

PROGRAMA: Formación Presencial online

EL CAMINO HACIA LA EFECTIVIDAD PERSONAL Y PROFESIONAL

1.- INTELIGENCIA EMOCIONAL: DESPLEGANDO Y APLICANDO TODO SU PODER Y UTILIDAD

Mi autoconocimiento emocional motor de mi desarrollo personal y profesional

La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos para gestionar, comprender o manejar nuestras propias emociones. A su vez, no solo ayuda a mejorar nuestra calidad de vida, sino a desarrollar y a tener mejores relaciones con los demás, más respetuosas y comprensivas. Este curso presenta las nociones básicas de la Inteligencia Emocional: en qué consiste, de dónde proviene el término y cuál es la utilidad de las emociones en la vida laboral.

La autoconciencia emocional supone el conocimiento que cada persona tiene de su estado emocional y sus emociones. Es muy importante que seamos capaces de respondernos a preguntas como: ¿quiénes somos? o ¿para qué hacemos lo que hacemos? Este curso presenta al usuario aquellas pautas que le permitirán conocerse mejor y descubrir sus emociones. Al ayudarle a desarrollar su autoconciencia emocional le hará comprender por qué actúa de una manera u otra ante determinadas ocasiones.

Conocer las propias emociones es importante, pero también lo es saber gestionarlas de la manera adecuada. Desarrollar la autogestión emocional permite que no nos dejemos arrastrar por las emociones sin ser conscientes de ello y ayuda a expresar las emociones. Por esto, este curso presenta las pautas a adoptar para gestionar de manera individual las propias emociones y enseña al usuario a conocerse a sí mismo, lo que le permitirá elegir las acciones a seguir en cada momento, según sus emociones.

La conciencia social es el conocimiento que una persona tiene sobre el estado de los demás integrantes de su comunidad. Saber eso y hacer uso de la inteligencia emocional permite que seamos capaces de ponernos en el lugar de otros y sentir lo que ellos sienten. Este curso presenta al usuario términos como el reconocimiento, la empatía, la comprensión o la preocupación, entre otros, para que pueda desarrollar su conciencia social desde una perspectiva emocional y así poder ayudar a otros.

Una relación es una conexión entre dos o más personas que hacen cosas juntas de una manera productiva. Estas relaciones pueden darse tanto en el ámbito laboral como en el personal, pero son sólidas en ambos casos cuando el grupo logra realizar algo superior a lo que una persona individualmente sería capaz de hacer. Por ello, este curso enseña al usuario las pautas para conectar con otras personas y para establecer relaciones sólidas y, por consiguiente, productivas.

Para ser un líder inspirador, se tiene que tener ética, entusiasmo, seguridad en sí mismo, compromiso con la excelencia, capacidad de análisis y de gestión. Por eso, este curso enseña al usuario estrategias para inspirar a las personas para que saquen lo mejor de sí mismos o para entablar relaciones sólidas. La inspiración incita a la acción, anima a hacer algo y contribuye a la creación de un resultado.

Conócete en profundidad, analiza y desarrolla tus habilidades emocionales y utiliza todo el poder de una inteligencia emocional desarrollada te da para ser más eficaz y más feliz.

PROGRAMA: Formación Presencial online

EL CAMINO HACIA LA EFECTIVIDAD PERSONAL Y PROFESIONAL

CONTENIDO:

- ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
- El Desarrollo de la Autoconciencia Emocional
- El Desarrollo de la Autogestión Emocional
- El Desarrollo de la Conciencia Social con Inteligencia Emocional
- La Construcción de Relaciones Sólidas a través de la Inteligencia Emocional
- Cómo inspirar Emociones en los demás
- Habilidades Emocionales intra e interpersonales claves para mi efectividad

2.- GESTIÓN DEL CAMBIO: ADAPTÁNDOME A LA NUEVA REALIDAD

El autoconocimiento es la clave para la adaptación, conocer mis comportamientos me permitirá anticipar cómo reacciono ante cambios y desafíos.

Saber manejarlos cambios a los que se enfrentan los trabajadores cotidianamente es clave para la empresa. Este curso aproxima al usuario al concepto de cambio y tiempo para luego explicar cómo reaccionar frente al cambio y aprender a gestionarlo. Además, explica las implicaciones del cambio en la época actual entre las que están la tecnología, las necesidades del cliente o las condiciones de vida.

Las organizaciones deben mantenerse en alerta y actualizarse y cambiar cuando sea necesario para adaptarse al mercado y a los servicios de la competencia. Este curso demuestra la importancia de considerar lo que existe alrededor de la organización para adaptarse y seguir creciendo. Además, ofrece al usuario las pautas necesarias para analizar las necesidades y saber utilizarlas para transformar la organización cuando deba hacerse.

