

Formación Online /Online Formakuntza

Emprendimiento y Sostenibilidad / Ekintzailtza eta Jasangarritasuna

Emprendimiento / Ekintzailtza



¡Innovate!

¿Quieres innovar pero no sabes cómo hacerlo? Este curso te da un empujoncito en la dirección correcta.



Los ojos siempre en la meta

Deja de soñar y pasa a la acción: ¡consigue lo que te propongas! Completa este curso y alcanza tus objetivos.



El camino hacia el éxito

¿Quieres saber qué hace falta para brillar y ser tu mejor versión? ¡Descúbrelo en el curso El camino hacia el éxito!



La importancia de fracasar

Cometer errores puede ser muy útil, pero solo si encuentras la manera de aprender de ellos. Descúbrelo en el curso La importancia de fracasar.



Abre la mente: usa la imaginación

¿Quieres innovar? ¿Ser pionero? Deshazte de la rigidez mental y hazlo al estilo de Walt Disney.

Sostenibilidad / Jasangarritasuna



Sostenibilidad

Energía limpia, productos locales, moda sostenible Hay muchas formas de cuidar del medioambiente. ¡Actúa!



Igualdad: combate tus sesgos

¿Quieres liberarte de los prejuicios y alcanzar la igualdad? Este curso te ayuda a tomar conciencia de cómo nos afectan los sesgos tanto a nivel personal como profesional.



Ética

¿Quieres saber en qué consiste la ética y qué es la integridad? Completa el curso Ética y soluciona los dilemas morales.



Detox digital

Di la verdad: ¿tienes adicción a las redes sociales? ¿Te gustaría pasar más tiempo en el mundo real? El objetivo de este curso es usar el móvil con sensatez.



Sentirse bien

¡No te preocupes, sé feliz! Este curso se ayudará a llevar tu felicidad al máximo exponente.

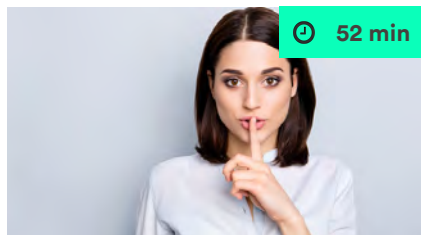


El camino hacia el éxito

¿Quieres saber qué hace falta para brillar y ser tu mejor versión?
¡Descúbrelo en el curso El camino hacia el éxito!



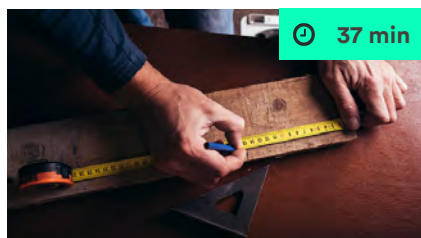
Este curso contiene varias unidades, y cada una está dividida en diferentes apartados. ¿Sabías que puedes aprender algo nuevo en tan solo 60 segundos?



🕒 52 min

Unidad 1 - El secreto para triunfar

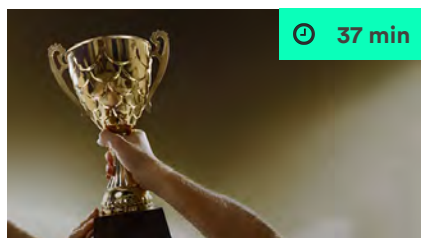
¿Qué diferencia a las personas con éxito de los simples mortales?



🕒 37 min

Unidad 2 - Un plan a tu medida

Nunca llegarás a la cima si no estás dispuesto a dar el callo.



🕒 37 min

Unidad 3 - El arte de ganar

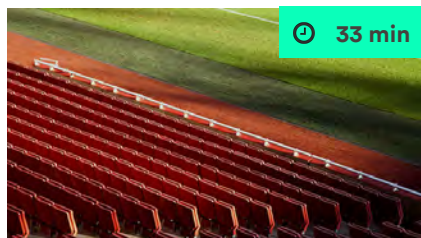
¿Cómo te aseguras de demostrar lo que vales en los momentos cruciales?



🕒 37 min

Unidad 4 - En lo más alto

El camino a la cima está lleno de escollos. ¿Cómo les hacen frente las personas con éxito?



🕒 33 min

Unidad 5 - En perspectiva

No puedes quedarte en la cima para siempre. ¿Cuál es tu plan?

🏆 Test final

¿Ya te lo sabes todo? ¡Haz el test final!

En esta unidad aprenderás a:

- Descubrir los rasgos que tienen en común los triunfadores.

