

DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA GESTIÓN DE SÍ MISMO

40
HORAS

DESCRIPCIÓN

Con el fin de gestionar y dirigir a los demás primero hay que ser capaz de gestionar y dirigir uno mismo.

En este programa de Desarrollo de Habilidades para la Gestión de sí Mismo, los participantes tendrán una oportunidad única para centrarse en sí mismos - sus comportamientos de gestión y las áreas potenciales de desarrollo: las competencias de la inteligencia emocional, la habilidades para la comunicación interpersonal, los factores de motivación y automotivación, la gestión del estrés y de la energía personal para sentirse bien, los factores que condicionan la creatividad y las competencias para la toma de decisiones.

En resumen, el programa estimula un aumento en los participantes la auto-conciencia de sus comportamientos de gestión, identificar áreas de desarrollo que deseen abordar y herramientas para alcanzar nuevos logros en sus quehaceres profesionales.

CONTENIDOS

MÓDULO 1 - GESTIÓN DE EMOCIONES

UNIDAD 1 – INTRODUCCIÓN

UNIDAD 2 - LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES: ¿Qué son las Emociones? - La gama de emociones - Emociones Positivas y Negativas - Utilidad de las Emociones - Concepto de Inteligencia Emocional - Habilidades Implicadas en la Inteligencia Emocional.

UNIDAD 3 - LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS ORGANIZACIONES: El entorno emocional en las Organizaciones - Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento - Clima Emocional - Actividad Roleplay- Liderazgo Autoritario vs. Liderazgo Emocional.

UNIDAD 4 - LOS ESTADOS DE ÁNIMO: La función señalizadora de los Estados de Ánimo - Estados de Anímicos.

UNIDAD 5 - LAS EMOCIONES NEGATIVAS: La Función Biológica en las Emociones Negativas - Emociones Negativas y Autocontrol Emocional - Las Emociones Negativas - ¿Solución o Problema? - Emociones negativas y pensamiento lógico - El Control de las Emociones Negativas - Emociones Negativas útiles o inútiles.

UNIDAD 6 - AUTOCONTROL EMOCIONAL: Procesamiento Lógico y Emociones - Modulación de la Respuesta Emocional - El Secuestro Emocional - La capacidad expansiva de las emociones negativas - La interpretación cognitivas para el control de las emociones - El control mental de las emociones - Emociones Aliadas o Enemigas.

UNIDAD 7 - LA AUTOESTIMA: El mecanismo de la Autoestima - La función de la Autoestima - ¿Qué afecta a la Autoestima? - El proceso de formación de la Autoestima - El proceso circular de la Autoestima - La Autoestima es importante - Actividad Roleplay- Practicando la Asertividad.

UNIDAD 8 - LA COMUNICACIÓN ORGANIZACIONAL: Habilidad para la comunicación interpersonal - La escucha activa - La empatía - La asertividad - Comunicación oral persuasiva - Actividad Roleplay - La Importancia de la Comunicación dentro del Equipo.

UNIDAD 9 - LA MOTIVACIÓN EN EL TRABAJO: Factores de automotivación - Estimulando nuestra motivación - Automotivación y objetivos - Fijación de metas personales - Actividad Roleplay - Claves de la Automotivación - Actividad - La inteligencia emocional. Enseñanzas desde el Deporte, por Xesco Espar.

MÓDULO 2 - GESTIÓN DEL ESTRÉS Y DE LA ENERGÍA PERSONAL

UNIDAD 1 - ACTIVIDAD ME SIENTO BIEN

UNIDAD 2 - ORIGEN Y CAUSAS DEL ESTRÉS: Gestionar el estrés para sentirse bien - La naturaleza real del estrés - El origen evolutivo del estrés - Cuando se convierte el estrés en un problema - Situaciones más habituales que provocan el estrés - Actividad - La activación fisiológica en situaciones de estrés. Caso Práctico David Beckham.

UNIDAD 3 - EL ESTRÉS Y LA ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA: Nivel de Activación - Conocimiento del Nivel de Activación - Manifestación de la Activación - Evaluación de la Activación.

UNIDAD 4 - REFLEXIÓN

UNIDAD 5 - ESTABLECER OBJETIVOS COMO TÉCNICA DE GESTIÓN DEL ESTRÉS: Establecimiento de Objetivos - Clasificación de Objetivos- Resultado - Objetivos de Realización - Objetivos de Largo Plazo - Objetivos Intermedios - Objetivos a Corto Plazo - Objetivos Colectivos e Individuales - Planes de Enfoque - Actividad - La Importancia Mental - Caso práctico.

UNIDAD 6 - EL CONTROL DE LA ATENCIÓN: Control de la Atención - Dimensiones o enfoques atencionales - Esquema - Aprender a Enfocar - Observar y analizar la situación - Atender con intensidad y cantidad apropiada - Actividad - las situaciones de adversidad, la exigencia y el alto rendimiento.

