



Conducta y Comunicación Positiva

 Duración: 10.00 horas

Descripción

De acuerdo con diferentes estudios, al menos el 30% de los resultados de un equipo se explican por las diferencias de clima. Un buen clima de trabajo permite a las personas entablar mejores relaciones en su trabajo y desarrollar su autonomía y creatividad, y establecer un mejor control y cumplimiento de sus objetivos.

En el plano individual, adoptar una actitud positiva permite a las personas sentirse más felices en su trabajo, lo que se traduce en empleados con mayor energía y dinamismo, mejor preparados para superar las adversidades, y capaces de tomar decisiones más creativas y acertadas. Todo ello repercute de forma directa en un aumento de su productividad laboral.

Este es el objetivo fundamental de este programa de Potenciación de la Conducta y la Comunicación Positiva: trabajar y mejorar la confianza en las propias capacidades o fortalezas de los participantes, dirigiendo su atención hacia el bienestar y satisfacción en sus propias vidas, incentivando su espíritu y actitud positivas, y dotándoles de las herramientas, métodos y técnicas para alcanzar estos logros, que redunden en una mejora de su productividad y la de la organización.

Objetivos

- Crear relaciones de confianza en el entorno profesional.
- Limitar las reacciones ineficaces en sus interacciones movilizando sus recursos personales.
- Desarrollar la seguridad en sí mismos construyendo escenarios de éxito. Mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación positiva entre los miembros de un equipo.

- Aprender a aplicar en la práctica la inteligencia emocional en sus distintas dimensiones.
- Mejorar o desarrollar las competencias emocionales, aumentando la satisfacción en el trabajo y mejorando el desempeño profesional.
- Potenciar el desarrollo de habilidades de comunicación que nos permiten evitar o resolver los conflictos.
- Analizar como el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida.
- Conocer los procesos de desmotivación y aprender recetas que nos ayuden a motivarnos a nosotros mismos.

Contenidos

Conducta y Comunicación Positiva

UNIDAD 1. Inteligencia emocional y conducta positiva

- La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales
- ¿Qué son las Emociones?
- La gama de emociones
- Emociones Positivas y Negativas
- Utilidad de las Emociones
- Utilidad de las Emociones (II)
- Concepto de Inteligencia Emocional
- Concepto de Inteligencia Emocional (II)
- Habilidades Implicadas en la Inteligencia Emocional

- Actividad: La inteligencia emocional. Enseñanzas desde el Deporte, por Xesco Espar
- El Clima Emocional en las Organizaciones
 - El entorno emocional en las Organizaciones
 - I.-Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento
 - II.-Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento
- Clima Emocional
- Los Estados de Ánimo
 - I.- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
 - II.- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
 - III.- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
- Estados Anímicos
- Actividad Rolplay: Claves de la Automotivación
- 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
- Autocontrol Emocional
- Procesamiento Lógico y Emociones

- Modulación de la Respuesta Emocional
- El Secuestro Emocional
- La capacidad expansiva de las emociones negativas
- La interpretación cognitiva para el control de las emociones
- El control mental de las emociones
- Emociones Aliadas o Enemigas
- La Autoestima
- El mecanismo de la Autoestima
- La función de la Autoestima
- I.-¿Qué afecta a la Autoestima?
- II.-¿Qué afecta a la Autoestima?
- El proceso de formación de la Autoestima
- El proceso circular de la Autoestima
- La Autoestima es importante
- Test

UNIDAD 2. Habilidades de comunicación positiva

- La Comunicación Organizacional
- Habilidad para la comunicación interpersonal
- La escucha activa
- La empatía

- La asertividad
- Comunicación oral persuasiva
- Actividad Rolplay - Practicando la Asertividad
- La cohesión de un equipo
- La dirección de equipos
- La Cohesión del Equipo
- La Cohesión del Equipo II
- Características de un equipo bien cohesionado
- Conclusión - La cohesión de un equipo
- Actividad Rolplay: La Importancia de la Comunicación dentro del Equipo
- La conflictividad y falta de cohesión de un equipo
- La conflictividad y falta de cohesión de un equipo
- El compromiso común
- Conclusión - La conflictividad y falta de cohesión de un equipo
- Cómo fomentar la cohesión del equipo
- I. Fomentar la cohesión del equipo
- II. Fomentar la cohesión del equipo
- III. Fomentar la cohesión del equipo
- Fomentar el Sentido de Identidad del Equipo
- Conclusión - Cómo fomentar la cohesión del equipo

- Actividad - Gestión Eficaz de Equipos

UNIDAD 3. Optimismo y actitud positiva

- Neurociencia de la felicidad
- Optimismo y pesimismo
- Los efectos psicológicos del pesimismo
- Actividad
- La creatividad: qué es, cómo se produce qué factores la condicionan
- ¿Qué es la creatividad?
- Fases de la creatividad
- Factores que condicionan la creatividad
- Cómo nos ayuda el optimismo a alcanzar nuestros objetivos
- Creatividad y Energía Física y Mental
- Energía física y mental y creatividad (I)
- Energía física y mental y creatividad (II)
- El ejercicio físico y la creatividad
- Creatividad y Pensamiento Inconsciente
- Pensamiento inconsciente
- El sueño y la creatividad (I)
- El sueño y la creatividad (II)
- Creatividad y Emociones

- Creatividad y emociones (I)
- Creatividad y emociones (II)
- Actividad Rolplay: Las Barreras a la Creatividad
- Test

UNIDAD 4. Qué hace que nos sintamos motivados con las tareas que realizamos

- Estado de flujo
- Actividad
- Test

UNIDAD 5. Resistencia al estrés y a la adversidad

- Actividad Me siento bien
- Actividad: La activación fisiológica en situaciones de estrés. Caso Práctico David Beckham
- Actividad: La Importancia Mental
- Actividad: las situaciones de adversidad, la exigencia y el alto rendimiento
- El concepto de indefensión aprendida
- Cómo nos afecta el fracaso
- La lógica del mecanismo de indefensión aprendida
- La capacidad de mantener la esperanza y no rendirnos
- La capacidad para reinterpretar la situación y no perder el control
- Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés

- Pensar de Forma Correcta
- Reconstrucción cognitiva del Pensamiento (I)
- Reconstrucción Cognitiva del Pensamiento (II)
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento (I)
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento (II)
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento (III)
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento (IV)
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento (V)
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento (VI)
- Actividad: La capacidad de resistencia a la frustración y a la adversidad
- Técnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas
- Técnicas para manejar Situaciones Adversas
- Autopráctica en Imaginación o Visualización (I)
- Autopráctica en Imaginación o Visualización (II)
- Estrategias Físicas para Prevenir el Estrés
- La estrategia de la respiración correcta
- Ejercicios de respiración
- El Método de la Relajación
- Los Estiramientos Corporales
- Actividad: La gestión del estrés. Lecciones desde el deporte de alto rendimiento, por Juanma López iturriaga

- Test

UNIDAD 6. Actividades Finales

- Test Final
- Documentación
- Test