

Elementos para navegar por la vida de forma creativa, productiva y gratificante

conocimiento de uno mismo

intrapersonal

responsabilidad personal

gestión de la independencia

- autoestima
- autocompromiso
- automotivación
- autoconfianza
- autoevaluación (puntos fuertes/débiles)
- adaptabilidad
- conocimiento de las emociones
- Kaizen (mejora continua)
- propósito (ikigai)
- arquetipos
- valores
- coherencia
- modelo mental
- Wu-wei (aceptación del devenir de los acontecimientos)
- actuación de forma sistémica y ética
- creatividad (estar en contacto con nuevas ideas, perspectivas, información), generar nuevas ideas

gestión de uno mismo

- asertividad
- autocontrol
- esperanza
- sentido del humor
- pensamiento positivo
- actitud positiva
- voluntad
- tolerancia a la frustración
- pensamiento crítico
- gestión de las acciones
- perseverancia
- aprender a fluir
- regulación emocional
- afrontamiento de problemas
- gestión de las pérdidas
- respuesta al fracaso
- tolerancia a la incertidumbre
- enfoque de la vida en función de metas
- gestión de la complejidad
- gestión del conocimiento
- gestión de las emociones
- gestión de la tecnología

conocimiento de los demás

interpersonal

responsabilidad social

gestión de la interdependencia

- empatía
- inspiración de los demás
- puntos fuertes/débiles de los demás
- escucha activa
- capacidad de regular las conductas ajenas emocionalmente alteradas
- comprender las emociones de los demás

gestión de las relaciones

- compasión
- liderazgo (visión y entusiasmo compartido)
- comunicación
- cooperación
- resolución de conflictos
- respeto a las diferencias
- crítica constructiva
- negociación
- expresión de sentimientos
- gestión del cambio
- desarrollo de planes de acción
- ayuda a los demás
- Kaizen
- gestión de la incertidumbre
- gestión de riesgos
- gestión de las emociones colectivas
- orientación hacia el servicio
- construcción y nutrición de vínculos
- gestión de la multiculturalidad