En esta unidad aprenderás a:

- Esforzarte para lograr el éxito.
- Mejorar constantemente tu rendimiento.
- Retarte a salir de tu zona de confort.

En esta unidad aprenderás a:

- Lidiar con la competitividad.
- Rendir bajo presión.
- Centrarte en tu trabajo.

En esta unidad aprenderás a:

- Ser resiliente ante la adversidad.
- Aumentar tu capacidad de adaptación.
- Encontrar el mentor adecuado.

En esta unidad aprenderás a:

- Trazar una línea temporal para tu éxito.
- Pensar en tu siguiente reto.

Con el test final comprobarás lo que sabes sobre:

- Los ejercicios de relajación.
- La comparación social.
- La consecución de objetivos.

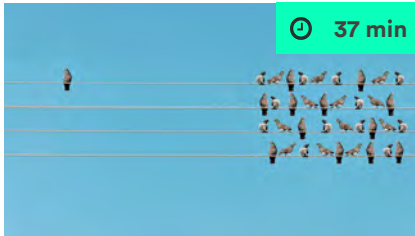


¡Innovate!

¿Quieres innovar pero no sabes cómo hacerlo? Este curso te da un empujoncito en la dirección correcta.



Este curso contiene varias unidades, y cada una está dividida en diferentes apartados. ¿Sabías que puedes aprender algo nuevo en tan solo 60 segundos?



Unidad 1 - ¿Mejorar o innovar?

¿Quieres innovar? Adopta una actitud sistemática frente a la innovación y aumenta tus probabilidades de éxito.

En esta unidad aprenderás a:

- Reconocer que la innovación es necesaria.
- Conocer la diferencia entre mejora e innovación.



Unidad 2 - Cuestión de tiempo

La innovación efectiva empieza por un objetivo, un marco temporal y mucho empeño.

En esta unidad aprenderás a:

- Elegir el momento adecuado.
- Describir tu objetivo de innovación.
- Escoger entre la innovación radical y la incremental.

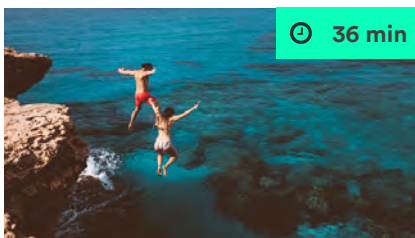


Unidad 3 - Proyecta tus ideas

¿Necesitas una idea sorprendente y creativa? Abre la mente y encuentra inspiración.

En esta unidad aprenderás a:

- Pensar en términos de las posibilidades y las oportunidades.
- Usar varias técnicas para generar ideas nuevas.
- Poner a prueba el atractivo de tus ideas y seleccionar las mejores.

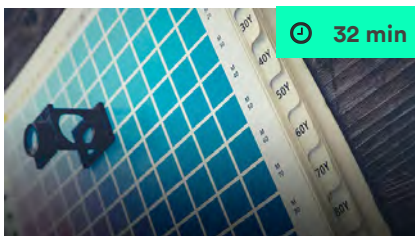


Unidad 4 - ¡Atrévete!

La innovación es un trabajo en equipo. Por eso necesitas conseguir el máximo apoyo posible.

En esta unidad aprenderás a:

- Usar prototipos y prototipos para poner a prueba tus ideas.
- Redactar y presentar tu propuesta de innovación.
- Pensar en maneras de involucrar a la empresa en tu proyecto.



Unidad 5 - Diseña soluciones

¿Cómo consigues que la innovación sea un éxito?

En esta unidad aprenderás a:

- Descubrir los principios del design thinking.

🏆 Test final

¿Ya te lo sabes todo? ¡Haz el test final!

Con el test final comprobarás lo que sabes sobre:

- Las perspectivas sobre la innovación.
- Los prototipos.
- Tu propuesta de innovación.



Abre la mente: usa la imaginación

¿Quieres innovar? ¿Ser pionero? Deshazte de la rigidez mental y hazlo al estilo de Walt Disney.



Este curso contiene varias unidades, y cada una está dividida en diferentes apartados. ¿Sabías que puedes aprender algo nuevo en tan solo 60 segundos?



🕒 41 min

Unidad 1 - La solución es simple

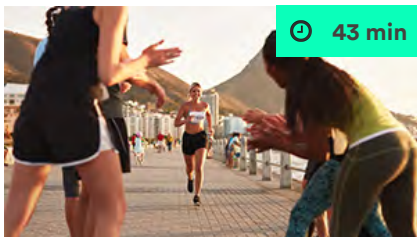
Todas las mentes creativas del mundo tienen algo en común: no le temen a salirse del camino trillado.



