



GRANT AGREEMENT no: 2022-1-CY01-KA220-ADU-000089474

Project Acronym: ShapeMS

Project title: Shaping the future of people with Multiple Sclerosis

Project ref no:	2022-1-CY01-KA220-ADU-000089474
Project acronym:	ShapeMS
Project full title:	Shaping the future of people with Multiple Sclerosis
Due date of deliverable:	12 – 30/11/2023
Actual submission date:	30/11/2023
Deliverable name:	D2.2 Education curriculum for employees and entrepreneurs
Status:	Final
WP contributing to the deliverable:	WP2 - End-user involvement and ethics
Lead partner for this deliverable:	CDPZ
Author(s):	CDPZ
Contributing Partners:	IEEN

<D2.2 >/< Education curriculum for employees and entrepreneurs >



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Descargo de responsabilidad

La información contenida en este documento está sujeta a cambios sin previo aviso. Los nombres de empresas o productos mencionados en este documento pueden ser marcas comerciales o marcas registradas de sus respectivas empresas.

Reservados todos los derechos

Este documento es propiedad de los miembros del consorcio ShapeMS. No está permitida su copia, distribución, en cualquier forma o por cualquier medio, sin el acuerdo previo por escrito del titular de los derechos de propiedad. Este documento refleja únicamente la opinión de los autores. La Comunidad Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.

Historial de versiones

Versión	Editado por	Fecha	Descripción
1	Paolo Zaramella	27/10/2023	Primer borrador
2	Romina Sampanai	31/10/2023	Comentarios y sugerencias
3	Andria Hadjicosta	10/11/2023	Comentarios y sugerencias
4	Sotiria Moza	21/11/2023	Comentarios y sugerencias
5	Paolo Zaramella	30/11/2023	Documento final

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Cofinanciado por
la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Table of Content

Lista de abreviaciones (alfabéticamente)	4
INTRODUCCIÓN	5
Plan de estudios para empleadores/as	6
Módulos para empleadores/as	6
Plan de estudios para personas con EM	24
Módulos para personas con EM	24
Módulos solo para personal mentor	40

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Cofinanciado por
la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Table 1 Módulo 1 Comprender la esclerosis múltiple (EM)	6
Table 2 Módulo 2 Políticas y procedimientos para un lugar de trabajo inclusivo	8
Table 3 Módulo 3 Accesibilidad y diseño del lugar de trabajo	9
Table 4 Módulo 4 Sensibilización sobre la salud mental en la EM y recomendaciones prácticas para empleadores/as	11
Table 5 Módulo 5 Apoyo al desarrollo profesional de empleados/as con EM.....	13
Table 6 Módulo 6 Técnicas de comunicación eficaces para crear un lugar de trabajo inclusivo.....	14
Table 7 Módulo 7 Feedback y mejora continua en el lugar de trabajo.....	16
Table 8 Módulo 8 Conciliación y flexibilidad	18
Table 9 Módulo 9 Contratación e incorporación inclusivas.....	20
Table 10 Módulo 10 Creación de una comunidad de apoyo en el lugar de trabajo	22
Table 11 Módulo 1 Psicoeducación: cambios cognitivos y emocionales	24
Table 12 Módulo 2 Impacto de la enfermedad en el entorno laboral	26
Table 13 Módulo 3 El marco jurídico.....	27
Table 14 Módulo 4 Elegir otra trayectoria profesional	29
Table 15 Módulo 5 Herramientas digitales y alfabetización en TIC	31
Table 16 Módulo 6 Capacidad de trabajo en equipo, negociación y resolución de problemas.....	32
Table 17 Módulo 7 Comunicación e interacción social.....	34
Table 18 Módulo 8 Nutrición y actividad física	36
Table 19 Módulo 9 Tecnología de apoyo para mejorar la vida con EM	38
Table 20 Módulo 10 Habilidades y técnicas de mentoría	40
Table 21 Módulo 11 Comprender las necesidades de jóvenes con EM	42
Table 22 Módulo 12 Navegar por la relación de mentoría.....	44

Lista de abreviaciones (alfabéticamente)

Abreviación	Nombre completo
EM	Esclerosis múltiple

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >

INTRODUCCIÓN

Como parte del desarrollo de un plan de estudios para mejorar la inclusión laboral de las personas con esclerosis múltiple (EM), es importante entender primero los retos únicos que plantea esta afección neurológica. La esclerosis múltiple es un trastorno multidimensional que afecta al sistema nervioso central. Se caracteriza por el hecho de que el sistema inmunitario ataca la cubierta protectora de las fibras nerviosas. La EM puede causar interrupciones en la comunicación entre el cerebro y el cuerpo, dando lugar a una amplia gama de síntomas.

Los síntomas pueden incluir fatiga, dificultades de movilidad, entumecimiento u hormigueo, debilidad muscular y problemas de coordinación y equilibrio. Los síntomas de la EM pueden variar mucho de una persona a otra, por lo que es importante abordar el apoyo y la adaptación con una comprensión sensible de su impacto en la vida cotidiana.

Al crear este plan de estudios, el objetivo es promover no sólo la sensibilización, sino también conocimientos prácticos y habilidades que ayuden a crear lugares de trabajo más inclusivos, solidarios y comprensivos para las personas con EM. Este programa está diseñado para salvar las distancias, reducir los mitos y crear un entorno en el que tanto los/as empleadores/as como las personas con EM puedan trabajar juntas para alcanzar el éxito.

Este plan de estudios consta de tres secciones: una para empleadores/as, otra para personas con EM y una tercera para mentores/as que apoyan a personas más jóvenes que se enfrentan a los retos únicos de la EM. El plan de estudios ofrece a los/as empleadores/as ideas prácticas para crear un lugar de trabajo integrador. Abarca temas como la vida cotidiana con EM, los marcos jurídicos y los fondos disponibles. Las personas con EM pueden acceder a recursos para mejorar sus capacidades, encontrar oportunidades de empleo y gestionar su vida diaria de forma más eficaz. El personal mentor, que posee habilidades efectivas de mentoría, puede proporcionar apoyo y orientación a las personas más jóvenes a medida que navegan por las complejidades de la vida diaria con EM. A través de unidades atractivas, módulos interactivos, talleres y cuestionarios de autoevaluación en una plataforma Moodle, el objetivo es capacitar tanto a los/as empleadores/as como a las personas con EM para crear un entorno laboral más inclusivo, solidario y comprensivo. El plan de estudios de los/as empleadores/as tiene una duración de 35 horas con 10 módulos, 5 módulos interactivos y 5 talleres experienciales con personas con EM. El plan de estudios para las personas con EM – mentores/as tiene una duración de 55 horas con 12 módulos, 25 módulos interactivos y 10 talleres experienciales.

