

Llega lejos en tiempos de cambio

Descubre nuevos vídeos cada día que puedes completar en unos 5-10 minutos.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>El cambio, la única constante (2 min 50 s)</p> <p>¿Y si el cambio ha sido y es lo normal? (3 min 10 s)</p>	<p>Actividad: Dedica un momento a reflexionar sobre algún cambio que estés viviendo ahora mismo.</p> <p>¿Cómo cultivar certeza durante los retos nuevos? (2 min 33 s)</p>	<p>Adaptabilidad, antifragilidad y resiliencia (3 min 56 s)</p> <p>Actividad: Piensa en algo que agradezcas hoy.</p>	<p>Lo digital: vida, trabajo y negocios digitales (3 min 08 s)</p> <p>Actividad: Piensa ideas para invertir en ti este mes.</p>	<p>El miedo en la toma de decisiones (3 min 42 s)</p> <p>Actividad: Reserva tres pausas en tu calendario para la próxima semana.</p>
<p>Plataformas de trabajo freelance (2 min 51 s)</p> <p>El reto de colaborar y pertenecer en la distancia (3 min 43 s)</p>	<p>Actividad: Dedica unos minutos a hablar con algún compañero que no hayas visto en persona este mes.</p>	<p>Por qué es importante buscar trabajo y saberlo hacer en las redes sociales (2 min 28 s)</p> <p>Actividad: Haz este ejercicio durante un minuto: aspira 5 segundos, expira otros 5 segundos</p>	<p>Prepárate para fallar y aprender de ello (1 min 35 s)</p>	<p>Trabajo digital (3 min 28 s)</p>
<p>Cómo comunicar sin dar miedo (2 min 44 s)</p> 	<p>Actividad: Piensa en un cambio que hayas hecho a raíz del reto de este mes o el que te gustaría hacer</p>	<p>Preparar el curriculum para el trabajo remoto (2 min 01 s)</p>	<p>¿Cómo me preparo para ser un líder ágil? (3 min 33 s)</p>	<p>Reflexión: ¿Cuáles son tus principales conclusiones del reto «Llega lejos en tiempos de cambio»?</p>