

La Matriz de las Habilidades Fundamentales

1 Coherencia

1. Coherente con lo que expresa y hace
2. Centrado corporalmente
3. Equilibrado emocionalmente
4. Lenguaje correcto verbal y escrito.
5. Intuitivo
6. Espiritual
7. Manejo correcto de su ego
8. Tolerancia al stress
9. Autoconocimiento
10. Propósito de vida definido

2 Comunicación

1. Escucha activa
2. Manejo de conversaciones
3. Sabe tejer historias
4. Realimentador
5. Asertivo
6. Buen manejo de la gestualidad
7. Enfocado
8. Persuasivo
9. Capacidad de síntesis
10. Buen presentador

3 Convivencia

1. Cortés
2. Respetuoso
3. Buen manejo de la etiqueta
4. Tolerante
5. Buen negociador
6. Mediador de conflictos
7. Leal
8. Discreto
9. Buena gestión de los recursos
10. Inteligencia social

4 Corporalidad

1. Los pilares del lenguaje corporal
2. Comunicación no verbal
3. El lenguaje de los gestos
4. ADM Disposiciones corporales
5. Su imagen personal
6. ADM de la energía
7. ADM de las emociones en el cuerpo
8. El tono e inflación de la voz
9. El ADM de la respiración
10. El centramiento

5 Compromiso

1. Puntual
2. Disciplinado
3. Ordenado
4. ADM eficiente del tiempo
5. Culto al detalle
6. Controlado
7. Espíritu de logro
8. Flexible
9. Negociador
10. Ayuda y soporte

6 Conexión

1. Marca personal
2. Conectado socialmente
3. Simpatico
4. Buen manejo engagement
5. Buen manejo del humor
6. Cercano
7. Motivador
8. Entusiasta
9. Buen manejo medios sociales
10. Tecnológico

7 Co-creación

1. Marca personal
2. Conectado socialmente
3. Simpatico
4. Buen manejo engagement
5. Buen manejo del humor
6. Cercano
7. Motivador
8. Entusiasta
9. Buen manejo medios sociales
10. Tecnológico

8 Confianza

1. Certeza
2. Cooperación
3. Conocimiento
4. Cercanía
5. Credibilidad
6. Capacidad
7. Compromiso
8. Carácter íntegro
9. Conversación
10. Conciencia

9 Carácter Íntegro

1. Honrado
2. Leal
3. Decente
4. Recto
5. Justo
6. Buen juicio
7. Responsable
8. Con buena reputación
9. Reflexivo
10. Plano

10 Cultura de Liderazgo

1. Carismático
2. Inteligente social
3. Pensamiento original adaptativo
4. Motivador
5. Ejemplar
6. Coach
7. Visionario
8. Con poder de decisión
9. Liderazgo en equipo
10. Asertivo

3. Las Core Skills®

La habilidades Fundamentales para la Vida

En un entorno cada vez más competitivo, ya no es suficiente tener un currículum casi impecable que resulte atractivo para las empresas. Ahora, los reclutadores comienzan a fijarse en otras habilidades clave, más allá de la carrera que estudiaste y la escuela de la que egresaste: las habilidades fundamentales para ser un estudiante o ejecutivo integral.

Hoy es fundamental mostrar que eres una persona proactiva, un emprendedor con muy buena actitud y/o, un estudiante con una gran disposición de aprender. Si aún eres universitario o recién egresado, y estás por comenzar el proceso de búsqueda de empleo, BRANDEATE ha desarrollado una lista de habilidades blandas a las cuales las hemos llamado “Core Skills” o, Habilidades Fundamentales que puedes hacer uso de acuerdo con la situación o experiencia laboral en que te encuentres.

Las habilidades blandas o “Core Skills” que te presentamos a continuación se segmentan por tema o experiencia de estudio o trabajo y, a través de un variado y gran número de conductas que realizamos cuando interactuamos socialmente, cuando nos comunicamos y, cuando hay que relacionarse con otras personas.

Para tu facilidad y conveniencia vamos a ir dividiendo las habilidades que se requiere de acuerdo con la ocasión, desde aquellas competencias primarias que necesitas para desenvolverte con soltura y confianza, hasta las habilidades más sofisticadas, que ya necesitan una mayor conciencia y práctica.