🕒 40 min

Unidad 2 - Destaca lo bueno

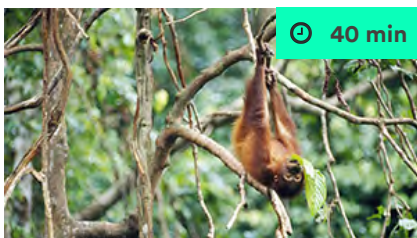
La indagación apreciativa (IA) consiste en adoptar una actitud positiva. Te centras en lo bueno y no en lo malo.



🕒 43 min

Unidad 3 - ¡Claro que puedes!

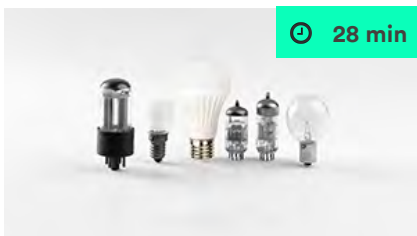
Es fácil creer que todo es un problema, pero eso no significa que sea así. De hecho, no es probable.



🕒 40 min

Unidad 4 - Otras perspectivas

Existen numerosas técnicas para generar ideas nuevas e innovadoras.



🕒 28 min

Unidad 5 - Piensa diferente y recoge los frutos

Estos consejos te prepararán para abrir la mente en el trabajo. El pensamiento creativo formará parte de tu rutina.

En esta unidad aprenderás a:

- Poner a prueba tu creatividad con la ayuda de varios textos.
- Centrarte en encontrar soluciones y analizar todo desde distintas perspectivas.

En esta unidad aprenderás a:

- Usar la IA para las pequeñas cosas, empezando por hablar con tus compañeros.
- Dar el primer paso formulando un tema afirmativo.
- Usar las 4D y la IA como un proceso continuo.

En esta unidad aprenderás a:

- Analizar los problemas con perspectiva.
- Encontrar soluciones mediante el análisis.
- Transformar los problemas en oportunidades.

En esta unidad aprenderás a:

- Pensar como Disney: soñar, crear y criticar.
- Optar por un desvío y aplicar el pensamiento lateral.
- Usar los sombreros para pensar de De Bono y estudiar distintos puntos de vista.

En esta unidad aprenderás a:

- Hacer un test para comprobar si ya usas la imaginación.
- Leer sobre las habilidades mentales del artista Johann van den Noort.

Con el test final comprobarás lo que sabes sobre:

- El pensamiento lateral.
- La indagación apreciativa.
- Cómo lidiar con los problemas y las oportunidades.

🏆 Test final

¿Ya te lo sabes todo? ¡Haz el test final!



La importancia de fracasar

Cometer errores puede ser muy útil, pero solo si encuentras la manera de aprender de ellos. Descúbrelo en el curso La importancia de fracasar.



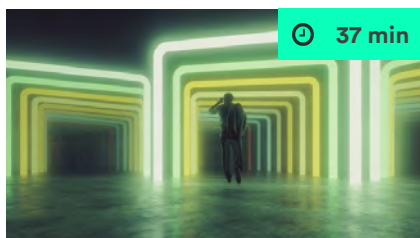
Este curso contiene varias unidades, y cada una está dividida en diferentes apartados. ¿Sabías que puedes aprender algo nuevo en tan solo 60 segundos?



🕒 52 min

Unidad 1 - ¿Por qué es bueno equivocarse?

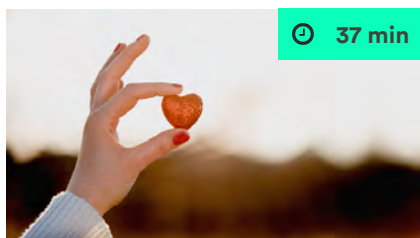
Equivocarte te ayudará a encontrar tus límites y descubrir oportunidades. ¡Además, te hará crecer!



🕒 37 min

Unidad 2 - ¡A por el reto!

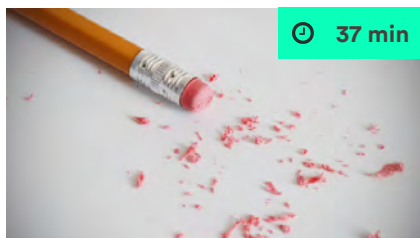
Si no sales de tu zona de confort, nunca vas a desarrollarte a nivel personal.



