Aconseguir que les reunions siguin sempre productives

CONTINGUTS

- Tipus de reunions
- Objectiu i necessitat de la reunió
- Formats adequats
- Espai i recursos
- Convocatòria, ordre del dia, y acta
- Rol del conductor i rols funcionals
- Rols dels participants
- Estratègies per dinamitzar
- Elements de comunicació per a reunions
- Etapes de la reunió
- Seguiment

Meaningful MEETINGS

Conducting meetings effectively

GOALS

- Get to know the formats and features of formal work meetings
- Learn techniques and strategies to improve efficiency in meetings
- Practice different types of meetings
- Get meetings to be always productive

CONTENTS

- Types of meetings
- Goal and necessity of meetings
- Appropriate formats
- Space and resources
- Meeting call, agenda and minutes of the meeting
- Conductor role and functional roles
- Participants' roles
- Strategies for facilitation
- Elements of communication for meetings
- Stages of a meeting
- Following up

Liderazgo y gestión de equipos

- Liderazgo básico:
Aprende a liderar
- Liderazgo avanzado:
Liderazgo activo
- Gestión de equipos:
Mejora tu equipo

Leadership and team management

- Basic leadership:
Learn to lead
- Advanced leadership:
Active leadership
- Team management:
Improve your team

Lideratge i gestió d'equips

- Lideratge bàsic:
Aprèn a liderar
- Lideratge avançat:
Lideratge actiu
- Gestió d'equips:
**Millora
el teu equip**



Aprende A LIDERAR

Habilidades básicas de liderazgo

OBJETIVOS

- Aprender los componentes básicos del liderazgo
- Comprender las estructuras y características de los equipos de trabajo
- Practicar diferentes situaciones de liderazgo
- Conocer y mejorar las propias habilidades de liderazgo

CONTENIDOS

- Teoría del liderazgo
- Autoliderazgo
- DAFO personal
- Gestión del tiempo
- Trabajo por objetivos
- Estilos de liderazgo
- Cualidades del líder
- Sociología de equipos de trabajo
- Habilidades comunicativas
- Planes de acción
- Dar y recibir feedback
- El equipo y la empresa
- Los Cuatro Factores



Aprèn A LIDERAR

Habilitats bàsiques de lideratge

OBJECTIUS

- Aprendre els components bàsics del lideratge
- Comprendre les estructures i característiques dels equips de treball
- Practicar diferents situacions de lideratge
- Conèixer i millorar les pròpies habilitats de lideratge

CONTINGUTS

- Teoria del lideratge
- Autolideratge
- DAFO personal
- Gestió del temps
- Treball per objectius
- Estils de lideratge
- Qualitats del líder
- Sociologia d'equips de treball
- Habilidades comunicatives
- Plans d'acció
- Donar i rebre feedback
- L'equip i l'empresa
- Els Quatre Factors

Learn TO LEAD

Basic leadership skills

GOALS

- Learn the basic components of leadership
- Understand the structures and features of work teams
- Practice different situations of leadership
- Get to know and improve your own leadership skills

CONTENTS

- Leadership theory
- Self-leadership
- Personal SWOT analysis
- Time management
- Working towards goals
- Leadership styles
- Leader qualities
- Work teams sociology
- Communication skills
- Action plans
- Giving and receiving feedback
- The team and the corporation
- The Four Factors

Liderazgo ACTIVO

Habilidades avanzadas de liderazgo

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre el liderazgo y sus perspectivas actuales
- Mejorar las propias habilidades de liderazgo
- Conocer técnicas y enfoques para incrementar la eficacia de la acción de liderazgo
- Facilitar el liderazgo transformacional en equipos y corporaciones

CONTENIDOS

- Análisis del liderazgo
- Misión, visión y valores
- Enfoque sistémico
- Sociogramas
- Motivación de equipo
- Resultados y feedback
- Liderazgo y storytelling
- Influencia y negociación
- Vida personal y vida profesional
- Gestionar la diversidad
- Relaciones y networking
- Liderazgo motivacional - el líder-coach
- En búsqueda del carisma



Lideratge ACTIU

Habilitats avançades de lideratge

OBJECTIUS

- Reflexionar sobre el lideratge i les seves perspectives actuals
- Millorar les pròpies habilitats de lideratge
- Conèixer tècniques i enfocaments per incrementar l'eficàcia de l'acció de lideratge
- Facilitar el lideratge transformacional en equips i corporacions

CONTINGUTS

- Anàlisi del lideratge
- Missió, visió i valors
- Enfocament sistèmic
- Sociogrames
- Motivació d'equip
- Resultats i feedback
- Lideratge i storytelling
- Influència i negociació
- Vida personal i vida professional
- Gestionar la diversitat
- Relacions i networking
- Lideratge motivacional - el líder-coach
- A la recerca del carisma

Active LEADERSHIP

Advanced leadership skills

GOALS

- Reflect on leadership and its current perspectives
- Improve your own leadership skills
- Get to know techniques and approaches to increase the efficacy of the leadership action
- Facilitate transformational leadership in teams and corporations

CONTENTS

- Leadership analysis
- Mission, vision and values
- Systemic approach
- Sociograms
- Team motivation
- Results and feedback
- Leadership and storytelling
- Influence and negotiation
- Personal and professional life
- Managing diversity
- Relationships and networking
- Motivational Leadership - the coach-leader
- In search of charisma