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Cofinanciado por
la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Este plan de estudios está cuidadosamente diseñado para satisfacer las necesidades específicas de los tres grupos destinatarios, promoviendo un enfoque completo de la inclusión. Para los/as empleadores/as, se centra en proporcionar a las personas responsables de la toma de decisiones ideas y herramientas para crear lugares de trabajo que apoyen e incluyan a las personas con EM. Se capacita a las personas con EM a través de unidades que abordan los retos de la vida diaria, la tecnología de apoyo y las consideraciones legales, proporcionándoles las habilidades y los conocimientos necesarios para mejorar su empleabilidad. El plan de estudios también llega al personal mentor, que son personas con EM que quieren guiar a jóvenes, proporcionándoles habilidades de mentoría eficaces. Al dirigirse a estos tres grupos, el plan de estudios pretende tender puentes de entendimiento, capacitar a las personas con EM y crear entornos de trabajo en los que el apoyo y la inclusión prosperen juntos.

Plan de estudios para empleadores/as

Módulos para empleadores/as

Table 1 Módulo 1 Comprender la esclerosis múltiple (EM)

Módulo 1 - Título	Comprender la esclerosis múltiple (EM)
Descripción	El módulo está diseñado para educar a todos/as los/as empleados/as sobre los aspectos básicos de la EM, incluidos sus síntomas, retos e impacto en las personas diagnosticadas. El módulo fomentará la empatía, la comprensión y la concienciación sobre esta enfermedad.
Duración	4 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los síntomas y variaciones más frecuentes de la EM. 2. Reconocer los problemas físicos y emocionales a los que se enfrentan las personas con EM.

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >

	<p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apoyar a los/as empleados/as que tengan EM. 2. Transformar el espacio de trabajo para cubrir las necesidades de las personas con EM. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Colaborar con personas con EM para ofrecer adaptaciones razonables. 2. Promover una cultura de respeto y entendimiento dentro de la organización.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	<p>Taller de concienciación sobre la EM</p> <p>Las personas participantes participarán en debates interactivos, verán testimonios en vídeo de personas que viven con EM y participarán en sesiones de preguntas y respuestas. Aprenderán sobre la investigación básica que hay detrás de la EM y síntomas comunes, y escucharán historias personales de empleados/as con EM.</p>
Módulo interactivo	<p>Foco en la EM</p> <p>Se utilizarán vídeos, gráficos y cuestionarios para atraer a las personas participantes. Permitirá a los/as empleados/as explorar la enfermedad a su propio ritmo y poner a prueba sus conocimientos para garantizar su comprensión.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Table 2 Módulo 2 Políticas y procedimientos para un lugar de trabajo inclusivo

Módulo 2 - Título	Políticas y procedimientos para un lugar de trabajo inclusivo
Descripción	Este módulo pretende sentar las bases de políticas y procedimientos inclusivos en el lugar de trabajo. Se centra en la creación de un entorno de apoyo y accesible para todos/as los/as empleados/as, incluidos/as los/as que padecen EM. El módulo subraya la importancia de la igualdad de trato, los ajustes razonables y la creación de una cultura de inclusión.
Duración	4 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Especificar las políticas y procedimientos de la organización en materia de inclusividad. 2. Reconocer el papel de RR.HH. y de la dirección en la aplicación y el cumplimiento de las políticas de inclusión. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver cualquier barrera en el lugar de trabajo que impida la inclusividad. 2. Colaborar con los/as empleados/as para crear un lugar de trabajo más inclusivo. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Garantizar que todos/as los/as empleados/as, independientemente de su estado de salud, estén cubiertos/as por las mismas políticas y procesos. 2. Defender a los/as empleados/as con EM, así como sus derechos y necesidades.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	<p>Taller sobre políticas inclusivas en el lugar de trabajo</p> <p>Se utilizarán debates, estudios de casos y ejercicios de simulación para ayudar a las personas participantes a apreciar el valor de las políticas y prácticas inclusivas en el lugar de trabajo. Se abordará la forma de gestionar diversos casos, como la EM, la</p>

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



	discriminación y los prejuicios, de conformidad con la normativa vigente.
Módulo interactivo	N/A
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

Table 3 Módulo 3 Accesibilidad y diseño del lugar de trabajo

Módulo 3 - Título	Accesibilidad y diseño del lugar de trabajo
Descripción	Este módulo se centra en las cuestiones prácticas para que un lugar de trabajo sea accesible a los/as empleados/as, especialmente para las personas con EM. Aborda el diseño y la distribución del lugar de trabajo para garantizar que sea inclusivo y se adapte a las personas con EM.
Duración	3 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los retos comunes de movilidad a los que pueden enfrentarse las personas con EM. 2. Identificar las adaptaciones ergonómicas y las tecnologías de apoyo que pueden mejorar la accesibilidad. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluar la inclusión del lugar de trabajo y realizar los cambios necesarios. 2. Colaborar con la dirección de las instalaciones para aplicar los cambios ergonómicos.

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



	<p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abogar por los ajustes necesarios para que el lugar de trabajo sea más accesible para las personas con EM. 2. Adoptar la accesibilidad como una preocupación continua en el diseño del lugar de trabajo.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	<p>Diseño para la accesibilidad</p> <p>Las personas participantes estudiarán distintos aspectos, como la distribución de la oficina, la selección del mobiliario y el uso de tecnología de apoyo. El taller incluirá ejercicios prácticos como la reorganización de los espacios de trabajo para hacerlos más inclusivos.</p>
Módulo interactivo	N/A
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Table 4 Módulo 4 Sensibilización sobre la salud mental en la EM y recomendaciones prácticas para empleadores/as