UNIDAD 7 - APRENDER A PENSAR CORRECTAMENTE PARA AFRONTAR EL ESTRÉS: Pensar de Forma Correcta - Reconstrucción cognitiva del Pensamiento - Tipos de Deformaciones del Pensamiento Actividad - La capacidad de resistencia a la frustración y a la adversidad.

UNIDAD 8 - TÉCNICAS EFICACES PARA MEJORAR SITUACIONES ADVERSAS: Técnicas para manejar Situaciones Adversas - Autopráctica en Imaginación o Visualización - Estrategias Físicas para Prevenir el Estrés - La estrategia de la respiración correcta - El Método de la Relajación - Los Estiramientos Corporales - Actividad - La gestión del estrés. Lecciones desde el deporte de alto rendimiento, por Juanma López Iturriaga.

UNIDAD 9 - RECAPITULACIÓN

MÓDULO 3 - CREATIVIDAD E INNOVACIÓN

UNIDAD 1 - LA CREATIVIDAD - QUÉ ES, CÓMO SE PRODUCE, QUÉ FACTORES LA CONDICIONAN: ¿Qué es la creatividad? - Fases de la creatividad - Factores que condicionan la creatividad - Actividad Roleplay - Factores que condicionan la creatividad.

UNIDAD 2 - CREATIVIDAD Y ENERGÍA FÍSICA Y MENTAL: Energía física y mental y creatividad) - El ejercicio físico y la creatividad.

UNIDAD 3 - CREATIVIDAD Y PENSAMIENTO INCONSCIENTE: Pensamiento inconsciente - El sueño y la creatividad.

UNIDAD 4 - CREATIVIDAD Y EMOCIONES: Creatividad y emociones.

UNIDAD 5 - EL CERERO CREATIVO: El cerebro creativo - Creatividad e intuición.

UNIDAD 6 - LAS BARRERAS CREATIVAS: Barreras educativas y sociales - Barreras culturales y organizativas - Actividad Roleplay - Las Barreras a la Creatividad.

UNIDAD 7 - CREATIVIDAD Y ESQUEMAS MENTALES - DEL PENSAMIENTO REPRODUCTIVO AL PENSAMIENTO PRODUCTIVO: - Creatividad y Esquemas mentales - Del pensamiento reproductivo al pensamiento productivo.

UNIDAD 8 - TÉCNICAS PARA POTENCIAR LA CREATIVIDAD: Técnicas de creatividad - El brainstorming - Seis Sombreros Para Pensar - Asociación forzada - Mapas mentales - Diseño empático - Actividad - La Creatividad - Enseñanzas desde el deporte de alto rendimiento, por Andoni Zubizarreta.

UNIDAD 9 - CONCLUSIONES FINALES: Anexo - Innovación - Claves para poner en forma el modelo de negocio.

MÓDULO 4 - TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

UNIDAD 1 - COMPETENCIA PARA LA TOMA DE DECISIONES: Introducción a la Toma de Decisiones - Competencias para la Toma de Decisiones - Actividad Roleplay - Los errores más frecuentes en la toma de decisiones.

UNIDAD 2 - CÓMO PROCESAMOS LA INFORMACIÓN A LA HORA DE DECIDIR: Proceso de la información a la hora de decidir - Procesamiento lógico vs. Procesamiento intuitivo - Actividad - La Toma de decisiones. El caso práctico de Dell.

UNIDAD 3 - CÓMO EVITAR LOS ERRORES MÁS FRECUENTES EN LAS TOMAS DE DECISIONES: Reflexión sobre los errores más comunes en la toma de decisiones - Errores más frecuentes a la hora de decidir - Errores de decisión - Frente a un problema aplicar sin más una solución ya elaborada - Errores de decisión - suponer que solo existe una solución al problema - Errores de decisión - quedarse anclado en los datos iniciales del problema - Errores de decisión - persistir en una postura más allá de lo racional - Errores de decisiones- analizar sesgadamente la información - Errores de decisión - sesgar la ponderación que damos a los datos - Errores de decisión - sobrevalorar nuestras posesiones - Actividad - Historia de unos errores peligrosos - Aprender a evitar los errores en la toma de decisiones - Actividad Roleplay - Cómo optimizar las decisiones que tomamos.

UNIDAD 4 - MODELO DE RESOLUCIÓN CREATIVA DE PROBLEMAS: I Fase - Identificar y Analizar el Problema - II Fase - Redefinir el Problema - III Fase - Generar Ideas y Alternativas de Solución - IV Fase - Evaluar y Seleccionar las Mejores Opciones - V Fase - Implantar la Solución - VI Fase - Hacer una Seguimiento - Actividad - La Toma de Decisiones. Lecciones desde el Deporte del Golf.

UNIDAD 5 - RECOMENDACIONES FINALES