Sesión 5B

Descubre tus
"CORE SKILLS" ®



¿Tienes las destrezas que buscan las empresas en sus colaboradores?

¿Quieres saber que competencias necesitas para emprender tu negocio propio?



Ya no basta con ser buen profesional, se necesita contar con ciertas destrezas, conocimientos y actitudes que te hagan una persona especial. El título universitario es necesario, pero requieres también de distinciones como, la capacidad para trabajar en equipo, la creatividad e iniciativa, la innovación o bien, el compromiso para entregar un buen producto y-o un excelente servicio, entre otras cosas.

El Ejercicio de La Matriz de las Habilidades Fundamentales te ayudará a identificar cuáles habilidades requieres para generar tu propio liderazgo y diferenciación en el mercado laboral. Tu reto es analizar los 10 grupos de distinciones y, elegir aquellos compuestos de diez habilidades blandas que creas que necesitas hoy, para ser una mejor persona, un mejor profesional e incluso un mejor líder mañana.

1 Coherencia



SER COHERENTE o el que mantiene una misma línea con una posición previa, puede ser el antídoto para la crisis de sentido y conexión que tenemos hoy en día. Además, con esta competencia entrenada, ya no nos condicionan las brechas generacionales ni tecnológicas, porque hay algo de lo humano que surge de esta dimensión del ser, capaz de impactar a todos. Los constructos de la coherencia como una habilidad (Core Skill) fundamental son los siguientes:

1

SER COHERENTE CON LO QUE PIENSA Y DICE. CON LO QUE EXPRESA Y HACE. CON LO QUE HACE Y COMUNICA. CON LO QUE COMUNICA Y CHEQUEA QUE SE HA COMPRENDIDO.

2

CENTRADO CORPORALMENTE

3

EQUILIBRADO EMOCIONALMENTE

4

LENGUAJE CORRECTO, TANTO VERBAL COMO ESCRITO

5

CON INTUICIÓN

6

ESPIRITUAL

7

MANEJO CORRECTO DEL EGO

8

TOLERANCIA AL STRESS

9

AUTOCONOCIMIENTO PROFUNDO

10

PROPÓSITO DE VIDA DEFINIDO

2

Comunicación



Las competencias conversacionales desde la mirada del Coaching Ontológico están constituidas a su vez, por otras competencias como, el poder generativo del lenguaje (el lenguaje genera realidades, actuamos cuando hablamos (carácter activo del lenguaje), la escucha activa (postura corporal del apertura, contexto emocional adecuado, co-responsabilidad de orador-oyente, la danza del lenguaje y emociones entrelazadas), los actos del lenguaje (afirmaciones, juicios-declaraciones, pedidos, ofertas y promesas) o, también actos del hablar efectivo, tipos de conversaciones efectivas (conversaciones de juicios personales o explicaciones o privadas, conversaciones para posibles acciones, conversaciones para posibles conversaciones y conversaciones para la coordinación de acciones) para diseñar conversaciones efectivas, coordinación de acciones (no informar), compromisos futuros, diseñar preguntas efectivas (proceso de indagación en los demás), que faciliten la comunicación efectiva (escuchar con más eficacia a las demás personas que integran nuestros sistemas), compartir inquietudes, aclarar expectativas, establecer acuerdos claros, estar más alineados a objetivos comunes, acortar la brecha de nuestras interpretaciones en las diferentes situaciones que se dan en nuestras organizaciones, otros), dentro de los sistemas en los que participamos.

De ahí que, las distinciones para poder comunicarnos con efectividad son:

- 1 ESCUCHA ACTIVA**
- 2 MANEJO DE CONVERSACIONES**
- 3 SABE TEJER HISTORIAS**
- 4 SER REALIMENTADOR**
- 5 SER ASERTIVO**
- 6 BUEN MANEJO DE LA GESTUALIDAD**
- 7 SER ENFOCADO**
- 8 SER PERSUASIVO**
- 9 CON CAPACIDAD DE SÍNTESIS**
- 10 BUEN PRESENTADOR**

3

Convivencia



Creemos que el potencial de las personas para convivir sanamente es un recurso que emerge en procesos de liderazgo, y que una buena calidad de vida es una oportunidad que todos tienen a su alcance.

Esto quiere decir que hay que aprender a vivir junto con los demás en una cultura de paz, respetando los derechos de los demás y, sobre todo, respetando todas las formas de vida sobre el planeta.