Módulo 4 - Título	Sensibilización sobre la salud mental en la EM y recomendaciones prácticas para empleadores/as
Descripción	Este módulo aborda los requisitos de salud emocional y mental de los/as empleados/as, en particular los/as que padecen EM. Destaca la importancia de crear un entorno de trabajo comprensivo que reconozca los problemas emocionales que pueden experimentar las personas con EM.
Duración	4 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los síntomas del malestar emocional y el valor de una asistencia rápida. 2. Identificar los recursos de salud mental y los servicios de apoyo disponibles. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Consultar con los/as empleados/as su bienestar emocional y mental. 2. Apoyar y mostrar empatía a los/as compañeros/as que se enfrentan a retos emocionales. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Promover el conocimiento de los recursos de salud mental disponibles. 2. Colaborar con los/as empleados/as para garantizar que tengan acceso al apoyo emocional que necesiten.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	<p>Taller sobre una cultura de apoyo en el lugar de trabajo</p> <p>Las personas participantes aprenderán a identificar las señales de malestar emocional, apoyar a los/as empleados/as y fomentar un</p>

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >

	ambiente de trabajo libre de juicios. El taller destaca el valor de la comunicación abierta y empática.
Módulo interactivo	<p>Navegador del bienestar emocional</p> <p>Las personas participantes aprenderán a acercarse a los/as empleados/as, ofrecerles apoyo y buscar servicios de salud mental. También se incluye en el programa una parte de autoevaluación para poner a prueba los conocimientos y la empatía de los/as participantes sobre el apoyo emocional en el lugar de trabajo.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Table 5 Módulo 5 Apoyo al desarrollo profesional de empleados/as con EM

Módulo 5 - Título	Apoyo al desarrollo profesional de empleados/as con EM
Descripción	Este módulo proporciona a los/as empleadores/as herramientas y conocimientos para apoyar a los/as empleados/as con EM en su crecimiento y promoción profesional. Crea una cultura laboral inclusiva que motiva a los/as empleados/as con EM a crecer y avanzar.
Duración	3 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer las capacidades y puntos fuertes de los/as empleados con EM. 2. Identificar las oportunidades y programas de desarrollo profesional diseñados específicamente para empleados/as con EM. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar oportunidades e itinerarios de desarrollo profesional específicos para empleados/as con EM. 2. Asesorar y orientar a los/as empleados/as con EM en la definición y consecución de sus objetivos profesionales. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abogar por el crecimiento profesional de los/as empleados/as con EM en el lugar de trabajo. 2. Colaborar con los/as empleados/as para garantizar que tengan fácil acceso a los recursos de desarrollo profesional que respondan a sus necesidades personales.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	<p>Taller para potenciar el crecimiento profesional</p> <p>Los/as empleadores/as debatirán, ejercitarán y revisarán casos prácticos relacionados con la potenciación del crecimiento profesional de los/as empleados/as con EM. Examinarán múltiples</p>

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >

	trayectorias profesionales dentro de la organización y desarrollarán estrategias para proporcionar mentoría y apoyo a los/as empleados/as con EM para ayudarles a alcanzar sus objetivos profesionales.
Módulo interactivo	N/A
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

Table 6 Módulo 6 Técnicas de comunicación eficaces para crear un lugar de trabajo inclusivo

Módulo 6 - Título	Técnicas de comunicación eficaces para crear un lugar de trabajo inclusivo
Descripción	Este módulo está dirigido a empleadores/as que deseen mejorar sus habilidades de comunicación y crear un lugar de trabajo que incluya a los/as empleados/as con EM. Enseña métodos de comunicación útiles para asegurarse de que todas las personas, también quienes tienen EM, puedan hablar y hacerse entender.
Duración	4 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer la importancia de una comunicación eficaz en la creación de un lugar de trabajo inclusivo para las personas con EM. 2. Identificar los requisitos y obstáculos de comunicación a los que se enfrentan los/as empleados/as con EM. <p>Habilidades:</p>

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar métodos de comunicación claros para implicar y ayudar a los/as empleados/as con EM. 2. Crear canales de comunicación adecuados a las necesidades de cada empleado/a. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar un entorno de trabajo que valore la comunicación clara para los/as empleados/as con EM. 2. Adoptar una cultura de trabajo que valore la comunicación eficaz y la colaboración de todas las personas empleadas.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	N/A
Módulo interactivo	<p>Masterclass sobre comunicación eficaz</p> <p>Diseñado para ayudar a los/as empleadores/as a desarrollar estrategias de comunicación eficaces, ofrece orientación práctica, situaciones reales y ejemplos en vídeo. El módulo abarca temas como la escucha activa, la comunicación clara y concisa, la empatía y la resolución de conflictos. Los/as empleadores/as pueden utilizar ejercicios interactivos, escenarios de juegos de rol y cuestionarios de autoevaluación para reforzar su comprensión de las técnicas de comunicación que resultan eficaces.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Table 7 Módulo 7 Feedback y mejora continua en el lugar de trabajo

Módulo 7 - Título	Feedback y mejora continua en el lugar de trabajo
Descripción	Este módulo está dirigido a empleadores/as que deseen promover una cultura inclusiva en el lugar de trabajo y mejorar continuamente sus prácticas para apoyar a los/as empleados/as con EM. Destaca la importancia del feedback y las estrategias de mejora para garantizar un lugar de trabajo que satisfaga las necesidades especiales de los/as empleados/as con EM.
Duración	3 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer la importancia del feedback y la mejora continua en la creación de un lugar de trabajo inclusivo para los/as empleados/as con EM. 2. Identificar las áreas que podrían beneficiarse de una mejora continua en la experiencia laboral de los/as empleados/as con EM. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar formas de obtener feedback de los/as empleados/as con EM. 2. Crear una cultura de trabajo que valore el progreso continuo y anime a los/as empleados/as a participar en el proceso. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Promover la incorporación de procesos de feedback y planes de mejora a la organización. 2. Colaborar con los/as empleados/as para garantizar que el feedback se recopile, analice y utilice para mejorar el lugar de trabajo.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Taller	N/A
Módulo interactivo	<p>Feedback y mejora</p> <p>Este módulo ayuda a los/as empleadores/as a comprender y aplicar técnicas para mejorar continuamente la producción de sus trabajadores/as y recibir feedback. Esta aplicación interactiva proporciona ejemplos de la vida real y tareas prácticas para ayudar a los/as empleadores/as a desarrollar sistemas de feedback y programas de mejora continua. Las encuestas a los/as empleados/as, los grupos de discusión y la planificación de acciones son algunos de los temas tratados en el módulo.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Cofinanciado por
la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Table 8 Módulo 8 Conciliación y flexibilidad

