



# LDSKILLS 4 YOU

## GUÍA DE USO

Proyecto n.º 2021-2-AT01-KA220-YOU-000049455

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Unión Europea y de OeAD-GmbH. Ni la Unión Europea ni la autoridad que concede la subvención pueden ser consideradas responsables de los mismos.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

<b>Nombre del proyecto</b>	<b>Life Design Skills 4 You</b>
<b>Número del proyecto</b>	2021-2-AT01-KA220-YOU-000049455
<b>Organización creadora de la guía</b>	Civil Centrum Közhasznú Alapítvány
<b>Organización coordinadora del proyecto</b>	Ibis Acam Bildungs GmbH
<b>Organizaciones socias</b>	Civil Centrum Közhasznú Alapítvány
	Pistes Solidaires
	Consultoría de Innovación Social



pistes solidaires

# Tabla de contenidos



## INTRODUCCIÓN

¿Qué son las habilidades de diseño de vida y cuál es su propósito?

¿Por qué utilizar la herramienta LDSkills4YOU 3  
4

## Guía de herramientas LDSkills4YOU

Guía rápida

Accesibilidad

Módulos de habilidades 5

Lecciones de habilidades 6

7

8

## Guía de objetivos LDSkills4YOU

JUVENTUD autodidacta

Profesorado / Personal formador / Coaches - 15

GRUPOS

Profesorado / Personal formador/ Coaches - 16

INDIVIDUAL

Resumen 17

18



# ¿Qué son las habilidades de diseño de vida y cuál es su propósito?



Las habilidades de diseño de vida (*life design skills*) se refieren a un conjunto de capacidades y atributos que ayudan a las personas jóvenes a navegar y dar forma a sus vidas de una manera útil y satisfactoria. Estas habilidades son esenciales para el desarrollo personal, el éxito profesional y el bienestar general.

En conjunto, estas habilidades capacitan a las personas para diseñar y llevar una vida plena y llena de objetivos. Desarrollarlas y perfeccionarlas puede contribuir al crecimiento personal, el éxito profesional y la satisfacción en diversos aspectos de la vida.

Según la OMS, las habilidades para la vida son «un grupo de competencias psicosociales y habilidades interpersonales que ayudan a las personas a tomar decisiones informadas, resolver problemas, pensar de forma crítica y creativa, comunicarse eficazmente, establecer relaciones sanas, empatizar con los demás y hacer y dar forma a sus vidas de forma saludable y productiva».

# ¿Por qué utilizar la herramienta LDSkills4YOU?

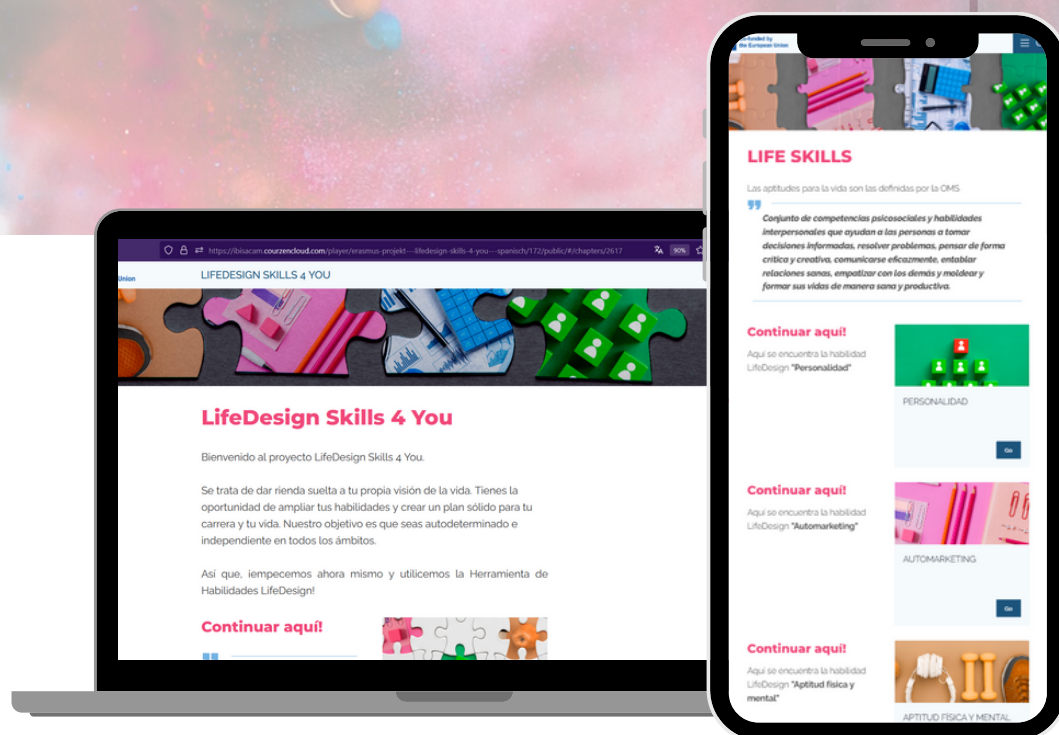
**Esta herramienta se ha diseñado específicamente para responder a las necesidades de las personas jóvenes y convertirlas en DISEÑADORAS de su vida autodeterminada.**