Para poder tener una convivencia pacífica, para interactuar y conocer a los demás y, para lograr trabajar por objetivos comunes, es importante desarrollar una serie de valores y actitudes como los que se señalan a continuación:

1

**CON
CORTESÍA**

2

RESPETUOSO

3

**BUEN MANEJO
DE LA ETIQUETA**

4

TOLERANTE

5

**BUEN
NEGOCIADOR**

6

**MEDIADOR DE
CONFLICTOS**

7

LEAL

8

DISCRETO

9

**BUENA GESTIÓN DE LOS
RECURSOS ECONÓMICOS
PERSONALES Y
EMPRESARIALES**

10

**CON
INTELIGENCIA
SOCIAL**

4

Corporalidad



“Somos como nos movemos y nos movemos como somos” Somos y accionamos en el movimiento. Nosotros decimos que se puede ampliar el observador, cambiando la corporalidad y ampliando el espectro de los movimientos.

Por eso cambian nuestras emociones, por lo tanto nuestras creencias y nuestro lenguaje. Nos guía este concepto que desarrollamos: Ontología del Movimiento, concepción corporal y lingüística del Coaching, desde la importancia que toda conversación tiene el lenguaje no verbal. Articulamos el pensar corporal con la Ontología del Lenguaje. Pensamos en movimiento con las siguientes distinciones:

1

MANEJO LOS PILARES DEL LENGUAJE CORPORAL

2

CON BUEN COMUNICACIÓN NO VERBAL

3

DOMINA EL LENGUAJE DE LOS GESTOS

4

ADMINISTRA LAS DISPOSICIONES CORPORALES PARA LA ACCIÓN

5

BUENA IMAGEN PERSONAL

6

ADMINISTRA SU ENERGÍA VITAL

7

ADMINISTRA SUS EMOCIONES

8

DOMINA EL TONO E INFLEXIÓN DE LA VOZ

9

ADMINISTRA CORRECTAMENTE SU RESPIRACIÓN

10

DOMINA EL CENTRADO

5

Compromiso



Somos seres de conversaciones, acciones y compromiso, y éste significa “obligación contraída” y-o “palabra dada”. Si desgranamos la palabra compromiso, uno de sus componentes sustancialmente importante, es la existencia de una relación con la otra persona. Esto surge del prefijo “cum” que denota una compañía, el otro, al cual quedamos ligados; el componente «pro» habla de que será a favor de alguien (también puede ser para mí mismo) y, finalmente la raíz «miso» que determina a quien se lo envío o entrego. A continuación, 10 habilidades para poder tener una mayor capacidad de compromiso en el estudio y en la empresa donde laboras.

1

PUNTUAL

2

DISCIPLINADO

3

ORDENADO

4

**CON ADM
EFICIENTE DEL
TIEMPO**

5

**CON CULTO AL
DETALLE**

6

CONTROLADO

7

**CON ESPÍRITU
DE LOGRO**

8

FLEXIBLE

9

NEGOCIADOR

10

**ES AYUDA Y
SOPORTE PARA
OTROS**

6

Conexión



La conexión, es una regla y un valor importante para atraer a tu vida lo que realmente anhelas. Es un punto de enlace, de encuentro entre dos o más cosas. Por ejemplo, una conexión en nuestra vida puede ser con nuestra pareja, porque de alguna forma hay un sentimiento que nos une a ella, que nos mantiene juntos el uno al otro, y ese sentimiento debe ser el amor.

Así mismo, hay una conexión con nuestro entorno, por ejemplo, con la naturaleza. Cuando estamos en un lugar ecológico, sentimos paz, calma y quietud, en comparación con la ciudad llena de humo de automóviles y fuertes ruidos.

De la misma manera, debe haber conexión con nuestros sueños, con lo que anhelamos, porque nuestros pensamientos son como frecuencias que se unen a las frecuencias que conforman el universo, alineándose para hacer presente en nuestra realidad exactamente eso que pensamos.

