





catálogo de talleres
 accede a actualizaciones en
<https://pistascreativas.net/formaciones>



«Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo» – **Eduardo Galeano**

CATÁLOGO DE TALLERES

Ofrezco talleres y material didáctico de soporte a la comunidad educativa (madres y padres, maestras y maestros, facilitadoras y facilitadores sociales/ medioambientales...) para regenerar nuestro bienestar a nivel personal, relacional y medioambiental.

FORMACIÓN	DURACIÓN
 habituarte a cuidarte	talleres de hora y media
 gestiona el tiempo con eficacia para mejorar tu bienestar	20 horas
 introducción al diseño de proyectos con Dragon Dreaming	20 horas
 resuelve conflictos a través de la comunicación no violenta	8 horas
 igualdad de oportunidades en entornos laborales	20 horas
 lidera tu equipo con Dragon Dreaming	30 horas

Cualquiera de estos talleres/acompañamientos puede ser adaptado en tiempo y contenidos a las necesidades de la entidad/persona colaboradora.

HABITUARTE A CUIDARTE

INTRODUCCIÓN

En este taller aprenderás las claves para consolidar hábitos saludables que mejoran tu bienestar mediante pequeños retos diarios, de forma sencilla, divertida y sostenible

OBJETIVOS

- celebrar las pequeñas acciones de auto-cuidado ya consolidadas en nuestra rutina
- identificar una necesidad de bienestar y un acuerdo/reto personal para satisfacerla
- preparar la estrategia para hacer un hábito de ese reto/acuerdo personal
- accionar el reto a través de pequeñas prácticas diarias

DIRIGIDO A

personas que desean mejorar su bienestar personal/familiar/medioambiental a través del juego, especialmente a madres pues cargan una mayor responsabilidad por herencia familiar/social

METODOLOGÍA

Entrenamiento experiencial, creativo y divertido

REQUISITOS PARA FORMACIÓN GRUPAL

- sala despejada, sillas en círculo
- proyector y altavoces
- pizarra/rotafolio para anotaciones

MATERIAL PARA ASISTENTES

Al finalizar el taller se entregará un mandala para registrar los pequeños avances

PRESUPUESTO

80€ por sesión de hora y media. También se acepta aportación consciente o taquilla inversa,

MÁS INFORMACIÓN

- [el juego de habituarte: pequeños paso para regenerarte](#)
- [vídeo de presentación en youtube](#)

GESTIONA EL TIEMPO CON EFICACIA PARA MEJORAR TU BIENESTAR

INTRODUCCIÓN

Gestionar el tiempo con eficacia a la vez que cuidamos el bienestar personal, familiar/social y laboral es una de las habilidades transversales más necesarias para superar retos

OBJETIVOS

- ganar la motivación necesaria para activar el compromiso
- aprender modelos organizativos para definir, priorizar y programar tareas
- entrenar la atención para protegernos de distracciones internas/externas
- reconocer nuestro recorrido, identificar mejoras y valorar cada pequeño paso

DIRIGIDO A

personas y organizaciones que desean mejorar su eficacia y bienestar

METODOLOGÍA

Entrenamiento experiencial, creativo y divertido

REQUISITOS PARA FORMACIÓN GRUPAL

- sala despejada, sillas en círculo
- proyector y altavoces
- pizarra/rotafolio para anotaciones

MATERIAL PARA ASISTENTES

Al finalizar el taller se compartirá con las personas asistentes el material didáctico impartido consistente en la presentación en formato pdf.

PRESUPUESTO

Se acordará con la entidad/persona patrocinadora del taller/acompañamiento

CELEBRACIONES

- [Celebración del curso para cecot formació](#)

INTRODUCCIÓN AL DISEÑO DE PROYECTOS CON DRAGON DREAMING

INTRODUCCIÓN

Dragon Dreaming es una cultura/metodología para el diseño de proyectos creativos, colaborativos y sostenibles que tienen como centro una triple ganancia: personal, social y medioambiental

OBJETIVOS

- celebrar el camino recorrido antes de iniciar o retomar un proyecto
- definir un marco de convivencia, unos principios sobre los cuales desarrollar el proyecto
- co-crear un sueño común, una visión compartida y un plan para alcanzarla
- expresarte con carisma y escucharte con profundidad, detectando y transformando tus "dragones" a través de los espejos que representan las personas del equipo
- favorecer la armonía y la sostenibilidad en tu proyecto, tanto a nivel individual como del entorno social y medio ambiente
- mantener la actitud alta, supervisando el desarrollo del proyecto para identificar posibles causas de bloqueos
- estimular la diversión y la creatividad colectiva
- empoderarte para obtener los recursos que necesitas para materializarlo
- navegar hacia tu destino, recordando que el destino es la excusa para disfrutar del viaje, relacionarte y aprender a conocerte mejor

DIRIGIDO A

Agentes del cambio, entidades y organizaciones interesadas al emprender y liderar proyectos sostenibles

METODOLOGÍA

Entrenamiento experiencial, creativo y divertido

REQUISITOS PARA FORMACIÓN GRUPAL

- sala despejada, sillas en círculo
- proyector y altavoces
- pizarra/rotafolio para anotaciones

MATERIAL PARA ASISTENTES

Al finalizar el taller se compartirá con las personas asistentes el material didáctico impartido consistente en una presentación en formato pdf.