El uso de una plataforma en línea relacionada con las habilidades de diseño de vida puede ofrecer varias ventajas a las personas que buscan un desarrollo personal y profesional. Éstas son algunas de las ventajas potenciales que se nos ocurren:

1. **Orientación estructurada:** la herramienta proporciona una orientación estructurada, ofreciendo procesos y marcos paso a paso para ayudarle a identificar sus objetivos, valores y aspiraciones.
2. **Aprendizaje al propio ritmo:** permite aprender a un ritmo propio, proporcionando flexibilidad a personas con diferentes horarios y compromisos.
3. **Recursos diversos:** ofrece una gran variedad de recursos, como artículos, vídeos, herramientas interactivas y ejercicios, que se adaptan a los distintos estilos y preferencias de aprendizaje.
4. **Accesibilidad:** la plataforma es accesible desde varios dispositivos, lo que facilita el acceso a los contenidos desde el ordenador, la tablet o el teléfono inteligente
5. **Personalización:** con la ayuda del marco de competencias, se puede obtener una evaluación personalizada que ayude a la persona a diseñar su vida en función de sus puntos fuertes, sus preferencias y sus objetivos.
6. **Asequible:** en comparación con los talleres o seminarios tradicionales, esta plataforma en línea es gratuita, así que los recursos de desarrollo personal son accesibles a un público más amplio.
7. **Privacidad y reflexión:** la herramienta proporciona un espacio privado para la autorreflexión sin las posibles presiones sociales que pueden acompañar a las interacciones en persona, lo que le permite explorar sus pensamientos y objetivos con mayor libertad.



# GUÍA DE HERRAMIENTAS LDSKILLS 4 YOU



Cofinanciado por  
la Unión Europea

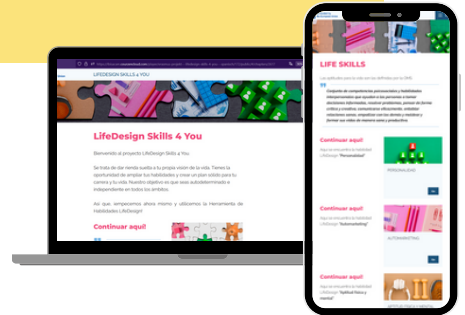
# Guía rápida



Acceda a la herramienta en su ordenador o smartphone

1









Herramienta LDSkills4YOU



2

Elija la habilidad que desea mejorar






 <p><b>LifeDesign Skills Personalidad</b> Introducción</p> 	 <p><b>LifeDesign Skills Automarketing</b> Introducción</p> 
 <p><b>LifeDesign Skills Aptitud física y mental</b> Introducción</p> 	 <p><b>LifeDesign Skills Material y recursos financieros</b> Introducción</p> 

3

Elija la lección y mejore su habilidad en tres pasos



 <p>Introducción</p>	 <p>Llamada a la acción</p>	 <p>Reflexión</p>
LECCIÓN		HABILIDAD

# Accesibilidad



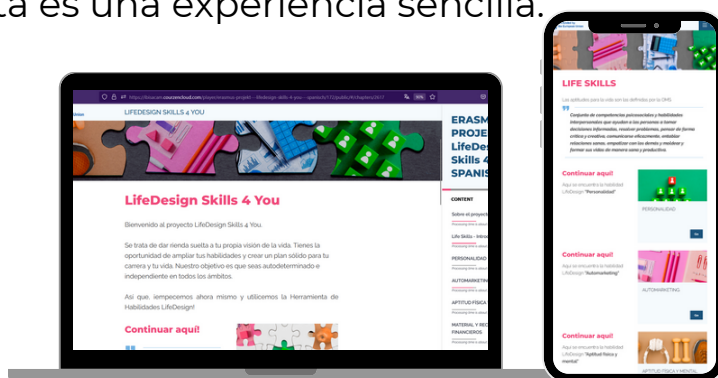
Acceda a la herramienta en su ordenador o smartphone

1

Herramienta LDSkills4YOU

La herramienta LDSkills4YOU ofrece una accesibilidad perfecta a través de múltiples canales. Tanto si accede a través de la página web del proyecto, [www.ldskills4you.eu](http://www.ldskills4you.eu), como a través de un enlace directo integrado en cualquier sistema de gestión del aprendizaje, sitio web o canal, está fácilmente disponible a través de un navegador web. Compatible con varios dispositivos, como ordenadores portátiles, tabletas o teléfonos inteligentes, la herramienta garantiza la flexibilidad de uso.