🕒 37 min

Unidad 3 - Ten compasión

¿Has fracasado? No te dejes llevar por las emociones negativas. ¡Mira hacia adelante!



🕒 37 min

Unidad 4 - Aprende de tus errores

Equivocarte te ayuda a descubrir tus puntos débiles y ver qué aspectos podrías mejorar.



🕒 33 min

Unidad 5 - Rompe tabúes

Comparte tus errores con tus compañeros para que podáis aprender unos de otros.

🏆 Test final

¿Ya te lo sabes todo? ¡Haz el test final!

En esta unidad aprenderás a:

- Descubrir los beneficios del fracaso.

En esta unidad aprenderás a:

- Dejar de lado el perfeccionismo y aceptar resultados suficientemente buenos.
- Aumentar tu confianza para combatir el miedo al fracaso.
- Atreverte a salir de tu zona de confort.

En esta unidad aprenderás a:

- Transformar pensamientos negativos en otros positivos.
- Mostrar autocompasión cuando te equivoques.
- Centrarte en la tarea que tienes entre manos.

En esta unidad aprenderás a:

- Distanciarte de una situación para valorar tu error.
- Asumir responsabilidades y mostrarte considerado con las partes afectadas.
- Decidir si quieres cambiar una situación, aceptarla o abandonarla.

En esta unidad aprenderás a:

- Crear una cultura empresarial en la que se hable abiertamente del fracaso.

Con el test final comprobarás lo que sabes sobre:

- El perfeccionismo y el miedo al fracaso.
- La identificación y el reconocimiento de las emociones.
- La desvinculación o el reajuste de objetivos.

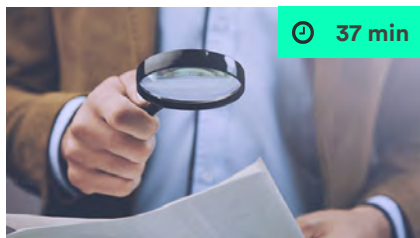


Los ojos siempre en la meta

Deja de soñar y pasa a la acción: ¡consigue lo que te propongas! Completa este curso y alcanza tus objetivos.



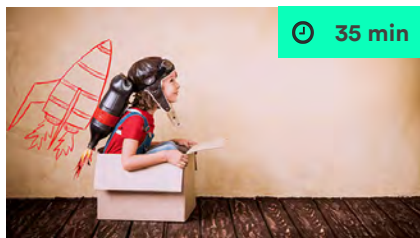
Este curso contiene varias unidades, y cada una está dividida en diferentes apartados. ¿Sabías que puedes aprender algo nuevo en tan solo 60 segundos?



🕒 37 min

Unidad 1 - ¡Céntrate!

¡Márcate objetivos y consigue los resultados que desees!



🕒 35 min

Unidad 2 - Donde hay voluntad...

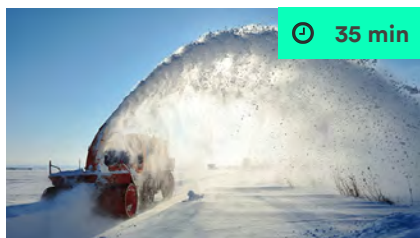
¡Haz realidad tus sueños! Conviértelos en objetivos y luego segmentalos en subobjetivos a corto y largo plazo.



🕒 38 min

Unidad 3 - ...hay un camino

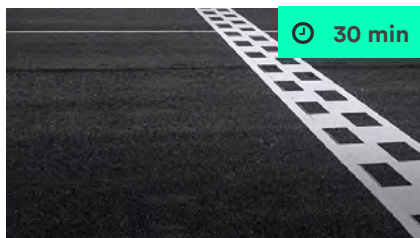
Para alcanzar tus objetivos debes priorizar. No te distraigas y céntrate en los aspectos más importantes.



🕒 35 min

Unidad 4 - Aligera el trayecto

Allánate el camino hacia tus objetivos ¡y salta los obstáculos!



🕒 30 min

Unidad 5 - Cruzando la línea de meta

Ahora ya trabajas orientado a los objetivos, ¿pero qué tal se te da organizar?

🏆 Test final

¿Ya te lo sabes todo? ¡Haz el test final!

En esta unidad aprenderás a:

- Descubrir métodos para marcarte objetivos.

En esta unidad aprenderás a:

- Definir con detalle los resultados que quieras conseguir.
- Dividir tus objetivos en subobjetivos más pequeños.

En esta unidad aprenderás a:

- Trazar un plan de acción.
- Establecer prioridades con una matriz de gestión del tiempo.
- Reflexionar sobre los resultados obtenidos y modificar el plan si fuera necesario.