No todas las personas afrontan del mismo modo un cambio, de hecho, en muchas ocasiones las personas muestran resistencia a las cosas nuevas. Es fundamental trabajar para conseguir que esa resistencia al cambio desaparezca, ya que cualquier organización se encuentra en constante transformación. Este curso presenta al usuario las claves para enfrentarse a los cambios de la mejor manera posible, analizando y solucionando las causas que pueden provocar el miedo o la resistencia al cambio.

CONTENIDO:

- ¿Cómo respondo al cambio, retos, desafíos, innovación?
- Gestión del cambio
- Transformar la organización
- Lidar con la resistencia al cambio
- Desarrollo de las habilidades necesarias para gestionar el cambio efectivamente

PROGRAMA: Formación Presencial online

EL CAMINO HACIA LA EFECTIVIDAD PERSONAL Y PROFESIONAL

3.- GESTIÓN DEL TIEMPO: CONCENTRÁNDOME Y ENFOCÁNDOME EN LOS OBJETIVOS

Para todo necesitamos tiempo. En el ámbito profesional o personal contamos con el tiempo para llevar a cabo aquellas tareas que debemos o queremos hacer. Pero, a veces, gestionar el tiempo de manera eficaz no resulta sencillo. Por ello, este curso ofrece las pautas a seguir para aprovechar bien el tiempo, presenta estrategias para priorizar tareas y ayuda al usuario a establecer objetivos, analizando la situación actual y las opciones con las que cuenta.

La organización del tiempo personal es fundamental en cualquier empresa. Este curso hace hincapié en la importancia de hacer una planificación semanal, utilizar estrategias para priorizar las tareas que son más importantes y organizarse, para que se consiga hacer todo lo que se ha planificado.

La metodología S.M.A.R.T supone el establecimiento de unos objetivos bien definidos con la ayuda de determinadas herramientas. Para conseguir algo, hay que saber bien qué se quiere alcanzar. Este curso presenta al usuario el concepto de metodología S.M.A.R.T, al mismo tiempo que le ayuda plantear un plan de acción para lograr aquello que quiere. Es decir, le ayudará a fijar objetivos y a establecer lo que necesita hacer para alcanzarlos de una manera eficaz.

CONTENIDO:

- ¿Cuáles son mis ladrones del tiempo específicos?
- Gestión del tiempo personal
- Cómo ayudar a gestionar su tiempo prudentemente
- El establecimiento de las Metas S.M.A.R.T
- Claves y recomendaciones específicas para la gestión efectiva de mi tiempo.

4.- GESTIÓN DE CONFLICTOS: TRANSFORMÁNDOME EN ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL

Saber resolver adecuadamente un conflicto no es sencillo. Por ello, es importante conocer las pautas para intervenir adecuadamente y saber cómo gestionarlo dependiendo del tipo de conflicto. Por ello, este curso ofrece al usuario las claves para adoptar una actitud correcta, que favorezca la resolución del conflicto, sabiendo cómo comportarse en cada momento dependiendo de la situación.

La importancia de las palabras que se usan durante una conversación pueden ser las causantes de la mayor parte de los malentendidos. Este curso, muestra al usuario analizar la situación de conflicto con una serie de preguntas que realizar, tanto al interlocutor, como a uno mismo, para averiguar la razón del problema y encontrar una solución.

PROGRAMA: Formación Presencial online

EL CAMINO HACIA LA EFECTIVIDAD PERSONAL Y PROFESIONAL

Un conflicto siempre resulta un problema, ya sea en el entorno laboral o en el personal. Por eso, es muy importante conocer el proceso que sigue para aprender a gestionarlo de la manera correcta. Este curso permite conocer las causas que generan los conflictos para hacerles frente y saber evitarlos o, en caso de que se produzcan, gestionarlos adecuadamente para que se resuelvan lo antes posible. Además, ofrece consejos para aprender a actuar también después del conflicto.

Resolver los conflictos de manera temprana y de la mejor forma posible es un objetivo fundamental cuando surgen este tipo de situaciones. Pero no siempre resulta sencillo, ya que se dan circunstancias especiales que pueden provocar que, aunque sigamos los procesos correctos, el conflicto no se resuelva. Para ello, este curso analiza este tipo de situaciones y ofrece al usuario diferentes actitudes y métodos para hacerles frente.

CONTENIDO:

- ¿Cuáles son mis conflictos más limitantes?
- Las verdades inevitables en la gestión de conflictos
- Gestionando emociones durante el conflicto
- El proceso del conflicto y su gestión
- Situaciones especiales en la gestión de conflictos
- ¿Cómo utilizar mis talentos para que los Conflictos se conviertan en mis palancas del Éxito personal y profesional?