Mejora TU EQUIPO

Gestionar equipos de forma eficiente

OBJETIVOS

- Conocer herramientas para mejorar el funcionamiento de los equipos
- Aprender estrategias para optimizar la productividad y el bienestar de los equipos
- Contactar con el equipo desde la profesionalidad y la humanidad
- Generar satisfacción y motivación hacia el trabajo por objetivos

CONTENIDOS

- Del individuo al grupo
- Niveles de autoexpresión
- Del grupo al equipo
- Sociología y estructura de los equipos
- Roles en los equipos
- Análisis del trabajo en equipo
- Construir un equipo eficaz
- Competencias a desarrollar como equipo de trabajo
- Comunicación efectiva en el equipo
- Objetivos compartidos
- Planes de acción
- Estrategias y dinámicas
- Autoanálisis del equipo
- Resolución de conflictos
- Cohesionar y motivar al equipo
- Educar en la gestión del cambio



Millora EL TEU EQUIP

Gestionar equips de forma eficient

OBJECTIUS

- Coneixer eines per millorar el funcionament dels equips
- Aprendre estratègies per optimitzar la productivitat i el benestar dels equips
- Contactar amb l'equip des de la professionalitat i la humanitat
- Generar satisfacció i motivació envers el treball per objectius

CONTINGUTS

- De l'individu al grup
- Nivells d'autoexpressió
- Del grup a l'equip
- Sociologia i estructura dels equips
- Rols en els equips
- Anàlisi del treball en equip
- Construir un equip eficaç
- Competències a desenvolupar com a equip de treball
- Comunicació efectiva en l'equip
- Objectius compartits
- Plans d'acció
- Estratègies i dinàmiques
- Autoanàlisi de l'equip
- Resolució de conflictes
- Cohesionar i motivar l'equip
- Educar en la gestió del canvi

Improve YOUR TEAM

Efficient team management

GOALS

- Get to know tools to improve teams' functioning
- Learn strategies to optimise teams' productivity and well-being
- Contact the team from a professional and humane approach
- Generate satisfaction and motivation towards work and goals

CONTENTS

- From individual to group
- Levels of self-expression
- From group to team
- Sociology and structure of teams
- Roles in teams
- Teamwork analysis
- Building an efficient team
- Competences to develop as a work team
- Effective communication in the team
- Shared goals
- Action plans
- Strategies and dynamics
- Team self-analysis
- Conflict resolution
- Team cohesion and motivation
- Educating in change management

Cohesión de equipos

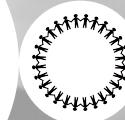
- Facilitación de la cohesión:
Equipos felices y eficaces

Team cohesion

- Facilitating cohesion:
Happy effective teams

Cohesió d'equips

- Facilitació de la cohesió:
**Equips feliços
i eficaços**



Equipos FELICES Y EFICACES

Potenciar la cohesión de equipos

OBJETIVOS

- Mejorar el funcionamiento de los equipos
- Aprender estrategias para optimizar la productividad y el bienestar de los equipos
- Contactar con los miembros del equipo desde la profesionalidad y la humanidad
- Generar satisfacción y motivación hacia el trabajo por objetivos

CONTENIDOS

- Autoconocimiento
- *El yo personal y el yo profesional*
- Niveles de autoexpresión
- Individuo, diversidad, grupo
- Objetivos compartidos
- Comunicación personal
- Encontrar la singularidad
- *Mindfulness aplicado a equipos*
- *Creatividad individual y grupal*
- *Técnicas de resolución de conflictos*
- *Dinámicas de grupo*
- *Motivación de equipo*
- *Conexión emocional*
- *Grupos y subgrupos*
- *Autoanálisis del equipo*
- *Plan de acción*

Equips FELIÇOS I EFICAÇOS

Potenciar la cohesió d'equips

OBJECTIUS

- Millorar el funcionament dels equips
- Aprendre estratègies per optimitzar la productivitat i el benestar dels equips
- Contactar amb els membres de l'equip des de la professionalitat i la humanitat
- Generar satisfacció i motivació envers el treball per objectius

CONTINGUTS

- *Autoconeixement*
- *El jo personal i el jo professional*
- *Nivells d'autoexpressió*
- *Individu, diversitat, grup*
- *Objectius compartits*
- *Comunicació personal*
- *Trobar la singularitat*
- *Mindfulness aplicat a equips*
- *Creativitat individual i grupal*
- *Tècniques de resolució de conflictes*
- *Dinàmiques de grup*
- *Motivació d'equip*
- *Connexió emocional*
- *Grups i subgrups*
- *Autoanàlisi de l'equip*
- *Pla d'acció*

Happy effective TEAMS

Strengthening team cohesion

GOALS

- Improve the functioning of teams
- Learn strategies to optimise teams' productivity and well-being
- Contact team members from a professional and humane approach
- Generate satisfaction and motivation towards work and goals

CONTENTS

- *Individual and group creativity*
- *Self-knowledge*
- *Personal self and professional self*
- *Levels of self-expression*
- *Individual, diversity, group*
- *Shared goals*
- *Personal communication*
- *Finding uniqueness*
- *Mindfulness applied to teams*
- *Conflict solving techniques*
- *Group dynamics*
- *Team motivation*
- *Emotional connection*
- *Groups and subgroups*
- *Team self-analysis*
- *Action plan*

CARLOS VAN OOSTERZEE

Training & Coaching

carlosvanoosterzee.com
carlos@carlosvanoosterzee.com

