

Índice general

Eficiencia, eficacia y efectividad	5
Listado de colaboradores.....	7
Índice general.....	11
¿A quién va dirigido este libro?	17
Convenciones generales	17
Carta de un empresario a sus empleados.....	19
Carta de un empleado a su Jefe.....	21

Capítulo 1

Eficiencia empresarial y personal..... 23

por Rosario Peña

Currículo	24
La primera impresión ayuda.....	25
Claves para obtener buenos resultados.....	27
Cómo utilizar el fracaso para lograr el éxito.....	30
Una buena actitud, la mejor estrategia	31
Aprende a negociar	31
Guía para saber negociar.....	32
Antes de comenzar la negociación	32
Durante la negociación	32
Después de la negociación	33
Palabras poderosas que debes pronunciar	34
El poder de los colores.....	35
¿Qué tiene un buen líder?.....	35
Los grandes gerentes que generan un buen ambiente de trabajo	38
Frases que definen a un buen jefe o a un buen líder.....	40
Cinco maneras de reconocer a los mejores empleados.....	41
Logra un equilibrio entre la vida y el trabajo.....	43

Capítulo 2

El éxito y las edades del liderazgo 45

por Andrés Ortega

Currículo	46
Las edades del liderazgo como causa del éxito.....	47
Liderazgo: definiciones y categorías para todos los gustos.....	49
La inteligencia emocional, la palanca que activa las “edades del liderazgo”.....	52
Familiaricémonos con la inteligencia emocional.....	53
“Las edades del liderazgo”.....	56
Liderando desde la infancia	57
Ilusión	58
La creatividad.....	58
El liderazgo del “por qué”.....	59
Liderando desde la adolescencia	60

Energía	61
Inconformismo y rebeldía	62
La madurez del liderazgo adulto	63
El sentido común.....	65
La capacidad para tomar decisiones	66
El liderazgo de la cuarta edad	66
Serenidad.....	68
Sabiduría	69
Las edades del liderazgo y los comportamientos que originan el éxito	71
Autoliderazgo	71
Definición de metas claras	72
Fuerza de voluntad.....	73
Capacidad de aprendizaje constante.....	74
Capacidad relacional.....	75
Constancia.....	76
¿Quieres ser un profesional con éxito?.....	77

Capítulo 3

Cómo sacar más partido a tu tiempo de ocio..... 79

por María Torrijos

Currículo	80
Introducción.....	81
La importancia del tiempo	82
Planifica tu tiempo de ocio.....	83
Establece objetivos en tu ocio	90
Nuestros ladrones del tiempo de ocio	93
Tipos de consumidores de ocio y su gestión.....	94
Reflexiones sobre la gestión de nuestro tiempo de ocio.....	97
Conclusiones	98

Capítulo 4

Cómo alcanzar tus metas profesionales 101

por María González

Currículo	102
Sinopsis del capítulo.....	103
Introducción.....	103
Plantear y visualizar tu meta final.	105
Visión	105
Misión	107
Errores que debes evitar al definir tu misión.....	108
Valores.....	109
Analizar qué te ayudará y qué te frenará para conseguir tu meta.....	111
El análisis DAFO	111
Márcate varios objetivos intermedios	113
Hacer una lista de acciones que tendrás que realizar para lograr cada objetivo	116

Conocer tus miedos y vencerlos para ponerte en acción.....	117
Miedos	118
Procrastinación.....	119
Conclusiones.....	120

Capítulo 5

En busca de la eficiencia organizativa..... 121

por José Luis Pascual

Currículo	122
Objetivos a perseguir con este capítulo	123
Dimensiones organizativas	124
Origen de las necesidades.....	126
La gestión del cambio	128
Barreras y soluciones para la gestión del cambio.....	130
Principales motivos de ineficiencia en las organizaciones.....	131
Dimensión estratégica	132
Dimensión organizativa.....	132
Dimensión de procesos.....	133
Dimensión de personas	133
¿Cómo aumentar la eficiencia organizativa?.....	134
Referencias	148

Capítulo 6

Liderazgo emocional..... 149

por Juan Carlos Barceló

Currículo	150
¿Qué es el liderazgo emocional?.....	151
Estilos de liderazgo emocional	153
Cómo dirigir con inteligencia emocional	154
Habilidades básicas	154
Cómo es un buen líder emocional	155
El Serviazgo.....	156
¿Qué necesita un jefe?.....	157
Relación empleado-jefe	158
Referencias	159