Diseñada específicamente para las personas jóvenes, navegar por la herramienta no supone ningún esfuerzo. Cada vídeo incluye la opción de escuchar su contenido o leer su transcripción, lo que garantiza la inclusión de las personas usuarias. Además, la navegación intuitiva les permite pasar sin problemas de una sección a otra. Tanto si se utilizan los botones de navegación como la barra de contenidos situada a la derecha de la pantalla, explorar los recursos de la herramienta es una experiencia sencilla.





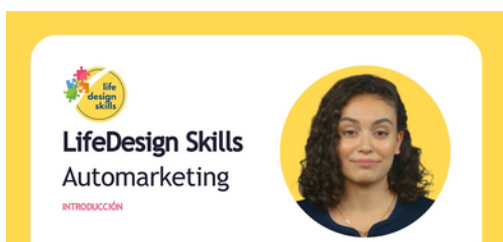
# Módulos de habilidades

2


Elija la habilidad que desea mejorar




LifeDesign Skills  
Personalidad  
Introducción

LifeDesign Skills  
Automarketing  
INTRODUCCIÓN




LifeDesign Skills  
Aptitud física y  
mental  
INTRODUCCIÓN




LifeDesign Skills  
Material y recursos  
financieros  
Introducción



Centrado en aplicaciones del mundo real, cada módulo está estructurado para proporcionar no sólo conocimientos teóricos, sino también estrategias y ejercicios prácticos. Estos están diseñados para darle una mejor comprensión de sí mismo/a y el mundo del trabajo, lo que le permite tomar decisiones informadas y seguras acerca de su carrera y la vida.

A medida que avance con la herramienta, obtendrá una imagen más clara de sus objetivos personales y profesionales, aprenderá a establecer hitos alcanzables y adquirirá las habilidades necesarias para superar los obstáculos. Al final de su viaje con la herramienta Life Design Skills 4 You, estará equipado/a con habilidades sólidas, listo/a para embarcarse en su trayectoria profesional con confianza y resiliencia.

La herramienta ha sido diseñada para guiarle a través del proceso de aprendizaje, en el que podrá desarrollar sus competencias relacionadas con los temas cubiertos por la solicitud y comprobar el nivel de sus competencias relacionadas con según qué área.

# Lecciones de habilidades

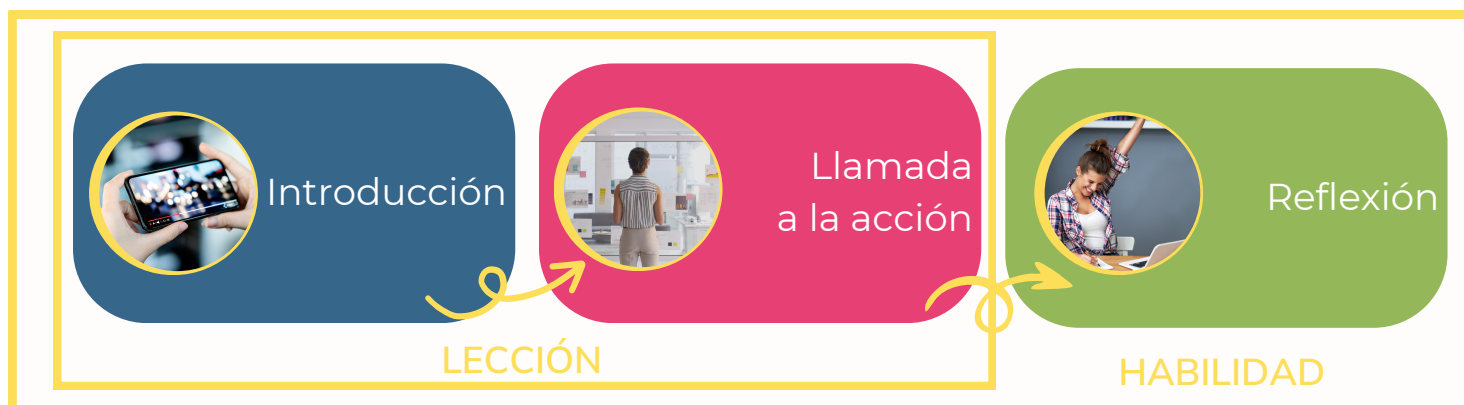
**3**

Escoja la lección y mejore su habilidad en tres pasos



La estructura de la herramienta también refleja el progreso del proceso de aprendizaje. La estructura de los temas es idéntica: cada uno contiene un vídeo introductorio, 8 lecciones y una unidad que concluye el tema. En las lecciones no sólo encontrará material textual, sino también vídeos y enlaces, hojas de ejercicios y tests que le ayudarán a aprender más. También hemos aderezado la herramienta con citas motivadoras.