PRESUPUESTO

Se acordará con la entidad/persona patrocinadora del taller/acompañamiento

MÁS INFORMACIÓN

- presentación del taller "[Superando los bloqueos de tu proyecto con Dragon Dreaming](#)"

RESUELVE CONFLICTOS A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

INTRODUCCIÓN

En este taller/acompañamiento se ofrecen herramientas para resolver conflictos y alcanzar así el bienestar común

OBJETIVOS

- identificar los hechos objetivos de un conflicto
- reconocer las necesidades tanto propias como ajenas a través de la escucha profunda y la empatía
- realizar una petición (ganar-ganar) auténtica para enriquecer el bienestar común
- integrar esta práctica a través de la mejora continua

DIRIGIDO A

personas y organizaciones que desean favorecer una comunicación/cultura ganar-ganar

METODOLOGÍA

Entrenamiento experiencial, creativo y divertido

REQUISITOS PARA FORMACIÓN GRUPAL

- sala despejada, sillas en círculo
- proyector y altavoces
- pizarra/rotafolio para anotaciones

MATERIAL PARA ASISTENTES

Al finalizar el taller se compartirá con las personas asistentes el material didáctico impartido consistente en la presentación en formato pdf.

PRESUPUESTO

Se acordará con la entidad/persona patrocinadora del taller/acompañamiento

CELEBRACIONES

- [celebración del taller para Asociación Rizoma](#)
- [celebración del taller para Write the Docs Barcelona](#)

IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EN ENTORNOS LABORALES

INTRODUCCIÓN

Todas las diversidades (sexual, funcional, socio/cultural, generacional) tienen derecho a una igualdad de oportunidades de desarrollo en cualquier organización o empresa

OBJETIVOS

- visionar una cultura basada en el bienestar inclusivo
- establecer una estrategia que nos permita alcanzar la visión
- gestionar y hacer un seguimiento de los objetivos y las tareas para implementar el plan diseñado
- valorar el camino recorrido y detectar oportunidades de mejora para el siguiente tramo

DIRIGIDO A

Organizaciones/empresas que desean favorecer un bienestar inclusivo

METODOLOGÍA

Entrenamiento experiencial, creativo y divertido

REQUISITOS PARA FORMACIÓN GRUPAL

- sala despejada, sillas en círculo
- proyector y altavoces
- pizarra/rotafolio para anotaciones

MATERIAL PARA ASISTENTES

Al finalizar el taller se compartirá con las personas asistentes el material didáctico impartido consistente en la presentación en formato pdf.

PRESUPUESTO

Se acordará con la entidad/persona patrocinadora del taller/acompañamiento

CELEBRACIONES

- [celebración del curso para cecot formación](#)

LIDERA TU EQUIPO CON DRAGON DREAMING

INTRODUCCIÓN

En este taller/acompañamiento aprenderás las  claves teóricas y prácticas para renovar el brillo de tus ojos, despertar el potencial de tu equipo

OBJETIVOS

- valorar tu trayectoria vital reconociendo tanto fortalezas como oportunidades de mejora a través del autoconocimiento
- identificar las cualidades (capacidades/actitudes/valores) que necesita la labor del liderazgo
- definir, priorizar y programar los objetivos para desarrollar un liderazgo por/para el bien común
- accionar las habilidades de gestión necesarias para el liderazgo del bien común

DIRIGIDO A

Agentes del cambio, entidades y organizaciones interesadas al emprender y liderar proyectos sostenibles

METODOLOGÍA

Entrenamiento experiencial, creativo y divertido

REQUISITOS PARA FORMACIÓN GRUPAL

- sala despejada, sillas en círculo
- proyector y altavoces
- pizarra/rotafolio para anotaciones

MATERIAL PARA ASISTENTES

Al finalizar el taller se compartirá con las personas asistentes el material didáctico impartido consistente en la presentación en formato pdf.

PRESUPUESTO

Se acordará con la entidad/persona patrocinadora del taller/acompañamiento

MÁS INFORMACIÓN

- [presentación de la formación](#)

CELEBRACIONES

- [celebración del curso para cecot formación](#)

¿QUIÉN SOY?



**Xavier
Santotomás Mena**

mi misión y pasión es aprender y compartir aprendizajes de forma sencilla y divertida

Xavier estudió ingeniería informática en la Universtat Politècnica de Catalunya. Durante su carrera profesional se enfocó en la mejora de la experiencia de uso en el ámbito de la comunicación en internet. Es terapeuta reiki, *trainer* en el diseño de proyectos creativos, colaborativos y sostenibles con *Dragon Dreaming* y entusiasta en la creación de material didáctico de soporte (guías, vídeos, mapas mentales...) a las formaciones que ofrece.

mailto: xsantotomas@gmail.com

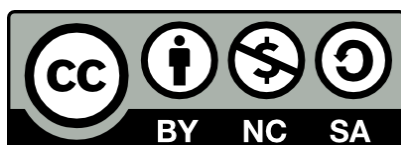
+3465 1557754

Créditos y licencia

plantilla ejemplo de dossier de curso facilitada por [ecommerce efectivo](#)

Imágenes flyer “habituarte a cuidarte”
de [024-657-834](#) en [Pixabay](#)
de [mohamed Hassan](#) en [Pixabay](#)

iconos facilitados por [getemoji.com](#)



[licencia cc by-nc-sa 4.0](#)