



Desarrollo de Habilidades para la Gestión de Sí Mismo

Código: 441658

Duración: 32.00 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.

MÓDULO.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD.- 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.- El Clima Emocional en las Organizaciones

- El entorno emocional en las Organizaciones
- Cómo afecta el clima emocional al Rendimiento
- Clima Emocional

UNIDAD.- Los Estados de Ánimo

- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
- Estados Anímicos

UNIDAD.- 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.- 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.- 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

UNIDAD.- Habilidades Comunicativas

- Habilidad para la comunicación interpersonal
- La escucha activa
- La empatía
- La asertividad
- Comunicación oral persuasiva

UNIDAD.- La Motivación en el Trabajo

- Factores de automotivación
- Estimulando nuestra motivación
- Automotivación y objetivos
- Fijación de metas personales

MÓDULO.- GESTIÓN DEL ESTRÉS Y DE LA ENERGÍA PERSONAL

UNIDAD.- Origen y causas del estrés

- Nivel de energía y estrés
- La naturaleza real del estrés
- El origen evolutivo del estrés

UNIDAD.- El estrés y la activación fisiológica

- Manifestación de la Activación
- Conocimiento del Nivel de Activación
- Evaluación de la Activación

UNIDAD.- Establecer objetivos como técnica de gestión del estrés

- Establecimiento de Objetivos
- Clasificación de Objetivos
- Objetivos de Realización
- Objetivos de Largo Plazo
- Objetivos Intermedios
- Objetivos a Corto Plazo

- Caso Práctico Gurdjieff

UNIDAD.- El control de la atención

- Aprender a Enfocar
- Observar y analizar la situación
- Caso Wim Hof

UNIDAD.- Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés

- Reconstrucción cognitiva del Pensamiento
- Tipos de deformaciones del pensamiento

UNIDAD.- Técnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas

- Autopráctica en Imaginación o Visualización
- La estrategia de la respiración correcta
- Técnicas de respiración
- Tipos de respiración
- El Método de la Relajación
- Aquí y ahora
- Todo conflicto está en mi mente
- El ataque es miedo
- Los Estiramientos Corporales

UNIDAD.- Hábitos de alimentación saludable

- Pautas de alimentación saludable

UNIDAD.- Hábitos de ejercicio saludables

- Practicar el ejercicio físico de la forma correcta
- El ejercicio físico, alimentación y el descanso
- Combinar entrenamiento aeróbico y anaeróbico
- Duración e intensidad del entrenamiento
- Cómo realizar los ejercicios de sobrecarga
- Cuando el objetivo es hacer crecer los músculos
- Cómo realizar el ejercicio aeróbico
- Ejercicios de Calentamiento

UNIDAD.- Sueño saludable

- Pautas de sueño adecuado
- Qué hacer cuando se padece insomnio

UNIDAD.- Ergonomía

- Regular la distancia y altura de la pantalla
- Configuración de la pantalla de ordenador
- Configuración Ergonómica con portátiles
- Configuración Ergonómica de la Mesa de Trabajo
- Configuración Ergonómica de la silla
- Sentarse Correctamente
- Regular la altura de la silla
- Uso correcto del Ratón
- Síndrome túnel carpiano
- Postura de Trabajo
- Entorno de Trabajo: Iluminación
- Entorno de Trabajo: Ruido
- Entorno de Trabajo: Factores ambientales
- Ejercicios de relajación muscular
- Ejercicios de relajación ocular

UNIDAD.- Modificación de los hábitos

- Las dificultades para modificar los hábitos
- El cambio de hábitos

UNIDAD.- Recapitulación

MÓDULO.- CREATIVIDAD E INNOVACIÓN

UNIDAD.- La creatividad: qué es, cómo se produce, qué factores la condicionan

- ¿Qué es la creatividad?
- El proceso creativo
- Recetas para solucionar problemas
- Tomar distancia del problema
- Motivación y creatividad
- Factores que condicionan la creatividad
- Las barreras creativas
- Barreras educativas y sociales
- Barreras culturales y organizativas
- El instinto de conformidad como barrera a la creatividad
- ¿Cómo estimular la creatividad?
- Lo que Steve Jobs nos enseña sobre la creatividad