Entonces, lo que verdaderamente logra el valor de la conexión, es mantenernos unidos a lo que nos hace sentido en nuestras vidas, conectarnos con todo lo que tiene propósito y sentido. Otras habilidades que son fundamentales en tu conexión con otros son:

1

ES UNA MARCA PERSONAL

2

CON INFLUENCIA Y CONEXIÓN SOCIAL

3

EMPÁTICO

4

BUEN MANEJO DEL ENGAGEMENT

5

BUEN MANEJO DEL HUMOR

6

CERCANO

7

CON MUCHA MOTIVACIÓN

8

CON ENTUSIASMO

9

BUEN MANEJO DE LOS MEDIOS SOCIALES

10

TECNOLÓGICO ACTUALIZADO

7

Co-creación



En su forma más simple, la co-creación logra que los seres humanos trabajen juntos como socios iguales, para crear nuevas formas de convivir, nuevas ideas y experiencias. Estas experiencias mejoradas pueden ser enormes variaciones o mejoras incrementales, pero lo principal es que existe un hilo conductor, y ese hilo es la capacidad de crear algo significativo entre todos los involucrados. Que todos se sientan parte de la misma idea. Las cosas se hacen más relevantes mientras que cada ser humano se vuelva más conectado con otros. Al trabajar juntos, las personas, las empresas y sus clientes crean algo nuevo, algo mejor. Cuando cooperamos para generar una idea, ésta debería de ser la más importante para todos, no la que cada uno aportó para lograrla. Las distinciones fundamentales de la co-creación son:

1

TRABAJA EN EQUIPO

2

UTILIZA NOSOTROS EN VEZ DE "YO"

3

CREATIVO

4

BUEN USO DEL DISEÑO

5

BUEN RELATOR DE HISTORIAS

6

CON INSPIRACIÓN

7

NETWORKER

8

PROSUMIDOR

9

PREDICE EL FUTURO

10

INTELIGENCIA DE NEGOCIOS

8

Confianza



La confianza es la conversación desde la que penden todas las relaciones. Muchas de las posibilidades de una relación pertenecen al dominio de la confianza. La confianza es una conversación que está constituida por pensamientos y emociones. Los pensamientos son los juicios que tengo sobre la confianza, que no son ni verdaderos ni falsos, son sólo juicios: “confío en la sinceridad del otro”, “confío en la honestidad del otro”, “en la competencia del otro”, y las emociones se manifiestan en los estados de ánimo, en los sentimientos.

De ahí que, confiar en el otro es fundamental para poder avanzar en la vida. La creencia de que para confiar es necesario tener un pasado común con una persona automáticamente, limita las posibilidades de relaciones con todas las personas con quienes no tengo ese pasado, y doy por sentado que ellos tienen que ganarse mi confianza. En cambio, si estoy presente ante una persona, puedo tener la experiencia de ella y, ser yo el que haga la elección. Pero para hacer eso, es necesario ser riguroso con poseer las siguientes habilidades bien desarrolladas:

1

CON CERTEZA

2

COOPERADOR

3

CONOCEDOR

4

CERCANO

5

CREÍBLE

6

CAPAZ

7

COMPROMETIDO

8

**CON CARÁCTER
INTEGRO**

9

CONVERSADOR

10

CONSCIENTE

9

Carácter íntegro



En una sociedad donde se pierden los valores y crece la desconfianza, la integridad es un desafío impresionante en los negocios, la familia, el estado y la sociedad en general.

En la expresión popular se dice que algo es o está íntegro cuando aparece completo, es decir, no le hace falta nada y es aceptable como producto u objeto. Lo íntegro se refiere a una capacidad o facultad en el individuo de actuar, pensar, sentir, en definitiva, ser lo más completo posible. La integridad es uno de los valores más cercanos a la perfección, si acaso no es una de sus avenidas más directas. En este importante valor, tan extraño en la cotidianidad, confluyen otros valores que facilitan su vivencia y expresión: honestidad, rectitud, sinceridad, libertad, pureza, en fin, hacen a la persona digna de lo que es, lo que hace, así como confiable y ejemplo de vida para otros.

La integridad es de carácter total; no puede pensarse que un individuo sea íntegro en unas cosas, entretanto, en otras no, pues dicho valor no admite puntos intermedios para justificarse cuando se debe ser íntegro o no.

Las distinciones de la integridad en el ser humano son:

1

HONRADO

2

LEAL

3

DECENTE

4

RECTO

5

JUSTO

6

CON BUEN JUICIO

7

RESPONSABLE

8

CON BUENA REPUTACIÓN

9

REFLEXIVO

10

CON PLENITUD