



Desarrollo de Habilidades para la Gestión de sí mismo

 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.

Contenidos

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 un Seguimiento
- Actividad: La Toma de Decisiones. Lecciones desde el Deporte del Golf
- Caso Práctico 2
- Recomendaciones Finales
- Test Final Módulo
- Documentación