UNIDAD.- Creatividad y Energía Física y Mental

- Energía física y mental y creatividad

- El ejercicio físico y la creatividad
- El sueño y la creatividad
- Las espinacas de Popeye
- El cerebro creativo
- Creatividad e intuición
- Creatividad y emociones
- Caso práctico Swatch
- Entornos que favorecen la creatividad

UNIDAD.- Planteamiento de Problemas Creativos

- El arte de preguntar
- El análisis de raíz
- Los 5 porqués
- Análisis de cambios/análisis de sucesos
- La raspa de pescado

UNIDAD.- Técnicas y enfoques de creatividad

- Imitación y fertilización cruzada
- Trabajar al revés
- Ejemplo de aplicación del Principio de Trabajar al revés
- Abrirse a lo que no se busca
- El Método SCAMPER
- Ejemplo de SCAMPER
- La técnica combinatoria de Leonardo
- Análisis Morfológico
- Técnica de Palabras aleatorias
- Ejemplo de la aplicación de la Técnica de Palabras aleatorias
- Los Seis Sombreros para Pensar
- Ejemplo de aplicación de los Seis Sombreros para Pensar
- Uso de analogías
- Sinéctica
- Ejemplo del uso de las analogías
- Brainstorming
- Modelo CANVAS
- Ejemplo de Modelo Canvas

UNIDAD.- Metodología TRIZ

- Niveles de inventiva
- Problemas inventivos
- Idealidad de un sistema
- Ejemplo de aplicación de TRIZ
- Evolución de los sistemas

UNIDAD.- Design Thinking

- Empatizar
- Mapa de empatía
- Ejemplo de mapa de empatía
- Definir
- Errores comunes en la definición del problema
- Idear
- Recomendaciones de Brainstorming para idear
- Prototipar
- Herramientas de prototipado
- Validar o testear

UNIDAD.- Metodologías Ágiles

- Equipos ágiles
- Lean StratUp
- Paso 1: Crear
- Paso 2: Medir
- Paso 3: Aprender
- Kanban
- Los 4 principios básicos de Kanban
- Las 6 prácticas de Kanban
- Scrum
- Los roles dentro del Scrum
- Principales conceptos del Scrum
- Las cinco etapas del Sprint
- El Scrum en pocas palabras
- Errores comunes al aplicar las Técnicas Scrum

MÓDULO.- TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

UNIDAD.- Cómo tomamos decisiones

- Tipos de decisiones
- Buenas y malas decisiones
- Teoría de la Utilidad Esperada
- Cómo tomamos nuestras decisiones
- Intuición y toma de decisiones

UNIDAD.- El proceso de toma de decisiones

- El Proceso de Toma de Decisiones
- Identificar y analizar el problema
- Escalera de Abstracción

- Búsqueda de información
- Generación y evaluación de ideas
- Teoría de juegos y decisiones dominadas
- Las perspectivas múltiples
- Implementar la solución
- Seguimiento y evaluación de la decisión implementada
- Resumen del modelo de toma de decisiones

UNIDAD.- Los sesgos en la toma de decisiones

- Los mecanismos heurísticos
- Sesgo del descuento hiperbólico
- Sesgo de negatividad
- Sesgo de costes hundidos
- Sesgo de excesivo optimismo
- Técnica pre-mortem
- Sesgo de Familiaridad
- Sesgo de confirmación
- Sesgo de conformidad
- Sesgo de Escasez
- Sesgo de autoridad
- Sesgo de Anclaje
- Sesgo del statu quo

UNIDAD.- Métodos para la toma de decisiones

- Análisis DAFO
- Ejemplo de análisis DAFO
- La toma de decisiones grupal y el Método Delphi
- La raspa de pescado

Documentación