

Talleres realizados el 2019:

El 19 de marzo realizamos el taller "**Pensamiento Creativo: Generación de Ideas**".



Los participantes de este taller aprendieron diferentes técnicas para explorar, generar, evaluar y organizar ideas para poder desarrollarlas en sus ámbitos profesionales. El taller fue impartido por el alumni URV Agustín López (consultor de Marketing, Creatividad e Innovación) que utilizó la metodología *Manual Thinking*[®] que promueve el trabajo en equipo.

El 5 de abril y el 19 de junio realizamos el taller "**Comunicar dejando huella: Oratoria para profesionales**".

Hoy en día las empresas requieren profesionales que sepan transmitir una idea, comunicar y presentar proyectos con eficacia. En este taller, los participantes (un grupo reducido para facilitar la práctica) pudieron adquirir nuevos conocimientos y practicar diversos aspectos de oratoria con el objetivo de crear un impacto en la audiencia. ¡El taller fue impartido por Xènia Castelltort (actriz, presentadora y *coach*) que mostró a los alumni cómo comunicar dejando huella!



El 9 de mayo realizamos el taller "**Autoconocimiento y Gestión Emocional**".



A través de este taller los alumni pudieron aprender a gestionar mejor sus emociones y dedicarse tiempo a sí mismos. En el taller se trabajaron recursos y aspectos personales para gestionar adecuadamente las emociones, así como entender y evaluar las emociones de uno mismo (autoconocimiento). El taller fue impartido por Jorgina Martínez (psicóloga, terapeuta y consultora de RRHH).

El 15 de mayo y el 7 de noviembre realizamos el taller "**Liderazgo Personal y Felicidad**".

El taller facilitó las claves para un liderazgo auténtico y eficaz, con una base de inteligencia emocional y con el fin de empoderar a los alumni y entrenar habilidades para que puedan tener una vida más proactiva y consciente. El taller fue impartido por Viviana Villa (*coach* especializada en el desarrollo del talento, el bienestar y la felicidad en las organizaciones), que animó a nuestros alumni a ser unos buenos líderes y, lo que es más importante, ¡felices!

El 10 de octubre realizamos el taller **“Cómo aumentar la productividad y organizarte con eficacia”**.



Los participantes de este taller aprendieron los principios básicos del método GTD (*Getting Things Done*, de David Allen) con el objetivo de reducir el estrés, obtener un sistema de organización y mejorar la productividad individual. El taller fue impartido por el alumni URV Agustín López (consultor de Marketing, Creatividad e

Innovación).

El 14 de noviembre realizamos el taller **“Mejora las Relaciones Interpersonales y Comunícate Asertivamente”**

Los participantes aprendieron a comunicarse de manera asertiva y empática para mejorar las relaciones personales y profesionales, y promover la evolución hacia un crecimiento personal sano y satisfactorio. El taller fue impartido por la Jorgina Martínez (psicóloga, terapeuta y consultora de RRHH).

