

New

## Mystory change: cómo afrontar el cambio - online tv series

Del cambio a la acción: herramientas para impulsar tu agilidad, energía y mentalidad de cambio

 Online



4 horas

Precio 1er inscrito : 210,00 € IVA exento  
2º inscrito y sucesivos 210,00 € IVA exento  
Bonificable por asistente: 52,00 €  
Precio In-Company : 1.800,00 € IVA exento  
Bonificable por grupo de 10 asistentes: 520,00 €

Ref.: PLAY009



### MyStory Change: Cómo Afrontar el Cambio en 10 episodios multi-idioma

Adaptarse a los cambios en el entorno profesional ya no es una opción, sino una necesidad. Reorganizaciones, nuevos objetivos, transformación digital o nuevos modelos de liderazgo... Saber responder con agilidad y actitud positiva es clave para seguir avanzando.

Ahora tienes **MyStory@ Change** para descubrir, de forma inmersiva e interactiva, cómo afrontar el cambio y transformar lo imprevisto en una oportunidad real de desarrollo. **MyStory@ Change** es una serie de 10 episodios que sigue la experiencia de personas reales enfrentándose a diferentes situaciones de cambio.

Con esta formación en formato *web serie*, aprenderás a identificar tus recursos personales, cultivar tu resiliencia, movilizar tu energía y utilizar herramientas concretas para mantener el equilibrio y adaptarte con eficacia a cualquier transformación profesional.

**Cegos Learning Collection**

#### Dirigido a:

- Profesionales de cualquier nivel organizacional que deseen afrontar el cambio y lo imprevisto de manera más positiva y constructiva, considerándolo como una oportunidad de crecimiento.

Llámanos  
91 270 51 10

## Contenido

### 1er RETO: Prepararme para el cambio

- **Episodio 01:** Me enfrento a un nuevo desafío.
- **Episodio 02:** Tomo conciencia de mis fortalezas.
- **Episodio 03:** Me rodeo de personas que pueden ayudarme a progresar.

### 2do RETO: Ser protagonista del cambio dentro y junto a mi entorno

- **Episodio 04:** Establezco rituales para mantener mi energía.
- **Episodio 05:** Enfoco mi energía para experimentar el flow.
- **Episodio 06:** Gestiono conflictos con inteligencia emocional.

### 3er RETO: Convertir el cambio en una oportunidad de desarrollo

- **Episodio 07:** Desarrollo agilidad y adaptabilidad para afrontar lo inesperado.
- **Episodio 08:** Resuelvo un problema complejo con inteligencia colectiva.
- **Episodio 09:** Cultivo la apertura y la autoconciencia para crecer.
- **Episodio 10:** Adopto una mentalidad de crecimiento personal.



### Objetivos de la formación

- Tomar distancia ante el cambio, identificar tus recursos y dar el paso fuera de la zona de confort.
- Equilibrar tu energía a través de sus cuatro dimensiones.
- Vivir el estado de *Flow* para potenciar el bienestar.
- Aplicar inteligencia emocional e inteligencia colectiva para resolver conflictos y desafíos complejos.
- Convertir el cambio en una oportunidad real de desarrollo continuo.



### Competencias de la formación

- Gestión del cambio.
- Resiliencia profesional.
- Adaptabilidad.
- Pensamiento positivo.
- Gestión emocional.



### Beneficios adicionales

- Un aprendizaje online en formato web serie, flexible y ameno, ideal para aprender a tu ritmo.
- 3 meses de acceso ilimitado.
- Multi-idioma: Castellano, Inglés, Francés, ...
- El participante será testigo de la forma de actuar y aprenderá de los aciertos y errores de Clara:
  - Valorar los comportamientos de Sara y contrastar los resultados con los del experto.
  - Conocer el referente de buenas prácticas y evitar los errores más habituales en los momentos de cambio
- El enfoque pedagógico está pensado para incorporar **MyStory Change** en procesos de desarrollo.

- Te identificarás fácilmente con cada situación y querrás saber qué ocurre a continuación. Los vídeos están rodados al estilo del falso documental de la BBC/NBC "The Office".
- **Puedes seguir los episodios como una serie**, pero cada episodio también funciona como un recurso de formación independiente.