En esta unidad aprenderás a:

- Crear un sistema para descartar las tareas no importantes.
- Completar las tareas con un diagrama de flujo de trabajo.
- Evitar los obstáculos que se interpongan en tu camino.

En esta unidad aprenderás a:

- Crear un ambiente orientado a los objetivos en la empresa.

Con el test final comprobarás lo que sabes sobre:

- Los distintos métodos para marcarte objetivos.
- El círculo de Deming.
- Las dificultades y los obstáculos.

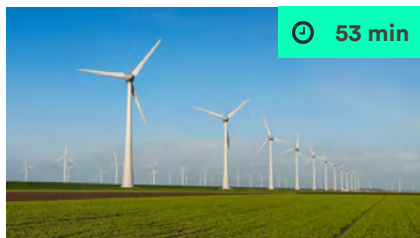


Sostenibilidad

Energía limpia, productos locales, moda sostenible... Hay muchas formas de cuidar del medioambiente. ¡Actúa!



Este curso contiene varias unidades, y cada una está dividida en diferentes apartados. ¿Sabías que puedes aprender algo nuevo en tan solo 60 segundos?



🕒 53 min

Unidad 1 - ¿Qué es la sostenibilidad?

¿Quién no quiere vivir de forma sostenible? ¿Pero qué es la sostenibilidad exactamente y cómo se consigue?



🕒 48 min

Unidad 2 - Cada gesto cuenta

¿Tu estilo de vida es nocivo para el planeta? ¡Calcula tu huella y pasa a la acción!



🕒 41 min

Unidad 3 - Reduce tu huella

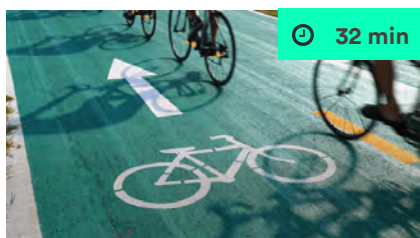
Una vida más sostenible empieza por las pequeñas cosas. ¡Acorta la ducha, ve en transporte público y baja el termostato!



🕒 38 min

Unidad 4 - Trabajo sostenible

¿Tu empresa es sostenible? ¿Se puede mejorar? ¿Te atreves a tomar la iniciativa?



🕒 32 min

Unidad 5 - ¡Ser verde no cuesta tanto!

¡Estás listo para ecologizar tu vida! Inspira a los demás con tu actitud sostenible.

🏆 Test final

¿Ya te lo sabes todo? ¡Haz el test final!

En esta unidad aprenderás a:

- Aprender sobre desarrollo sostenible.

En esta unidad aprenderás a:

- Concienciarse sobre una justa fijación de precios en los productos.
- Analizar lo bueno y lo malo de tu propio comportamiento.
- Reducir, reutilizar y reciclar para llevar un estilo de vida más sostenible.

En esta unidad aprenderás a:

- Evitar que se desperdicie comida.
- Reducir el consumo energético bajando la calefacción y apagando las luces.
- Viajar desde una perspectiva más sostenible.

En esta unidad aprenderás a:

- Hacer un esquema de la política de sostenibilidad de tu empresa.
- Debatir posibles medidas con relación a la sostenibilidad.
- Lograr apoyos en la organización para aplicar un enfoque más sostenible.

En esta unidad aprenderás a:

- Tu huella de carbono.
- Hábitos alimentarios sostenibles.
- La reutilización y el reciclaje.

Con el test final comprobarás lo que sabes sobre:

- La huella de carbono.
- Hábitos sostenibles.
- Las tres erres.

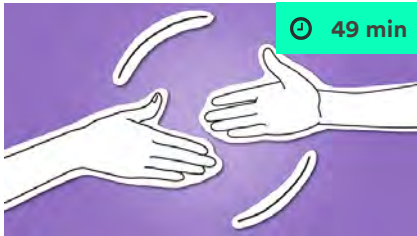


Igualdad: combate tus sesgos

¿Quieres liberarte de los prejuicios y alcanzar la igualdad? Este curso te ayuda a tomar conciencia de cómo nos afectan los sesgos tanto a nivel personal como profesional.



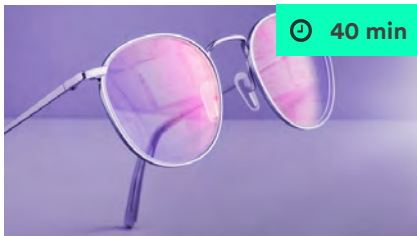
Este curso contiene varias unidades, y cada una está dividida en diferentes apartados. ¿Sabías que puedes aprender algo nuevo en tan solo 60 segundos?



