

Índice

Prólogo.....	7
Presentación.....	9
Introducción.....	11
1. Definición de objetivos.....	17
1.1. Descripción de la habilidad.....	17
1.2. Ayudas para la práctica.....	18
1.2.1. Definir los objetivos META.....	18
1.2.2. Salir de la zona de confort.....	21
1.2.3. Entender qué objetivos nos motivan.....	23
1.2.4. Compromiso con los objetivos establecidos.....	24
1.3. Resumen.....	26
2. Coordinación de esfuerzos.....	29
2.1. Descripción de la habilidad.....	29
2.2. Ayudas para la práctica.....	31
2.2.1. Planificar sobre el papel.....	31
2.2.2. Entender qué hay que hacer y cómo llevarlo a cabo.....	36
2.2.3. Seguimiento del trabajo individual y colectivo.....	37
2.3. Resumen.....	40
3. Comunicación eficaz.....	43
3.1. Descripción de la habilidad.....	43
3.2. Ayudas para la práctica.....	44
3.2.1. Comunicar abiertamente.....	44
3.2.2. Flexibilidad en la relación con los demás.....	45
3.2.3. Escuchar activamente.....	46
3.2.4. Usar las redes de comunicación y fomentar la creación de redes informales.....	48
3.2.5. Una apropiada comunicación no verbal.....	50
3.3. Resumen.....	51

4. Toma de decisiones.....	55
4.1. Descripción de la habilidad	55
4.2. Ayudas para la práctica.....	56
4.2.1. Participación del grupo para tomar decisiones	56
4.2.2. Colaborar para que las reuniones sean eficientes	59
4.2.3. Técnicas para la participación del equipo en la toma de decisiones	62
4.3. Resumen	67
5. Gestión de conflictos.....	71
5.1. Descripción de la habilidad	71
5.2. Ayudas para la práctica.....	73
5.2.1. Actitud positiva	73
5.2.2. Detectar conflictos y analizar sus causas	74
5.2.3. Técnicas para gestionar los conflictos	75
5.2.4. Desarrollar un plan o secuencia de acción sistemática.....	78
5.3. Resumen	80
Anexos	81
Anexo 1: Metodología	83
Anexo 2: Cuestionario de evaluación general	85
Anexo 3: Entrenamiento	93
Bibliografía.....	103