



Desarrollo de Habilidades para la Gestión de sí mismo

 Duración: 40.00 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.

Objetivos

El curso de Desarrollo de Habilidades para la Gestión de sí mismo tiene como objetivo que el alumno aprenda a:

- Conocer qué son las emociones
- Saber qué significa realmente la inteligencia y las distintas dimensiones de la Inteligencia
- Proporcionar conocimientos, habilidades y actitudes para que en el desempeño de los puestos de trabajo se obtenga una mejora del rendimiento en términos de eficacia y de calidad del servicio prestado.
- Mejorar o desarrollar las competencias emocionales, aumentando la satisfacción en el trabajo y mejorando el desempeño profesional.
- Analizar como el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida.
- Reconocer los factores que provocan el estrés dentro de la empresa y aprender a tratarlos y corregirlos de forma efectiva.
- Conocer las claves más importantes que nos permiten potenciar la creatividad.
- Reflexionar y entender qué es el pensamiento reproductivo/lógico y qué es el pensamiento productivo/lateral.
- Reflexionar sobre los aspectos que fomentan la creatividad y facilitan la resolución de problemas y sobre los que la obstaculizan.
- Analizar las principales técnicas y herramientas que permiten estimular la creatividad e incrementar la productividad.
- Reflexionar sobre las características fundamentales de los conceptos: solución, problema, creatividad y toma de decisiones.
- Conocer el proceso de resolución creativa de problemas y toma de decisiones.
- Integrar las fases del modelo de resolución creativa de problemas y toma de decisiones.
- Analizar las técnicas más eficaces para la resolución de problemas y la toma de decisiones, aplicando las técnicas propuestas en el curso a casos concretos.

Desarrollo de Habilidades para la Gestión de Sí Mismo

- MÓDULO.- Gestión de Emociones
- Introducción
- 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
- La Inteligencia 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
- Actividad Rolplay- Liderazgo Autoritario vs. Liderazgo 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 de Anímicos
- 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
- Actividad Rolplay - Practicando la Asertividad
- La Comunicación Organizacional
- Habilidad para la comunicación interpersonal
- La escucha activa
- La empatía
- La asertividad
- Comunicación oral persuasiva
- Actividad Rolplay: La Importancia de la Comunicación dentro del Equipo
- La Motivación en el Trabajo
- Factores de automotivación
- Estimulando nuestra motivación
- Automotivación y objetivos
- Fijación de metas personales
- Actividad Rolplay: Claves de la Automotivación
- Actividad: La inteligencia emocional. Enseñanzas desde el Deporte, por Xesco Espar

- Test final Módulo
- Documentación
- **MÓDULO.- Gestión del Estrés y de la Energía Personal**
- Actividad - Me siento bien
- Origen y causas del estrés
- Gestionar el estrés para sentirse bien
- La naturaleza real del estrés
- Qué es el estrés
- El origen evolutivo del estrés
- El origen evolutivo del estrés (I)
- Cuándo 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
- El estrés y la activación fisiológica
- Nivel de Activación
- Conocimiento del Nivel de Activación
- Manifestación de la Activación
- Manifestación de la Activación (II)
- Manifestación de la Activación (III)
- Evaluación de la Activación

- Reflexión
- Establecer objetivos como técnica de gestión del estrés
- Establecimiento de Objetivos (I)
- Establecimiento de Objetivos (II)
- Clasificación de Objetivos- Resultado
- Objetivos de Realización (I)
- Objetivos de Realización (II)
- Objetivos de Realización (III)
- Objetivos de Largo Plazo
- Objetivos Intermedios
- Objetivos a Corto Plazo
- Objetivos Colectivos e Individuales
- Planes de Enfoque
- Actividad: La Importancia Mental
- Caso práctico
- El control de la atención
- Control de la Atención (I)
- Control de la Atención (II)
- Control de la Atención (III)
- 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
- 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
- Recapitulación
- Test Final Módulo
- Documentación
- MÓDULO.- Creatividad e Innovación
- 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 Rolplay: Factores que condicionan la creatividad
- 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)
- Caso práctico 1
- Creatividad y Emociones
- Creatividad y emociones (I)
- Creatividad y emociones (II)
- El Cerebro Creativo
- El cerebro creativo (I)
- El cerebro creativo (II)
- Creatividad e intuición
- Las barreras creativas
- Barreras educativas y sociales
- Barreras culturales y organizativas
- Actividad Rolplay: Las Barreras a la Creatividad
- Creatividad y Esquemas Mentales: del pensamiento reproductivo al pensamiento productivo
- Creatividad y Esquemas mentales (I)
- Creatividad y Esquemas mentales (II)
- Del pensamiento reproductivo al pensamiento productivo (I)
- Del pensamiento reproductivo al pensamiento productivo (II)
- Técnicas para potenciar la creatividad
- Técnicas de creatividad

- El brainstorming
- Cuando las ideas geniales surgen de la discordia - Brainstorming
- Seis Sombreros Para Pensar
- Asociación forzada
- Mapas mentales
- Diseño empático
- Caso práctico 2
- Actividad: La Creatividad - Enseñanzas desde el deporte de alto rendimiento, por Andoni Zubizarreta
- Conclusiones finales (I)
- Conclusiones finales (II)
- Test Final Módulo
- Anexo: Innovación - Claves para poner en forma el modelo de negocio
- Documentación
- MÓDULO.- Toma de Decisiones y Resolución de Problemas
- Competencia para la Toma de Decisiones
- Introducción a la Toma de Decisiones
- Competencias para la Toma de Decisiones (I)
- Competencias para la Toma de Decisiones (II)
- Actividad Rolplay: Los errores más frecuentes en la toma de decisiones
- Cómo procesamos la información a la hora de decidir

- I.- Proceso de la información a la hora de decidir
- II.- Proceso de la información a la hora de decidir
- Procesamiento lógico vs. Procesamiento intuitivo (I)
- Procesamiento lógico vs. Procesamiento intuitivo (II)
- Caso Práctico 1
- Actividad: La Toma de decisiones. El caso práctico de Dell
- 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 Rolplay: Cómo optimizar las decisiones que tomamos
- 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
- Caso Práctico 2
- Recomendaciones Finales
- Test Final Módulo
- Documentación