El progreso del proceso de aprendizaje en las lecciones es lineal. Se recomienda seguir las lecciones a través de los cuatro temas después de los vídeos introductorios, y luego comprobar el nivel de sus competencias relacionadas con el área dada después de la conclusión.



# Lecciones de habilidades

## Introducción

## Llamada a la acción

LECCIÓN

## Reflexión

HABILIDADES

Vídeo

### TAREA

La mejor manera de hacerlo es utilizar la hoja de actividades. [Enlace](#)

Conviértase en su mayor admirador/a. No esconda su luz, sino que tiene que sentirse orgulloso/a de sus habilidades. Escriba sus cinco mayores logros, qué se le da bien y por qué la gente debería confiar en usted. ¿Cuáles de sus cualidades ha sabido utilizar en sus éxitos?

Con estas visualizaciones reforzará su autoconciencia y la confianza en sí mismo/a, lo que a su vez influirá en cómo le perciben los demás.

Muchas personas de éxito llevan un **diario de sus éxitos**; acostúmbrese a hacer lo mismo. Anote cada semana los éxitos que ha conseguido y cómo se han producido. Si lo hace con regularidad, notará los primeros efectos positivos al cabo de pocas semanas.

Plantilla para su diario de sus éxitos



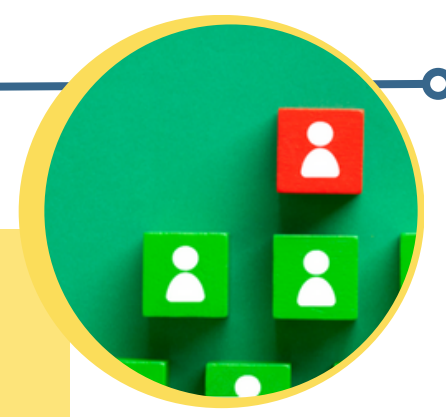
**Autoevaluación**

Características	00	0	0	00
<b>Autoconciencia</b>				
<b>Conciencia emocional (CE)</b>				
<b>Habilidades de comunicación</b>				
<b>Resiliencia</b>				
<b>Empatía</b>				
<b>Toma de decisiones</b>				
<b>Capacidad para trabajar en equipo</b>				
<b>Sentido de la responsabilidad</b>				
<b>Resistencia al estrés</b>				

Hoja de actividades

Programa un cronómetro o un temporizador para 60 segundos.  
**Responda a las siguientes preguntas en ese tiempo:**

- ¿Qué objetivos tengo y qué experiencias me gustaría vivir?
- ¿Dónde quiero (o debo) crecer?
- ¿Qué contribución quiero hacer (a mis semejantes, a la sociedad, etc.)?
- ¿Qué es especialmente importante para mí en el camino hacia mis objetivos?



# Personalidad

Comprender los propios valores, puntos fuertes y débiles, intereses y objetivos es crucial para un diseño de vida eficaz. En la habilidad de Personalidad de LifeDesign desarrollará una imagen precisa de sí mismo/a y sus puntos fuertes. Además, aprenderá a aceptar los comentarios de forma profesional y a comunicarlos mejor.

## Resumen de las lecciones

 <p>LECCIÓN 1: Reconocer su verdadero yo</p> <p>Go</p>	 <p>LECCIÓN 2: Toma de conciencia de sus puntos fuertes</p> <p>Go</p>	 <p>LECCIÓN 3: Imagen propia y imagen externe en armonia</p> <p>Go</p>
 <p>LECCIÓN 4: ¿Qué dice realmente cuando habla?</p> <p>Go</p>	 <p>LECCIÓN 5: Mantener la calma y la confianza ante la..</p> <p>Go</p>	 <p>LECCIÓN 6: Utilizar la retroalimentación de forma productiva</p> <p>Go</p>
 <p>LECCIÓN 7: Convertirse en su propio/a gestor/a</p> <p>Go</p>	 <p>LECCIÓN 8: Encontrar motivación - cómo llevarse al..</p> <p>Go</p>	 <p>Entrada final</p> <p>Go</p>