Módulo 8 - Título	Conciliación y flexibilidad
Descripción	Este módulo destaca la importancia de lograr un equilibrio entre la vida laboral y personal y de practicar la flexibilidad en el lugar de trabajo, con especial énfasis en los/as empleados/as con EM. El módulo hace hincapié en la necesidad de que los/as empleadores/as ofrezcan modalidades de trabajo flexibles y ayuden a sus empleados/as a lograr un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal.
Duración	3 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los retos y los beneficios de la conciliación y la flexibilidad, especialmente para los/as empleados/as con EM. 2. Identificar la importancia de ofrecer modalidades de trabajo flexibles. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar acuerdos de trabajo flexibles que se adapten a las necesidades de los/as empleados/as con EM. 2. Ayudar a los/as empleados/as a conciliar la vida laboral y familiar. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Defender la conciliación de la vida laboral y familiar y la flexibilidad dentro de la organización para los/as empleados/as con EM. 2. Fomentar la adaptación de la organización del trabajo a las necesidades y circunstancias individuales de los/as empleados/as.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Taller	N/A
Módulo interactivo	<p>Conciliación de la vida laboral y familiar</p> <p>El módulo incluye estudios de casos, juegos de rol sobre la conciliación de la vida laboral y familiar y debates interactivos. Permite tanto a los/as empleadores/as como a los/as trabajadores/as establecer un lugar de trabajo que responda a las necesidades específicas de los/as empleados/as con EM y fomente un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Cofinanciado por
la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Table 9 Módulo 9 Contratación e incorporación inclusivas

Módulo 9 - Título	Contratación e incorporación inclusivas
Descripción	El objetivo de este módulo es ayudar a los/as empleadores/as a establecer un proceso de contratación e incorporación inclusivo que garantice a las personas con EM la igualdad de oportunidades para incorporarse a la plantilla e integrarse sin problemas en la organización. Abarca prácticas de contratación inclusivas, ofertas de empleo accesibles, adaptaciones razonables durante el proceso de contratación y estrategias de incorporación personalizadas.
Duración	3 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los pasos para la incorporación inclusiva de personas con EM. 2. Identificar los requisitos legales para considerar candidatos/as con EM. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar ofertas de empleo y procesos de contratación inclusivos. 2. Personalizar el proceso de contratación. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Promover la contratación y la incorporación inclusivas dentro de la organización. 2. Garantizar que los/as candidatos/as con EM sean bien recibidos/as y se integren sin problemas en la plantilla.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	N/A

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Módulo interactivo	<p>Simulación de oferta de empleo</p> <p>El módulo ofrece a los/as empleadores/as simulaciones accesibles de ofertas de empleo, estudios de casos sobre adaptaciones razonables y juegos de rol para la integración. Al proporcionar a los/as empleadores/as ejercicios prácticos, debates y prácticas de contratación personalizadas, aumentará su capacidad para crear una experiencia de contratación e incorporación integradora.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	<p>Cuestionario</p>

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Table 10 Módulo 10 Creación de una comunidad de apoyo en el lugar de trabajo

Módulo 10 - Título	Creación de una comunidad de apoyo en el lugar de trabajo
Descripción	El objetivo de este módulo es promover una cultura en el lugar de trabajo en la que todos/as los/as empleados/as, incluidos/as los/as que padecen EM, apoyen y comprendan activamente a sus compañeros/as. Promueve el valor del apoyo mutuo, la empatía y la creación de un sentimiento de comunidad y pertenencia dentro de la organización.
Duración	3 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer las ventajas de fomentar el apoyo mutuo y el sentimiento de pertenencia. 2. Identificar buenas prácticas para establecer un entorno profesional integrador y empático que respete la diversidad. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ofrecer debates y actividades que fomenten el apoyo y la comprensión mutuos. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar técnicas de empatía y comunicación abierta con los/as empleados/as.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	N/A
Módulo interactivo	N/A

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >

Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Cofinanciado por
la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Plan de estudios para personas con EM

Módulos para personas con EM

Table 11 Módulo 1 Psicoeducación: cambios cognitivos y emocionales

Módulo 1 - Título	Psicoeducación: cambios cognitivos y emocionales
Descripción	Este módulo proporcionará una comprensión exhaustiva de los aspectos cognitivos y emocionales de vivir con esclerosis múltiple (EM). Dotará a las personas participantes de los conocimientos y técnicas necesarios para gestionar mejor los retos mentales asociados, al tiempo que abordan su bienestar emocional.
Duración	5 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definir los retos emocionales que suelen asociarse a un diagnóstico de EM. 2. Identificar las técnicas de apoyo cognitivo y emocional. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar estrategias de gestión del estrés para abordar el bienestar emocional. 2. Demostrar sistemas de apoyo para la salud cognitiva y emocional. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Manejar los aspectos cognitivos y emocionales de la EM ante situaciones de la vida real. 3. Adoptar prácticas eficaces de autocuidado para mejorar la salud cognitiva y el bienestar emocional.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >

Taller	Una reunión de grupo que proporcionará un espacio seguro para compartir experiencias, abordar retos emocionales y crear una red de apoyo. Las personas participantes debatirán sobre estrategias de afrontamiento y bienestar emocional.
Módulo interactivo	<p>Creación de un plan de autocuidado y juego de rol del sistema de apoyo</p> <p>Este módulo experiencial mejorará los conocimientos y habilidades adquiridos en el módulo principal y garantizará que las personas participantes puedan aplicar con confianza estos conceptos para mejorar su salud cognitiva y su bienestar emocional en situaciones de la vida real.</p> <p>Mindfulness y reducción del estrés para el bienestar emocional</p> <p>Las personas participantes practicarán ejercicios de atención plena, meditación guiada y actividades de reducción del estrés. Aprenderán a controlar el estrés, reducir la ansiedad y fomentar la estabilidad emocional mediante la práctica regular de la atención plena. Este módulo permitirá a las personas participantes desarrollar habilidades y estrategias para mantener el bienestar emocional frente a los desafíos relacionados con la EM.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Table 12 Módulo 2 Impacto de la enfermedad en el entorno laboral

