

# MINI CURSOS A BASE DEL LIBRO "KAIZEN - THE JAPANESE METHOD FOR TRANSFORMING HABITS, ONE SMALL STEP AT A TIME"

## 1. Curso: Filosofía Kaizen y su Aplicación en el Crecimiento Profesional

- **Objetivo de aprendizaje:** Comprender cómo la filosofía Kaizen puede aplicarse en la vida personal y profesional para fomentar una mejora continua.
- **Temario:**
  1. Introducción a Kaizen: Origen y principios básicos.
  2. El impacto de los cambios incrementales en la vida profesional.
  3. Identificación de áreas de mejora en el entorno laboral.
  4. Establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo con pequeños pasos.
  5. Ejemplos de éxito aplicando Kaizen en diversas industrias.
- **Evaluación:**
  - Creación de un plan personal de mejora continua.
  - Reflexión sobre la implementación de Kaizen en situaciones profesionales.
  - Presentación de un proyecto de mejora basado en la filosofía Kaizen.
- **Capítulos del libro recomendados:**
  0. "*Kaizen es un sustantivo en japonés que se usa para significar mejora, ya sea grande o pequeña, única o continua*" (Capítulo: *Introducción*).
  1. "*Kaizen empieza con un problema, o más precisamente, con el reconocimiento de que existe un problema*" (Capítulo: *Cómo empezar*).

## 2. Taller: Liderazgo y Adaptación en Tiempos de Cambio

- **Objetivo de aprendizaje:** Desarrollar habilidades de liderazgo utilizando los principios de Kaizen para liderar equipos en entornos de cambio constante.
- **Temario:**
  1. Principios del liderazgo adaptativo.
  2. Aplicación de Kaizen en la toma de decisiones estratégicas.
  3. Técnicas para gestionar el cambio incremental.
  4. Ejercicios prácticos de liderazgo bajo presión.
  5. Inspirar a otros a través de la mejora continua.
- **Evaluación:**
  - Ejercicios de simulación para la toma de decisiones en entornos cambiantes.
  - Evaluación 360° de las habilidades de liderazgo.
  - Propuesta de un plan de liderazgo basado en Kaizen.
- **Capítulos del libro recomendados:**
  0. "*Kaizen utiliza la enseñanza psicológica sobre por qué nos cuesta abandonar los malos hábitos y enfrentar nuevos desafíos*" (Capítulo: *Introducción*).
  1. "*Una de las áreas en las que Kaizen ya se ha utilizado con éxito es el deporte, especialmente en equipos que han conseguido mejoras marginales que se acumulan en grandes éxitos*" (Capítulo: *Kaizen y el deporte*).

## 3. Curso: Mejora Continua y Excelencia Personal

- **Objetivo de aprendizaje:** Fomentar una cultura de excelencia personal y profesional a través de la implementación de hábitos basados en la mejora continua.
- **Temario:**
  1. Kaizen como herramienta de autodesarrollo.
  2. Técnicas para crear y mantener hábitos de excelencia.
  3. Cómo establecer metas alcanzables y sostenibles.
  4. Ciclos de mejora continua en la vida diaria.

## **MINI CURSOS A BASE DEL LIBRO "KAIZEN - THE JAPANESE METHOD FOR TRANSFORMING HABITS, ONE SMALL STEP AT A TIME"**

5. Construir resiliencia a través de pequeños cambios.
- **Evaluación:**
  - Creación de un plan de mejora de hábitos.
  - Reflexión sobre los logros obtenidos con la implementación de hábitos.
  - Análisis de las barreras enfrentadas y cómo superarlas.
- **Capítulos del libro recomendados:**
  0. "*El principio de Kaizen no se trata de hacer grandes cambios de inmediato, sino de identificar objetivos particulares y hacer pequeños pasos manejables para lograrlos*" (Capítulo: *Introducción*).
  1. "*Nuestros comportamientos habituales nos permiten funcionar cada día, pero también podemos recurrir a ellos cuando nos sentimos bajos de energía o desmotivados*" (Capítulo: *Hábitos y desafíos*).

### **4. Taller: Innovación y Creatividad en el Trabajo**

- **Objetivo de aprendizaje:** Aplicar los principios de Kaizen para fomentar la innovación y creatividad en la solución de problemas dentro del entorno profesional.
- **Temario:**
  1. Innovación incremental y su impacto en el trabajo.
  2. Técnicas de creatividad basadas en pequeños cambios.
  3. Cómo resolver problemas complejos a través de mejoras simples.
  4. Ejemplos de innovación incremental en diversas industrias.
  5. Desarrollar una mentalidad creativa y enfocada en la mejora.
- **Evaluación:**
  - Propuestas de soluciones innovadoras para problemas del entorno laboral.
  - Evaluación grupal de las ideas y su viabilidad.
  - Creación de un prototipo basado en la mejora continua.
- **Capítulos del libro recomendados:**
  0. "*El éxito se juzga por si una empresa es más productiva, más competitiva y más rentable, pero el énfasis está en mejoras a largo plazo en lugar de cambios rápidos y drásticos*" (Capítulo: *Kaizen como teoría organizacional*).
  1. "*Kaizen puede aplicarse fuera de la teoría organizacional, con amplias aplicaciones para el desarrollo personal*" (Capítulo: *Kaizen para el desarrollo personal*).

### **5. Curso: Gestión del Tiempo y Productividad Personal**

- **Objetivo de aprendizaje:** Mejorar la gestión del tiempo y la productividad mediante la implementación de cambios incrementales.
- **Temario:**
  1. Identificación de hábitos ineficientes.
  2. Aplicación de Kaizen en la mejora de la gestión del tiempo.
  3. Desglosar tareas grandes en pequeños pasos manejables.
  4. Estrategias para mantener y aumentar la productividad.
  5. Uso de herramientas digitales para la gestión eficiente del tiempo.
- **Evaluación:**
  - Creación de un plan semanal de gestión del tiempo basado en Kaizen.
  - Registro y seguimiento de las mejoras en la productividad personal.
  - Evaluación comparativa de la gestión del tiempo antes y después del curso.
- **Capítulos del libro recomendados:**

## **MINI CURSOS A BASE DEL LIBRO "KAIZEN - THE JAPANESE METHOD FOR TRANSFORMING HABITS, ONE SMALL STEP AT A TIME"**

0. "*Kaizen no se trata de hacer cambios drásticos, sino de mejorar un 1% cada día para alcanzar el éxito a largo plazo*" (Capítulo: *Cómo empezar*).
1. "*Nuestros comportamientos habituales se repiten porque nuestro cerebro los ha asociado a respuestas útiles en el pasado*" (Capítulo: *Por qué tenemos hábitos*).