PERSONALIDAD
✕

Processing time is about 84 minutes

---

**LECCIÓN 1: Reconocer su verdadero yo**

Processing time is about 7 minutes

**LECCIÓN 2: Toma de conciencia de sus puntos fuertes**

Processing time is about 7 minutes

**LECCIÓN 3: Imagen propia y imagen externe en armonia**

Processing time is about 9 minutes

**LECCIÓN 4: ¿Qué dice realmente cuando habla?**

Processing time is about 14 minutes

**LECCIÓN 5: Mantener la calma y la confianza ante la retroalimentación**

Processing time is about 7 minutes

**LECCIÓN 6: Utilizar la retroalimentación de forma productiva**

Processing time is about 8 minutes

**LECCIÓN 7: Convertirse en su propio/a gestor/a**

Processing time is about 8 minutes

**LECCIÓN 8: Encontrar motivación - cómo llevarse al limite**

Processing time is about 7 minutes

---





Entrada final



# Automarketing

El automarketing, a menudo denominado marca personal, es un aspecto crucial del diseño de la vida, especialmente en el contexto del desarrollo profesional y el éxito personal. Implica promocionar y mostrar sus habilidades, puntos fuertes y cualidades únicas para crear una imagen positiva y distintiva de sí mismo/a. Dentro de la habilidad de Automarketing de LifeDesign aprenderá las técnicas básicas de venta y negociación. Sabrá cómo crear valor para los demás y cómo presentar este valor de forma orientada al usuario.

## Resumen de las lecciones

 <p><b>LECCIÓN 1:</b> Competencias reales y percibidas</p> <p><a href="#">Go</a></p>	 <p><b>LECCIÓN 2:</b> Reconocer sus puntos fuertes</p> <p><a href="#">Go</a></p>	 <p><b>LECCIÓN 3:</b> Crear valos para los demás con sus puntos...</p> <p><a href="#">Go</a></p>
 <p><b>LECCIÓN 4:</b> Marca personal</p> <p><a href="#">Go</a></p>	 <p><b>LECCIÓN 5:</b> Mi marca</p> <p><a href="#">Go</a></p>	 <p><b>LECCIÓN 6:</b> Alcanzar el objetivo más rápidamente con...</p> <p><a href="#">Go</a></p>
 <p><b>LECCIÓN 7:</b> Comunicación y presentación de su...</p> <p><a href="#">Go</a></p>	 <p><b>LECCIÓN 8:</b> Convencer a los demás mediante la...</p> <p><a href="#">Go</a></p>	<p><b>Entrada final</b></p> <p><a href="#">Go</a></p>

**AUTOMARKETING** ✕

*Processing time is about 76 minutes*

 **LECCIÓN 1: Competencias reales y percibidas**  
*Processing time is about 8 minutes*

**LECCIÓN 2: Reconocer sus puntos fuertes**  
*Processing time is about 7 minutes*

**LECCIÓN 3: Crear valos para los demás con sus puntos fuertes**  
*Processing time is about 8 minutes*

**LECCIÓN 4: Marca personal**  
*Processing time is about 8 minutes*

**LECCIÓN 5: Mi marca**  
*Processing time is about 7 minutes*

**LECCIÓN 6: Alcanzar el objetivo más rápidamente con habilidades de negociación y venta**  
*Processing time is about 7 minutes*

**LECCIÓN 7: Comunicación y presentación de su marca**  
*Processing time is about 7 minutes*

**LECCIÓN 8: Convencer a los demás mediante la narración de historias**  
*Processing time is about 7 minutes*

**Entrada final**  
*Processing time is about 10 minutes*



# Aptitud física y mental

Dar prioridad a las actividades de autocuidado, como mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal, dormir lo suficiente o participar en actividades que aporten alegría, es esencial para el bienestar general. En esta habilidad de LifeDesign aprenderá a ser más consciente de sí mismo/a, a tener más energía y a mantener el equilibrio. Además, aprenderá a escuchar y responder mejor a sus necesidades.

## Resumen de las lecciones

 <p>LECCIÓN 1: Percibir las propias necesidades</p> <p>Go</p>	 <p>LECCIÓN 2: Mindfulness</p> <p>Go</p>	 <p>LECCIÓN 3: Alcanzar objetivos</p> <p>Go</p>
 <p>LECCIÓN 4: Resiliencia</p> <p>Go</p>	 <p>LECCIÓN 5: Mas equilibrio</p> <p>Go</p>	 <p>LECCIÓN 6: Afrontar el estrés</p> <p>Go</p>
 <p>LECCIÓN 7: Aptitud física</p> <p>Go</p>	 <p>LECCIÓN 8: Aptitud mental</p> <p>Go</p>	 <p>Entrada final</p> <p>Go</p>