Módulo 2 - Título	Impacto de la enfermedad en el entorno laboral
Descripción	Este módulo abordará los retos y oportunidades a los que se enfrentan las personas con EM en el lugar de trabajo. Examinará cómo perciben la EM y cómo responden a ella los/as compañeros/as y los/as empleadores/as, y proporcionará información sobre la planificación financiera para abordar las consideraciones exclusivas asociadas a esta enfermedad. Al cursar este módulo, las personas obtendrán una comprensión global de cómo desenvolverse eficazmente en el lugar de trabajo mientras se vive con EM.
Duración	5 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entender el impacto de la EM en el empleo, incluidos los posibles retos y adaptaciones. 2. Reconocer las implicaciones económicas de vivir con EM. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar estrategias de comunicación eficaces para hablar de la EM con compañeros/as y empleadores/as. 2. Aplicar técnicas de planificación financiera para gestionar los aspectos económicos de vivir con EM. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reivindicarse a sí mismos/as en el lugar de trabajo, buscando las adaptaciones y el apoyo necesarios. 2. Promover un entorno laboral positivo e integrador informando a los/as compañeros/as y a los/as empleadores/as sobre la EM.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	N/A

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Módulo interactivo	<p>Comunicación eficaz y estrategias de comunicación</p> <p>Este módulo mejorará la capacidad de las personas participantes para comunicarse con compañeros/as y empleadores/as sobre su diagnóstico de EM de forma objetiva y directa. Aborda cuándo y cómo revelar el diagnóstico y explora técnicas para mantener diálogos abiertos y productivos. Se utilizarán juegos de rol y ejercicios basados en escenarios para mejorar la concienciación y las habilidades de comunicación.</p> <p>Simulación de cómo desenvolverse en el lugar de trabajo con EM</p> <p>Este módulo permitirá a las personas participantes actuar en un entorno laboral simulado en el que podrán experimentar de primera mano los retos y oportunidades a los que se enfrentan las personas con EM. Esta simulación proporcionará a los/as participantes una visión práctica de la comunicación efectiva, de cómo los/as compañeros/as y los/as empleadores/as abordan las situaciones y de la necesidad de adaptaciones en el lugar de trabajo.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	<p>Cuestionario</p>

Table 13 Módulo 3 El marco jurídico

Módulo 3 - Título	El marco jurídico
Descripción	<p>Este módulo proporciona un conocimiento profundo de los aspectos legales y financieros que rodean el diagnóstico de la EM. Abarcará diversos aspectos, como la financiación disponible, los requisitos legales y los sistemas de apoyo financiero.</p>
Duración	<p>4 horas</p>
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enumerar los fondos, las subvenciones y los sistemas de apoyo financiero disponibles destinados a ayudar a las personas con EM.

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



	<p>2. Reconocer los requisitos legales relacionados con las adaptaciones en el lugar de trabajo, las prestaciones y los programas de ayuda económica.</p> <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Navegar por la documentación legal y las solicitudes de ayudas y prestaciones económicas. 2. Acceder a los fondos y sistemas de apoyo pertinentes para la EM. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar los conocimientos para proteger sus derechos legales en el lugar de trabajo y en otros ámbitos. 2. Conseguir la ayuda económica necesaria para gestionar los gastos relacionados con la EM y mantener su empleo.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	N/A
Módulo interactivo	<p>1. Planificación financiera para la EM</p> <p>Un enfoque práctico de la planificación financiera específica para personas con EM. Los/as participantes explorarán presupuestos, opciones de seguros y recursos financieros que pueden ayudar a gestionar los retos financieros de la EM.</p> <p>2. Simulación de marco legal y apoyo financiero</p> <p>Este módulo simulará el entorno legal y financiero al que se enfrentan las personas con EM. Los/as participantes asumirán los papeles de personas con EM, representantes legales y miembros del sistema de apoyo. Los/as participantes completarán estudios de casos, abordarán las barreras legales y financieras y adquirirán conocimientos sobre el acceso a los fondos y recursos pertinentes. Este ejercicio les dotará de las habilidades necesarias para desenvolverse con eficacia en el sistema legal, defender sus derechos y conseguir el apoyo financiero que necesitan.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces a organismos gubernamentales y servicios nacionales. • Lista de lecturas.
Evaluación	Cuestionario

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Table 14 Módulo 4 Elegir otra trayectoria profesional

Módulo 4 - Título	Elegir otra trayectoria profesional
Descripción	Este módulo está diseñado para ayudar a las personas con EM a explorar opciones profesionales alternativas y desarrollar las habilidades necesarias para tomar decisiones profesionales adecuadas. Abarca cinco áreas profesionales: marketing en redes sociales, generación y justificación de nuevas ideas de negocio, gestión de proyectos, gestión del tiempo y conciliación de la vida laboral y familiar, y modelo de negocio. Los/as participantes descubrirán nuevas trayectorias profesionales y desarrollarán habilidades esenciales para el campo que hayan elegido.
Duración	5 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar el papel de cada campo profesional en diversas industrias y sectores. 2. Reconocer los fundamentos de los modelos de negocio y su aplicación a las iniciativas emprendedoras. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demostrar las habilidades prácticas para el marketing en redes sociales, la generación de ideas de negocio, la gestión de proyectos, la planificación del tiempo y el equilibrio entre la vida personal y laboral, y la creación de modelos de negocio. 2. Explorar nuevas oportunidades profesionales. 3. Utilizar eficazmente herramientas de gestión de proyectos, técnicas de gestión del tiempo y metodologías de creación de modelos de negocio. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar las habilidades y los conocimientos adquiridos en entornos profesionales reales. 1. Adaptarse a la dinámica cambiante de la carrera profesional y conciliar el trabajo con el bienestar personal.

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	<p>Taller sobre el Lienzo del modelo de negocio</p> <p>Este taller se centra en el Lienzo del modelo de negocio, una herramienta de gestión estratégica para describir, diseñar, cuestionar y crear modelos de negocio. A través de ejercicios interactivos y estudios de casos, las personas participantes aprenderán a crear y analizar modelos de negocio. El taller proporcionará los conocimientos necesarios para evaluar el potencial de sus ideas de negocio.</p>
Módulo interactivo	<p>1. Desarrollo profesional y capacitación</p> <p>Se asignará a los/as participantes la asistencia a talleres o actividades relacionados con el marketing en las redes sociales, la generación de ideas de negocio, la gestión de proyectos, la gestión del tiempo y el equilibrio entre la vida laboral y personal y el Lienzo del modelo de negocio. Al participar en estas experiencias interactivas, las personas participantes desarrollarán habilidades prácticas y conocimientos en cada área.</p> <p>2. Práctica de solicitud y entrevista</p> <p>Este taller práctico proporcionará a las personas participantes experiencia práctica en el proceso de solicitud de empleo y entrevista. Los/as participantes mejorarán sus habilidades de búsqueda de empleo, incluyendo la elaboración de currículos, redacción de solicitudes y técnicas de entrevista.</p> <p>3. Exploración de trayectorias</p> <p>Las personas participantes explorarán diversas opciones profesionales y realizarán una autoevaluación para determinar sus puntos fuertes e intereses para investigar posibles trayectorias profesionales. Estas actividades implican autoevaluación y exploración e incluyen debates en grupo, autorreflexión y orientación por parte del personal facilitador.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Table 15 Módulo 5 Herramientas digitales y alfabetización en TIC

