

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 puedas 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 expira
- 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 conciència de la respiració
- Coneixer 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*

Bienestar 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

- *L'enfocament de Mindfulness*
- *Jo i el meu entorn*
- *Cos, emoció, sentiment, pensament*
- *La respiració conscient*
- *Actitud mindful*
- *Relaxació*
- *Visualització*
- *Pla d'acció mindful*
- *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

- *The Mindfulness approach*
- *The self and the environment*
- *Body, emotion, feeling, thought*
- *Conscious breathing*
- *Mindful attitude*
- *Relaxation*
- *Visualisation*
- *Mindful action plan*
- *Theory and practice of well-being*
- *Relationship with the others*
- *Conscious movement*
- *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

- Conèixer les possibilitats del Coaching
- Facilitar el creixement personal i/o professional
- Conèixer 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 proactiveness
- 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

Travessa ELS TEUS LÍMITS

Tècniques per desenvolupar la Creativitat

Push YOUR LIMITS

Techniques for Creativity development

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*

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*

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

Versió PROFESSIONAL

Identitat i posicionament professionals

OBJECTIUS

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



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 fiscals
- 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

- Business idea
- Market analysis
- Products and services
- Client profile
- Time, space and resources
- Communication and marketing
- Professional image
- Branding
- Presence on social media
- Online presence
- Moodboard and corporate image
- Action and goal timing
- Storytelling
- Networking
- 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 encantàrà 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

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



¿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*
- *Perfils 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

- *Customer service goals*
- *Customer service situations*
- *Customer service context - resources*
- *Emotional self-management*
- *Professional and sales attitude*
- *Service customisation*
- *Active listening*
- *Registers and formalities*
- *Assertiveness and kindness*
- *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 anàlisi 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 i 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
- Habilitats 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 sistemático
- 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

- Conèixer 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**

Cohesió d'equips

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



Team cohesion

- Facilitating cohesion:
**Happy effective
teams**

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

- Self-knowledge
- *Personal self and professional self*
- Levels of self-expression
- Individual, diversity, group
- Shared goals
- Personal communication
- Finding uniqueness
- Mindfulness applied to teams
- Individual and group creativity
- 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