**APTITUD FÍSICA Y MENTAL** ^  
*Processing time is about 77 minutes*

 **LECCIÓN 1: Percibir las propias necesidades**  
*Processing time is about 8 minutes*

**LECCIÓN 2: Mindfulness**  
*Processing time is about 7 minutes*

**LECCIÓN 3: Alcanzar objetivos**  
*Processing time is about 8 minutes*

**LECCIÓN 4: Resiliencia**  
*Processing time is about 7 minutes*

**LECCIÓN 5: Mas equilibrio**  
*Processing time is about 8 minutes*

**LECCIÓN 6: Afrontar el estrés**  
*Processing time is about 8 minutes*

**LECCIÓN 7: Aptitud física**  
*Processing time is about 7 minutes*

**LECCIÓN 8: Aptitud mental**  
*Processing time is about 8 minutes*

**Entrada final**  
*Processing time is about 9 minutes*

**MATERIAL Y RECURSOS FINANCIEROS** >  
*Processing time is about 75 minutes*



# Material y recursos financieros

La comprensión de las finanzas personales, la elaboración de presupuestos, el ahorro y la toma de decisiones financieras informadas contribuyen al bienestar financiero a largo plazo. En Material y recursos financieros de LifeDesign Skills, aprenderá a anticipar sus finanzas y a utilizar sus recursos de forma eficaz para sus objetivos y su LifeVision (visión de vida).

## Resumen de las lecciones



LECCIÓN 1: Cómo funciona el dinero

Go



LECCIÓN 2: Cómo desarrollar una relación con el dinero...

Go



LECCIÓN 3: Romper bloqueos internos y patrones de...

Go



LECCIÓN 4: Los primeros pasos hacia el éxito financiero...

Go



LECCIÓN 5: Cómo mantener sus finanzas bajo control

Go



LECCIÓN 6: ¿Ahorrar o invertir?

Go



LECCIÓN 7: Por qué es tan importante estar siempre al día

Go



LECCIÓN 8: Hacia el éxito financiero con la estrategia...

Go



Entrada final

Go



## MATERIAL Y RECURSOS FINANCIEROS

Processing time is about 75 minutes



### LECCIÓN 1: Cómo funciona el dinero

Processing time is about 8 minutes

### LECCIÓN 2: Cómo desarrollar una relación con el dinero adecuada

Processing time is about 7 minutes

### LECCIÓN 3: Romper bloqueos internos y patrones de pensamientos

Processing time is about 7 minutes

### LECCIÓN 4: Los primeros pasos hacia el éxito financiero personal

Processing time is about 8 minutes

### LECCIÓN 5: Cómo mantener sus finanzas bajo control

Processing time is about 7 minutes

### LECCIÓN 6: ¿Ahorrar o invertir?

Processing time is about 8 minutes

### LECCIÓN 7: Por qué es tan importante estar siempre al día

Processing time is about 7 minutes

### LECCIÓN 8: Hacia el éxito financiero con la estrategia adecuada

Processing time is about 7 minutes

### Entrada final

Processing time is about 9 minutes



# GUÍA DE OBJETIVOS LDSKILLS4YOU



Cofinanciado por  
la Unión Europea



# GUÍA DE OBJETIVOS

## JUVENTUD AUTODIDACTA



Herramienta LDSkills4YOU 

[www.ldskills4you.eu](http://www.ldskills4you.eu) 

### Libere su potencial con LDSkills4YOU: Guía de 10 pasos para jóvenes autodidactas

1. **Descubra las posibilidades:** Explore el dinámico mundo de LDSkills4YOU diseñado para capacitar a jóvenes autodidactas. Reconozca su capacidad para agarrar firmemente las riendas de su viaje de aprendizaje, en cualquier momento y en cualquier lugar.
2. **Defina sus objetivos:** Tómese un momento para definir sus objetivos personales de aprendizaje y cómo LDSkills4YOU puede ayudarle a alcanzarlos. Ya se trate de dominar una nueva habilidad, explorar una pasión o prepararse para futuras empresas, establezca intenciones claras para su aprendizaje autodirigido.
3. **Conozca la plataforma:** Familiarícese con los entresijos de LDSkills4YOU. Sumérjase en su interfaz fácil de usar y explore la gran cantidad de recursos y herramientas a su disposición para aprovechar al máximo su experiencia de autoaprendizaje.
4. **Adapte sus necesidades:** personalice su experiencia en LDSkills4YOU para adaptarla a sus preferencias e intereses de aprendizaje únicos. Personalice su itinerario de aprendizaje, seleccionando módulos, cursos y actividades que se ajusten a sus objetivos y aspiraciones.
5. **Acepte la flexibilidad:** Aproveche la flexibilidad que ofrece LDSkills4YOU para aprender a su propio ritmo y en sus propios términos. Ya sean sesiones de estudio por la mañana temprano, de noche o inmersiones profundas el fin de semana, diseñe un horario que se adapte a su estilo de vida.
6. **Dedique tiempo a la autorreflexión:** Dedique tiempo a la autorreflexión y a la introspección mientras participa en LDSkills4YOU. Utilice un diario, autoevaluaciones y ejercicios de reflexión para profundizar su comprensión, seguir su progreso e identificar áreas de crecimiento.
7. **Hágase dueño de su aprendizaje:** Tome el control de su viaje de aprendizaje con LDSkills4YOU como guía. Establezca objetivos ambiciosos, controle su progreso y celebre sus logros mientras navega por su camino hacia la maestría y el autodescubrimiento.
8. **Manténgase inspirado/a y motivado/a:** Mantenga su motivación mientras se sumerge en su viaje de aprendizaje. Inspírese en las historias de éxito, los modelos a seguir y los/as compañeros/as de la comunidad LDSkills4YOU, que alimentarán su afán de superación.
9. **Siga su proceso:** Use el **Marco de competencias de LDSkills4YOU** para supervisar su progreso y desarrollo. Controle los hitos alcanzados, las habilidades y los conocimientos adquiridos, lo que le permitirá tomar decisiones informadas y plantearse nuevos retos.
10. **Abrace el aprendizaje permanente** aprovechando el poder de LDSkills4YOU: Cultive una mentalidad de crecimiento, abrace la curiosidad y siga buscando nuevas oportunidades de aprendizaje y superación personal, enriqueciendo su trayectoria vital a lo largo del camino.