🕒 49 min

Unidad 1 - Primeras impresiones

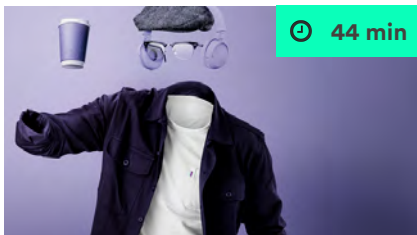
Todos tenemos sesgos, ¡forma parte de la naturaleza humana!



🕒 40 min

Unidad 2 - Tus prejuicios y tú

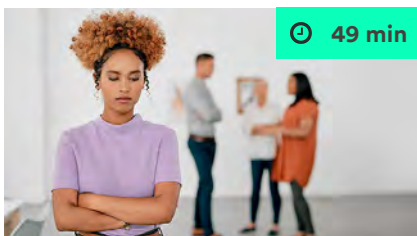
Los prejuicios suelen estar muy arraigados y cambiarlos requiere de motivación. ¡Pon de tu parte!



🕒 44 min

Unidad 3 - Minimiza tus sesgos

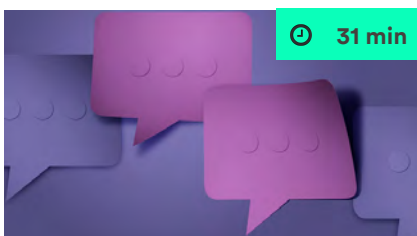
¿Quieres reducir tus sesgos? Pues ten cuidado con sacar conclusiones precipitadas.



🕒 49 min

Unidad 4 - La discriminación en el trabajo

Sé objetivo en tus procesos de selección y esfuerzate en reducir la brecha salarial.



🕒 31 min

Unidad 5 - ¡No te quedes callado!

Adopta una tolerancia cero frente a la discriminación. ¡Actúa!

En esta unidad aprenderás a:

- Describir cómo funcionan los estereotipos y los prejuicios.

En esta unidad aprenderás a:

- Reflexionar sobre los sesgos implícitos.
- Conocer cómo se forman los sesgos.
- Descubrir cómo los sesgos afectan a la conducta.

En esta unidad aprenderás a:

- Describir varios tipos de sesgos.
- Implementar técnicas para minimizar los sesgos.

En esta unidad aprenderás a:

- Ser consciente de la discriminación laboral.
- Desarrollar procesos inclusivos e imparciales.

En esta unidad aprenderás a:

- Crear un ambiente de diálogo constructivo y abierto.

🏆 Test final

¿Ya te lo sabes todo? ¡Haz el test final!

Con el test final comprobarás lo que sabes sobre:

- Los sesgos.
- Los estereotipos.
- Los prejuicios.

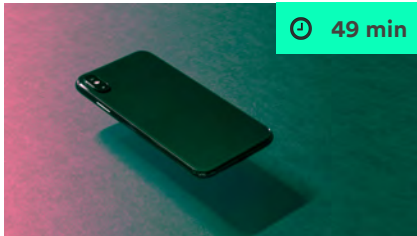


Detox digital

Di la verdad: ¿tienes adicción a las redes sociales? ¿Te gustaría pasar más tiempo en el mundo real? El objetivo de este curso es usar el móvil con sensatez.



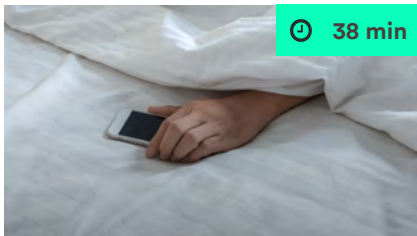
Este curso contiene varias unidades, y cada una está dividida en diferentes apartados. ¿Sabías que puedes aprender algo nuevo en tan solo 60 segundos?



🕒 49 min

Unidad 1 - Móviles: bendición y maldición

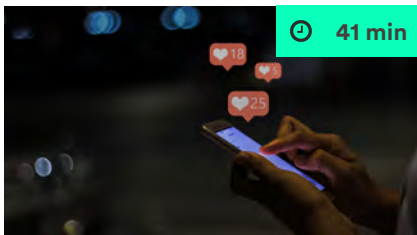
¿Eres esclavo de las redes sociales? Aprende a pasar menos tiempo online y más tiempo en el mundo real.