Capítulo 7

Consejos de *networking* para ser eficaz en las relaciones personales..... 161

por Antonio Domingo

Currículo	162
Introducción.....	163
Las personas	164
Networking.....	166
1. El ego a buen recaudo.....	167

2. Sembrar.....	168
3. La escucha	169

Capítulo 8

Cómo mejorar nuestra inteligencia emocional..... 173

por **Germán Belda**

Currículo	174
Autoconocimiento.....	175
Autoconsciencia.....	176
¿Somos seres emocionales?	178
La educación emocional.....	179
¿Cómo funciona el cerebro emocional?	181
¿Cuál es tu coeficiente de optimismo?.....	183
Emoción y cognición	184
Palabras que transforman.....	185
Y... ¿por qué me pasa esto a mí?	186
¿Qué poder tienen las preguntas?	187
Lenguaje y estados de ánimo	188
Y el miedo al fracaso, ¿cómo desarrollar la tolerancia al fracaso?	189
Emoción vs. estado emocional	191
¿Qué beneficios aporta la meditación?	192
¿Qué es la consciencia plena?	193
¿Cómo funciona el control emocional?.....	194
¿Cómo superar estados emocionales negativos?.....	196

Capítulo 9

La revolución creativa 199

por **Dolors Reig**

Currículo	200
La revolución creativa.....	201
Revolución de las inteligencias: las inteligencias múltiples	203
Más allá de los mitos de la lateralidad cerebral:	
la personalidad creativa	205
Contextos y creatividad	208
Grupos y creatividad: la creatividad colectiva.....	209
<i>Brainstorming</i> y otras técnicas para la creatividad.....	210
Educación de la creatividad	211
Otras cuestiones importantes	213
Buenas noticias: nuestro cerebro está preparado para la innovación.....	213
Las creencias son importantes	213
Fuimos ya creativos. Volver a ser niños.....	213
Creatividad en Internet.....	214
Ritmo, desconexión, creatividad	215
Foco y descanso: soñar despiertos y sus ventajas.....	216

Educación emocional y creatividad	217
Referencias	218

Capítulo 10

Descubre tu talento 221

por Julia de Miguel

Currículo	222
Descubre tu talento para ser feliz	223
¿Cuáles son tus fortalezas?	225
Resistencia a las que tenemos que enfrentarnos para desarrollar nuestro talento	234
Miedo al error	238
Consecuencias de vivir desde el talento	241

Capítulo 11

Aumenta la eficacia de tu equipo de trabajo 247

por Rocío Cervantes

Currículo	248
Introducción	249
¿Por qué es importante ganar efectividad en el equipo?	250
Principales estrategias para fomentar la efectividad en tu equipo.....	253
Asegúrate de que el equipo conoce los objetivos	253
Apoya a tu equipo a la hora de priorizar	254
Haz seguimiento continuo de la claridad de los objetivos y las prioridades	254
Crea un ambiente de trabajo propicio	255
Desarrolla a tu equipo.....	258
Fortalece a tu equipo fomentando el equilibrio entre especialización y polivalencia	259
Relaciónate con tus colaboradores en términos de corresponsabilidad	260
Premia los buenos comportamientos y resultados	261
Fomenta las reuniones eficaces.....	262
Sé tú mismo el cambio que quieres para tu equipo	264
Cómo llevar a la práctica estas técnicas	264

Capítulo 12

Cómo tomar decisiones y sentirse satisfecho

con ellas 267

por Aida Baida

Currículo	268
La importancia de tomar tus propias decisiones.....	269
¿Por qué es tan difícil para ti tomar decisiones?	270
Cómo estar satisfecho con tus decisiones	276
Algunas recomendaciones para tomar decisiones	277
Análisis de prioridades	277
Tus valores	278
Tus necesidades.....	278
Preguntas de <i>coaching</i> para ayudarte a tomar decisiones.....	281

Capítulo 13
Diseñando deseos..... 283
por Javier Villalba

Currículo	284
Introducción.....	285
Tomar conciencia	286
Superar obstáculos	288
Reformular nuestro pensamiento.....	291
Guiar nuestra vida.....	293
Tomar conciencia del tiempo.....	294
Edificar nuestra persona.....	296
Ser uno mismo.....	298
Conclusión	301