Con esta guía de 10 pasos, puede embarcarse en una aventura de autoaprendizaje transformadora con LDSkills4YOU como compañero de confianza que le permitirá liberar todo su potencial y dar forma al futuro que imagina. **¡El viaje comienza ahora!**

# GUÍA DE OBJETIVOS

## Profesorado / Personal formador / Coaches – GRUPOS



Herramienta LDSkills4YOU

[www.ldskills4you.eu](http://www.ldskills4you.eu)

### Potencie su enseñanza con LDSkills4YOU: una guía de 10 pasos para entornos de grupo

- 1. Descubra su potencial:** Comience explorando la innovadora herramienta LDSkills4YOU diseñada específicamente para jóvenes y su profesorado, personal formador y coaches. Reconozca su poder para mejorar sus métodos de enseñanza y elevar las experiencias de aprendizaje del alumnado.
- 2. Fije objetivos claros:** Defina sus metas y objetivos para integrar LDSkills4YOU en su entorno de grupo. Ya se trate de mejorar la participación del alumnado, fomentar la colaboración o mejorar el aprendizaje personalizado, la claridad de objetivos es clave.
- 3. Familiarícese:** Dedique tiempo a familiarizarse con las características y funcionalidades de la herramienta LDSkills4YOU. Asista a las sesiones de formación de formadores en línea de **Formación de personal formador de LDSkills4YOU** o explore los recursos disponibles para maximizar su competencia y confianza en el uso eficaz de la plataforma.
- 4. Alineación con el plan de estudios:** Asegúrese de que el uso de LDSkills4YOU se ajusta perfectamente a los objetivos de su plan de estudios. Identifique oportunidades en las que la herramienta pueda complementar y enriquecer sus estrategias de enseñanza actuales.
- 5. Implice a su grupo:** Despierte el entusiasmo y el compromiso de los miembros de su grupo presentándoles las ventajas de LDSkills4YOU. Destaque su potencial para facilitar experiencias de aprendizaje interactivas, fomentar la colaboración y promover la implicación en su aprendizaje.
- 6. Fomente la colaboración:** Fomente las experiencias de aprendizaje entre iguales dentro de su grupo utilizando LDSkills4YOU. Implemente funciones adicionales como foros de debate, proyectos de grupo y aulas virtuales para facilitar interacciones significativas e intercambio de conocimientos.
- 7. Personalice el aprendizaje:** Aproveche el poder de LDSkills4YOU para personalizar las experiencias de aprendizaje de cada persona. Utilice sus pasos y lecciones adaptables, y sus mecanismos de retroalimentación personalizados para atender a los diversos estilos y preferencias de aprendizaje.
- 8. Supervise el progreso:** Realice un seguimiento del progreso y el rendimiento de su grupo utilizando el **Marco de competencias LDSkills4YOU**. Supervise la participación, los niveles de compromiso y las métricas de rendimiento para identificar áreas de mejora y optimización.
- 9. Celebre los éxitos:** Celebre los logros y los hitos alcanzados mediante la utilización de LDSkills4YOU en su grupo. Reconozca y agradezca los esfuerzos de los/as participantes y comparta historias de éxito para inspirar y motivar a los demás.
- 10. Evolucione continuamente:** Adopte una mentalidad de mejora continua e innovación al integrar LDSkills4YOU en sus prácticas docentes. Solicite la opinión de sus participantes, reflexione sobre sus experiencias y adapte su enfoque en consecuencia para garantizar el éxito y la eficacia continuos.