🕒 38 min

Unidad 2 - ¿Adicto? ¿Yo?

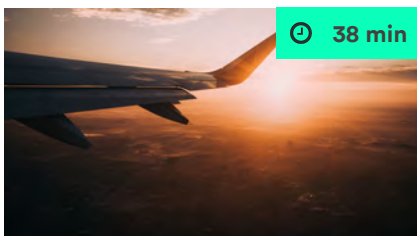
Los diseñadores de apps saben exactamente cómo tenemos enganchados. ¿Cuál es tu nivel de adicción al smartphone?



🕒 41 min

Unidad 3 - Sobredosis de likes

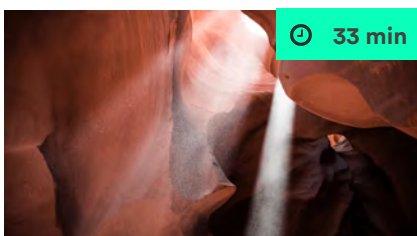
¿Tienes adicción a las nuevas tecnologías? ¡No dejes que te pase a ti!



🕒 38 min

Unidad 4 - Modo avión

Lidia con las redes sociales de forma consciente y obtendrás lo mejor del mundo digital y del mundo real.



🕒 33 min

Unidad 5 - El equilibrio perfecto

Las redes sociales tienen mucho que ofrecer, pero desconectar de ellas durante un año también te enseñará muchas cosas.

🏆 Test final

¿Ya te lo sabes todo? ¡Haz el test final!

En esta unidad aprenderás a:

- Reconocer la influencia de tu smartphone y de las redes sociales.

En esta unidad aprenderás a:

- Evaluar el papel que desempeñan las redes sociales en tu vida.
- Usar con cuidado tu teléfono móvil.

En esta unidad aprenderás a:

- Entrenar tu disciplina y tu autocontrol.
- Marcar objetivos claros para limitar tu uso de las redes sociales.
- Resistir las tentaciones de tu smartphone.

En esta unidad aprenderás a:

- Usar herramientas en la lucha contra tu smartphone.
- Pasar de la multitarea a la monotarea.
- Garantizar una experiencia de redes sociales positiva en todo momento.

En esta unidad aprenderás a:

- Encontrar el equilibrio ideal entre estar conectado y estar desconectado.

Con el test final comprobarás lo que sabes sobre:

- Las tentaciones de las redes sociales.
- Las redes sociales y tu cerebro.

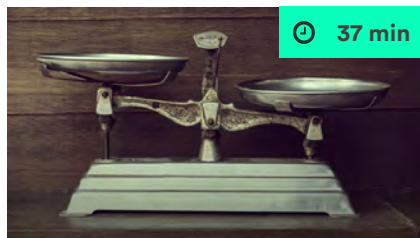
Ética



¿Quieres saber en qué consiste la ética y qué es la integridad? Completa el curso Ética y soluciona los dilemas morales.



Este curso contiene varias unidades, y cada una está dividida en diferentes apartados. ¿Sabías que puedes aprender algo nuevo en tan solo 60 segundos?



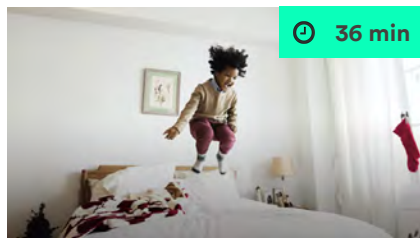
🕒 37 min

Unidad 1 - Una breve introducción

¿Qué es la ética? ¿Y por qué debería importarte? Pronto lo descubrirás.

En esta unidad aprenderás a:

- Aprender las distintas definiciones de «ética».
- Descubrir cómo la ética influye en tu vida.



🕒 36 min

Unidad 2 - Ética personal

¿Cómo puedes ser mejor persona? Tus valores y principios determinan tu comportamiento.

En esta unidad aprenderás a:

- Descubrir qué valores y principios te importan.
- Desarrollar la integridad personal.



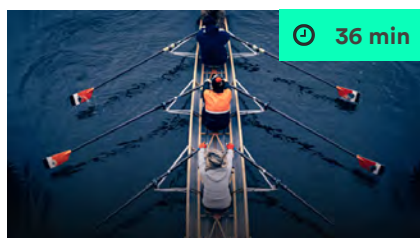
🕒 39 min

Unidad 3 - La ética en el trabajo

Tus compañeros y tú trabajáis codo con codo para fomentar la integridad en la empresa.