Módulo 5 - Título	Herramientas digitales y alfabetización en TIC
Descripción	El objetivo de este módulo es dotar a las personas con esclerosis múltiple de competencias digitales y de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) fundamentales. El programa se centra en el desarrollo de sitios web, la gestión de redes sociales y otras herramientas digitales que mejorarán la vida profesional y personal de los/as participantes. A través de esta formación, las personas participantes aprenden a utilizar eficazmente Internet y las plataformas digitales.
Duración	5 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Especificar los fundamentos de la creación de sitios web, plataformas de medios sociales y otras herramientas digitales. 2. Reconocer la tecnología digital apropiada para avanzar en las oportunidades profesionales y el desarrollo personal. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Desarrollar habilidades prácticas en la creación de sitios web, incluido el diseño web básico y la gestión de contenidos. 3. Crear perfiles en redes sociales para la creación de marca personal y la promoción empresarial. 4. Aplicar estrategias de comunicación y marketing digital. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Gestionar y promocionarse a sí mismos/as o a sus negocios en Internet. 6. Adaptarse al panorama digital en constante evolución para mantenerse competitivo/a e informado/a.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Taller	Taller de marketing digital y marca personal Este taller introducirá a los/as participantes en el marketing digital y la marca personal a través de sitios web y redes sociales. Se examinarán las mejores prácticas para crear y mantener una marca sólida en línea y se incluirán actividades prácticas como la creación de sitios web y contenidos, la gestión de redes sociales y el uso de herramientas de marketing digital.
Módulo interactivo	Campamento de habilidades digitales Las personas participantes realizarán actividades como la creación de sitios web, la creación de campañas en las redes sociales, la comercialización de contenidos y el análisis de datos. La terminología técnica se explicará la primera vez que se utilice, y los temas se presentarán con protección para evitar cualquier sesgo. Trabajarán juntos y juntas en proyectos reales como parte de un equipo digital.
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

Table 16 Módulo 6 Capacidad de trabajo en equipo, negociación y resolución de problemas

Módulo 6 - Título	Capacidad de trabajo en equipo, negociación y resolución de problemas
Descripción	Este curso está diseñado para mejorar las habilidades interpersonales de las personas participantes y permitirles tener éxito en entornos personales y profesionales. Se tratarán temas como las habilidades de comunicación y presentación, el trabajo en equipo, la negociación, la resolución de problemas y la motivación. Los/as participantes desarrollarán las habilidades sociales críticas necesarias para el éxito del trabajo en equipo y el desarrollo personal.
Duración	4 horas
Resultados de aprendizaje	Las personas participantes serán capaces de: Conocimientos:

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los elementos clave de una comunicación, una presentación, un trabajo en equipo, una negociación y una motivación eficaces. 2. Explicar el impacto de las competencias interpersonales en el bienestar personal y el éxito profesional. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar habilidades de comunicación y presentación eficaces para públicos diversos. 2. Resolución de conflictos y solución de problemas. 3. Aplicar técnicas de negociación para lograr resultados beneficiosos para ambas partes. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar relaciones interpersonales positivas en la vida personal y profesional a través de habilidades blandas. 2. Navegar con éxito en las negociaciones, tomando decisiones justas y estratégicas. 3. Mantener la motivación y el bienestar general para mejorar el rendimiento personal y profesional.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	<p>Desafío de trabajo en equipo y negociación</p> <p>Las personas participantes se agruparán en equipos y se enfrentarán a una serie de retos que requieren un trabajo en equipo eficaz, la resolución de problemas y la negociación con otros equipos. A través de esta formación experimental, los/as participantes aplicarán los conocimientos y habilidades aprendidos en el módulo principal a situaciones de la vida real y adquirirán conocimientos prácticos sobre estrategias eficaces de trabajo en equipo y negociación.</p>
Módulo interactivo	<p>Resolución de problemas</p> <p>Las personas participantes se dividirán en equipos y se enfrentarán a una serie de retos reales que requerirán habilidades efectivas de trabajo en equipo, negociación y resolución de problemas. Al participar, los/as participantes aprenderán a colaborar, a pensar de forma crítica y a negociar con éxito en situaciones dinámicas y difíciles.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >

Evaluación	Cuestionario
------------	--------------

Table 17 Módulo 7 Comunicación e interacción social

Módulo 7 - Título	Comunicación e interacción social
Descripción	Este módulo está diseñado para mejorar las habilidades de comunicación e interacción social de los/as participantes con el fin de fomentar relaciones positivas e interacciones eficaces tanto en contextos personales como profesionales.
Duración	4 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar la importancia de la interacción social en el éxito personal y profesional. 2. Reconocer los retos y barreras más comunes para una comunicación e interacción social efectivas. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar habilidades prácticas de comunicación para diversas situaciones y audiencias. 2. Practicar técnicas de escucha activa para mejorar la comprensión y la empatía. 3. Construir interacciones y relaciones sociales positivas en diversos entornos. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar habilidades efectivas de comunicación e interacción social para construir y mantener relaciones en el trabajo y en la vida personal. 2. Fomentar un entorno positivo e integrador mediante sólidas habilidades de interacción social.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	Taller de comunicación eficaz y escucha activa