Siguiendo esta motivadora guía de 10 pasos, podrá aprovechar todo el potencial de la herramienta LDSkills4YOU para transformar su grupo en un entorno de aprendizaje dinámico y enriquecedor tanto para usted como para sus participantes. **¡Que comience el viaje!**

# GUÍA DE OBJETIVOS

## Profesorado / Personal formador / Coaches – INDIVIDUAL



Herramienta LDSkills4YOU

[www.ldskills4you.eu](http://www.ldskills4you.eu)

### Mejore su coaching con LDSkills4YOU: Guía de 10 pasos para sesiones individuales

1. **Descubra el potencial:** Sumérjase en la innovadora herramienta LDSkills4YOU, diseñada para coaches como usted. Reconozca su capacidad para revolucionar su enfoque de coaching y mejorar el viaje de aprendizaje de sus usuarios/as.
2. **Establezca objetivos claros:** Defina sus objetivos de coaching y cómo LDSkills4YOU puede apoyarlos en sus sesiones individuales. Aclare sus objetivos, ya sea mejorar la motivación de la persona usuaria, fomentar el autoconocimiento o lograr el desarrollo de habilidades específicas.
3. **Familiarícese:** Dedique tiempo a familiarizarse con las características y funcionalidades de la herramienta LDSkills4YOU. Asista a las sesiones en línea de **Formación de formadores de LDSkills4YOU** o explore los recursos disponibles para maximizar su competencia y confianza en el uso eficaz de la plataforma.
4. **Alineación con los objetivos de coaching:** Asegúrese de que la utilización de LDSkills4YOU se ajusta perfectamente a sus objetivos y metodologías de coaching. Identifique las áreas en las que la herramienta puede complementar y enriquecer sus estrategias de coaching existentes.
5. **Implique a su usuario/a:** Anime a su usuario/a sobre las posibilidades que LDSkills4YOU ofrece a su coaching. Haga hincapié en cómo puede facilitar la autorreflexión, el establecimiento de objetivos y el seguimiento del progreso, permitiéndoles asumir la responsabilidad de su crecimiento.
6. **Fomente la autorreflexión:** Anime a su usuario/a a participar en la autorreflexión utilizando las funciones de LDSkills4YOU. Aproveche herramientas como los diarios, las autoevaluaciones y los ejercicios de fijación de objetivos para profundizar en su comprensión y obtener ideas significativas.
7. **Personalice el coaching:** Aproveche el poder de LDSkills4YOU para personalizar las experiencias de coaching de su usuario/a. Utilice sus recursos personalizados, mecanismos de retroalimentación y seguimiento del progreso para abordar sus necesidades, preferencias y áreas de desarrollo únicas.
8. **Controle los progresos:** Siga de cerca el progreso y el desarrollo de su cliente utilizando el **Marco de competencias LDSkills4YOU**. Supervise los hitos, los cambios de comportamiento y los avances en las habilidades para informar su enfoque de coaching y proporcionar apoyo específico.
9. **Celebre los hitos:** Reconozca y celebre los logros y avances de su usuario/a, que han sido posibles gracias a LDSkills4YOU. Reconozca su dedicación y progreso, fomentando una relación de coaching positiva y motivando un mayor crecimiento.
10. **Apueste por el crecimiento continuo:** Adopte una cultura de crecimiento y mejora continuos al integrar LDSkills4YOU en su práctica de coaching. Busque el feedback, reflexione sobre sus experiencias de coaching y adapte su enfoque para maximizar el impacto y la eficacia.

Siguiendo esta guía de 10 pasos, puede aprovechar todo el potencial de la herramienta LDSkills4YOU para elevar sus sesiones de coaching individual, impulsando el crecimiento transformador y el empoderamiento tanto para usted como para su usuario/a. **¡Que comience el viaje del coaching!**

## Resumen

La razón de centrarnos exactamente en estas 4 habilidades es que consideramos que estaban desatendidas en los programas educativos convencionales de los países socios. Al desarrollar estas habilidades para la vida en el trabajo extracurricular con jóvenes, la herramienta LDSkills4YOU representa un importante valor añadido para la oferta educativa en Europa y aumenta, gracias a su singularidad, la oferta en el trabajo con jóvenes.

En resumen, LifeDesign Skills 4 You capacita para asumir un papel activo e intencionado en el desarrollo personal. Al cultivar estas habilidades, una persona puede navegar por la vida con propósito, resiliencia y un compromiso con el crecimiento y la mejora continuos. El diseño de vida se convierte en un sólido aliado para dar forma a una vida plena y significativa. El enfoque holístico fomenta la competencia de autoaprendizaje y el aprendizaje permanente a través de la motivación intrínseca de sus futuros/as usuarios/as.



**«No se puede enseñar a la gente todo lo que necesita saber. Lo mejor que se puede hacer es situarles donde puedan encontrar lo que necesitan saber cuando lo necesiten.»**

**Seymour Papert, matemático y educador**