En esta unidad aprenderás a:

- Seguir tu brújula moral interna.
- Debatir la ética laboral de la empresa.
- Establecer un código de conducta que aborde la ética y la integridad.



🕒 36 min

Unidad 4 - Responsabilidad compartida

¡Hazte cargo de la responsabilidad social corporativa!

En esta unidad aprenderás a:

- Tratar a los empleados con respeto.
- Implementar la responsabilidad social corporativa.
- Priorizar a los clientes.



🕒 31 min

Unidad 5 - De la A a la Z

¿Qué está bien y qué está mal? Nunca dejes de preguntártelo; asegúrate de que eres fiel a tus principios.

En esta unidad aprenderás a:

- Ser autocrítico con tu comportamiento.
- Asumir la responsabilidad de tus actos.

🏆 Test final

¿Ya te lo sabes todo? ¡Haz el test final!

Con el test final comprobarás lo que sabes sobre:

- Los valores y principios.
- Los campos de estudio de la ética.
- La integridad.

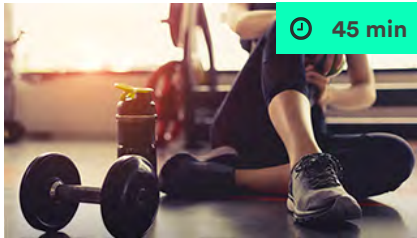


Sentirse bien

¡No te preocupes, sé feliz! Este curso se ayudará a llevar tu felicidad al máximo exponente.



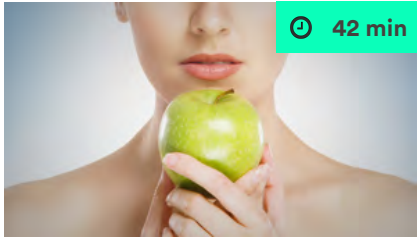
Este curso contiene varias unidades, y cada una está dividida en diferentes apartados. ¿Sabías que puedes aprender algo nuevo en tan solo 60 segundos?



🕒 45 min

Unidad 1 - En forma

¿A quién no le gusta sentirse bien? Si estás a gusto en tu piel, tu salud mejora, y eres más creativo y productivo.



🕒 42 min

Unidad 2 - Cuídate

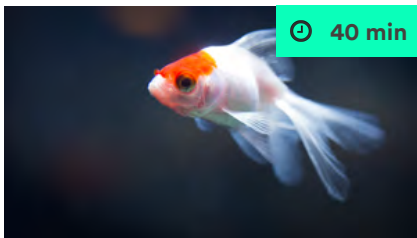
¿Qué te aporta energía? ¿Qué te da paz? ¿Sabes cómo cuidarte?



🕒 44 min

Unidad 3 - Una actitud adecuada

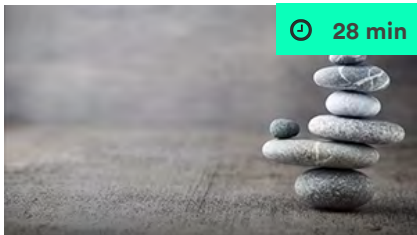
Deja las preocupaciones a un lado y empieza a disfrutar. ¡Vive en el momento!



🕒 40 min

Unidad 4 - Como pez en el agua

¿Por qué te sientes agradecido? Céntrate en los aspectos positivos de la vida.



🕒 28 min

Unidad 5 - Alcanzar el nirvana

¿Sabías que el 40 % de tu felicidad depende de tus acciones?

🏆 Test final

¿Ya te lo sabes todo? ¡Haz el test final!

En esta unidad aprenderás a:

- Realizar pequeños cambios para sentirte mejor.
- Descubrir la ciencia detrás de la psicología positiva.
- Averiguar qué tienen en común las personas felices.

En esta unidad aprenderás a:

- Encontrar una forma de ejercicio que se adapte a ti.
- Descubrir métodos para despejar la mente.
- Dar con el equilibrio ideal entre placer y obligaciones.

En esta unidad aprenderás a:

- Poner las cosas en perspectiva.
- Enfrentarse a los contratiempos de forma eficaz.
- Deshacerse de la negatividad y de las inseguridades.

En esta unidad aprenderás a:

- Proteger tus límites y aprender a decir «no».
- Mantener amistades y buenas relaciones.
- Evitar rutinas aburridas.

En esta unidad aprenderás a:

- Esforzarse por tener una actitud positiva.
- Encontrar paz interior.

Con el test final comprobarás lo que sabes sobre:

- La psicología positiva.
- La salud.
- El poder de los pensamientos.