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >

	<p>Este taller se centrará en el desarrollo de habilidades de comunicación efectiva, incluyendo la comunicación verbal y no verbal y la escucha activa. Las personas participantes realizarán ejercicios prácticos, juegos de rol y escenarios para practicar estas habilidades.</p> <p>Taller de comunicación eficaz y técnicas de presentación</p> <p>Las personas participantes explorarán el arte de la comunicación y la presentación eficaces. Practicarán técnicas para comunicarse con claridad y eficacia, como hablar en público, la escucha activa y la comunicación no verbal. Los/as participantes también aprenderán a crear y realizar presentaciones de gran impacto.</p>
<p>Módulo interactivo</p>	<p>Simulación de resolución de conflictos e interacción social</p> <p>Las personas participantes se enfrentarán a situaciones reales que les desafiarán a utilizar sus habilidades comunicativas para resolver conflictos, mejorar el trabajo en equipo y construir relaciones positivas. Esta simulación permitirá a los/as participantes aplicar sus conocimientos y habilidades a situaciones del mundo real, mejorando su capacidad para desenvolverse con eficacia en dinámicas de interacción social.</p> <p>Empatía en la comunicación</p> <p>Las personas participantes se centrarán en la conexión entre la empatía y la comunicación eficaz. A través de una secuencia de escenarios simulados y situaciones de la vida real, los/as participantes desarrollarán activamente su capacidad para comprender a los demás y conectar con ellos. Practicarán la comunicación empática y la escucha activa para reforzar sus habilidades y construir relaciones más sólidas.</p>
<p>Material extra (enlaces, PDF, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
<p>Evaluación</p>	<p>Cuestionario</p>

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >

Table 18 Módulo 8 Nutrición y actividad física

Módulo 8 - Título	Nutrición y actividad física
Descripción	Este módulo analiza la importancia de mantener un estilo de vida saludable mediante una nutrición adecuada y actividad física para las personas diagnosticadas de EM. Los/as participantes desarrollarán una comprensión global de cómo la combinación de nutrición y ejercicio puede ayudar a controlar los síntomas de la EM y mejorar el bienestar general.
Duración	4 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar los beneficios de la actividad física para las personas con EM. 2. Reconocer el impacto de la dieta y el ejercicio en los niveles de energía y el control de los síntomas. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar estrategias prácticas para mantener una dieta equilibrada y nutritiva. 2. Personalizar planes de ejercicio físico para satisfacer las necesidades y capacidades personales. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Participar en actividades físicas regulares para controlar los síntomas y mejorar la salud en general. 2. Adaptar los planes de nutrición y ejercicio físico a las necesidades y retos específicos de las personas con EM.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	<p>Taller de planificación nutricional</p> <p>Este taller proporciona a las personas participantes conocimientos prácticos y habilidades relacionadas con la nutrición y la planificación de comidas. Los/as participantes aprenderán a crear comidas equilibradas y nutritivas que favorezcan su salud y bienestar.</p>

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Módulo interactivo	<p>Reto de vida activa y alimentación sana</p> <p>Las personas participantes fijan objetivos personales para mejorar su dieta y sus rutinas de ejercicio y siguen sus progresos durante un periodo de tiempo determinado. Este módulo experiencial proporcionará un entorno de apoyo para que los/as participantes realicen cambios significativos en su estilo de vida, experimenten los beneficios de la nutrición y el ejercicio y desarrollen las habilidades necesarias para mantener un estilo de vida más saludable, algo especialmente importante para las personas con EM.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	<p>Cuestionario</p>

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Cofinanciado por la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Table 19 Módulo 9 Tecnología de apoyo para mejorar la vida con EM

Módulo 9 - Título	Tecnología de apoyo para mejorar la vida con EM
Descripción	Este módulo proporcionará a las personas con EM una introducción a una selección de tecnologías de apoyo y estrategias de adaptación que pueden mejorar su vida diaria y su independencia.
Duración	4 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los retos y necesidades específicos de las personas con EM que pueden ser abordados por la tecnología de apoyo. 2. Explicar los beneficios potenciales de la tecnología de apoyo para aumentar la independencia y la calidad de vida. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manejar dispositivos y aplicaciones habituales de tecnología de apoyo. 2. Colaborar con profesionales de la sanidad para incorporar la tecnología de apoyo a sus rutinas diarias. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Defender sus propias necesidades y preferencias en relación con la aplicación de tecnología de apoyo. 2. Integrar la tecnología de apoyo en su día a día para mejorar su calidad de vida y su independencia.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	<p>Taller de demostración sobre tecnología asistencial</p> <p>Las personas participantes descubrirán una serie de tecnologías y aprenderán a utilizarlas eficazmente en su vida cotidiana. Expertos/as en tecnologías de apoyo estarán a su disposición para orientarles y responder a sus preguntas.</p>
Módulo interactivo	<p>Adaptar la tecnología de apoyo a las necesidades</p> <p>Las personas participantes aprenderán a ajustar la configuración, seleccionar las funciones adecuadas e incorporar la tecnología de</p>

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >

	<p>apoyo a sus rutinas diarias. Los/as participantes practicarán el uso de equipos y programas informáticos adecuados a sus necesidades específicas.</p> <p>Trabajar con profesionales de la sanidad para la tecnología de apoyo</p> <p>Las personas participantes aprenderán a comunicar eficazmente sus necesidades y preferencias, recabar recomendaciones y asegurarse de que la tecnología es adecuada para su plan de cuidados. Participarán en juegos de rol para practicar una comunicación eficaz con profesionales de la sanidad.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Módulos solo para personal mentor

Table 20 Módulo 10 Habilidades y técnicas de mentoría

Módulo 10 - Título	Habilidades y técnicas de mentoría
Descripción	Este programa está diseñado para dotar a las personas con EM de las habilidades necesarias para convertirse en mentores/as eficaces de personas más jóvenes con EM. Su objetivo principal es mejorar las habilidades de los/as mentores/as, como la escucha activa, el apoyo emocional, el establecimiento de objetivos y el fomento de relaciones positivas entre mentores/as y alumnado.
Duración	5 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los principios de una mentoría eficaz. 2. Explicar la importancia de establecer y alcanzar los objetivos del alumnado. <p>Habilidades</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar técnicas de mentoría, incluyendo el establecimiento de objetivos y la retroalimentación. 2. Proporcionar apoyo emocional y empatía a los/as jóvenes diagnosticados/as con EM. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar relaciones entre el personal mentor y el alumnado positivas y productivas a través de una comunicación eficaz. 2. Navegar eficazmente por el proceso de mentoría, desde el establecimiento de límites hasta la prestación de apoyo continuo.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >

Taller	<p>Taller de técnicas eficaces de mentoría</p> <p>Las personas participantes tendrán la oportunidad de mejorar sus técnicas de mentoría mediante ejercicios prácticos y juegos de rol. Practicarán la escucha activa, el establecimiento de objetivos y el feedback constructivo. El taller también se centrará en fomentar la confianza y la comunicación eficaz en la relación entre el personal mentor y quienes reciben la mentoría.</p>
Módulo interactivo	<p>Simulación y práctica de mentoría</p> <p>Las personas participantes trabajarán con alumnos/as hipotéticos/as o reales y pondrán en práctica los conocimientos y habilidades adquiridos en el módulo principal. Participarán en situaciones de mentoría, establecerán objetivos, proporcionarán apoyo y recibirán comentarios de los/as mentores/as e iguales. Esta simulación permite a las personas participantes experimentar la mentoría en un entorno controlado y desarrollar la confianza y las habilidades necesarias para convertirse en mentores/as en relaciones reales.</p> <p>Análisis de casos prácticos de mentoría</p> <p>En este módulo, las personas participantes estudiarán casos reales de mentoría. Analizarán y debatirán activamente estos casos, identificando técnicas y estrategias de mentoría eficaces que condujeron a relaciones exitosas entre mentores/as y alumnado.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	<p>Cuestionario</p>

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Table 21 Módulo 11 Comprender las necesidades de jóvenes con EM

Módulo 11 - Título	Comprender las necesidades de jóvenes con EM
Descripción	Este módulo está diseñado para aumentar la comprensión de los/as participantes sobre las necesidades y barreras únicas a las que se enfrentan las personas más jóvenes diagnosticadas con EM. Proporciona una visión de los aspectos físicos, emocionales y sociales de vivir con EM a una edad más temprana con el fin de proporcionar un apoyo más eficaz y orientación a este grupo especial.
Duración	5 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los retos físicos y emocionales específicos de las personas más jóvenes diagnosticadas de EM. 2. Explicar el impacto de la EM en sus aspiraciones educativas y profesionales. 3. Reconocer el apoyo social y emocional necesario para ayudar a los/as jóvenes en su viaje por la EM. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desarrollar estrategias para proporcionar apoyo emocional y empatía a las personas más jóvenes con EM. 2. Adaptar los enfoques de comunicación y asesoramiento para satisfacer las necesidades únicas de este grupo. 3. Crear un entorno abierto y de apoyo para que los/as jóvenes con EM expresen sus preocupaciones y objetivos. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar un espacio seguro e inclusivo en el que los/as jóvenes puedan hablar de sus retos y aspiraciones. 2. Guiar a las personas jóvenes para que tomen decisiones informadas sobre su educación, carrera y bienestar en el contexto de la EM.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Taller	<p>Taller de apoyo a jóvenes con EM</p> <p>Las personas participantes aprenderán a apoyar eficazmente a los/as jóvenes diagnosticados/as de EM. El taller incluirá debates sobre los retos y aspiraciones de esta población y se centrará en el desarrollo de habilidades para proporcionar apoyo y orientación empáticos. Los/as participantes también participarán en actividades y escenarios que simulan interacciones reales de mentoría y apoyo.</p>
Módulo interactivo	<p>Jóvenes con EM - Sesión de empoderamiento</p> <p>Las personas participantes tendrán la oportunidad de participar activamente y aprender de personas más jóvenes diagnosticadas con EM. A través de discusiones de grupo, experiencias compartidas e interacciones de mentoría, los/as participantes obtendrán una comprensión más profunda de las necesidades y aspiraciones únicas de esta población de personas con EM.</p> <p>Contar historias y crear empatía</p> <p>Jóvenes diagnosticados/as con EM compartirán sus historias y experiencias personales. Las personas participantes escucharán activamente y entablarán debates empáticos con los ponentes para comprender mejor las necesidades, los retos y las aspiraciones específicas de este grupo.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	<p>Cuestionario</p>

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



Table 22 Módulo 12 Navegar por la relación de mentoría

Módulo 12 -	Navegar por la relación de mentoría
Título	
Descripción	Este módulo está diseñado para proporcionar a las personas participantes las habilidades y conocimientos necesarios para gestionar eficazmente las relaciones de mentoría. Incluye un examen en profundidad de las interacciones entre el personal mentor y quienes reciben la mentoría, el establecimiento de objetivos, el feedback y el fomento de una relación fructífera y mutuamente beneficiosa. Los/as participantes adquirirán la capacidad de crear una experiencia de mentoría constructiva y de apoyo.
Duración	5 horas
Resultados de aprendizaje	<p>Las personas participantes serán capaces de:</p> <p>Conocimientos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar la importancia de proporcionar feedback y orientación constructivos. 2. Identificar el impacto de la confianza, los límites y el apoyo continuo en las relaciones de mentoría. <p>Habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Establecer objetivos de mentoría claros y alcanzables. 2. Proporcionar feedback constructivo y apoyo al alumnado en su desarrollo personal y profesional. 3. Desarrollar la confianza y los límites adecuados en la relación de mentoría. <p>Actitudes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar la confianza y una comunicación sólida dentro de la dinámica de mentoría. 2. Capacitar al alumnado para que alcancen sus objetivos y crezcan personal y profesionalmente.
Material para la formación	Presentación de PowerPoint
Taller	<p>Taller sobre una relación de mentoría eficaz</p> <p>Las personas participantes aprenderán a crear una relación de mentoría fructífera estableciendo objetivos claros, practicando la escucha activa y proporcionando comentarios constructivos. El</p>

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >



	taller también abordará la importancia de la confianza y de mantener los límites en la relación de mentoría.
Módulo interactivo	<p>Simulación y práctica de mentoría</p> <p>El módulo de Simulación y práctica de mentoría proporciona una experiencia práctica que permite a las personas participantes participar activamente en la mentoría. Al trabajar con alumnado hipotético o real, los/as participantes pueden poner a prueba los conocimientos y habilidades adquiridos. Participarán en varios escenarios de mentoría, establecerán objetivos y darán ánimos mientras reciben comentarios tanto de los/as mentores/as como de sus compañeros/as.</p> <p>Reflexión y mejora de la relación de mentoría.</p> <p>Se anima a las personas participantes a revisar sus interacciones mentor/a-mentorizado/a, establecer objetivos de desarrollo personal e identificar áreas de mejora. El objetivo es desarrollar relaciones de mentoría más positivas y útiles a través del autoconocimiento y la mejora continua.</p>
Material extra (enlaces, PDF, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Enlaces de vídeo • Lista de lectura
Evaluación	Cuestionario

<D2.2 >/< Plan de estudios para empleados/as y empleadores/as >

