

# criteria

## Aumenta tu efectividad



Área: HABILIDADES

Duración: 30h

Metodología: online

### Objetivos

Este curso tiene como objetivo desarrollar hábitos específicos que permitan desenvolvemos de una forma efectiva, aumentando el rendimiento, la motivación y la satisfacción personal y profesional.

### Contenidos y estructura del curso

Innovación y creatividad en la vida diaria

Introducción

La creatividad para la gestión de la innovación y la solución de problemas

¿Qué es la creatividad?

Los procesos creativos

Nuestros dos cerebros

La persona creadora: habilidades y rasgos

Cualidades a cultivar para llegar a ser más creativo

Qué sabemos sobre la creatividad

¿Cuál es la receta hacia el desarrollo creativo?

El ambiente creativo

Creatividad por la creatividad misma

¿Cómo se puede evaluar la creatividad?

La serendipia

El conocimiento y la personal

Elimina los bloqueos mentales

¡No hagas el ridículo!

¡La respuesta correcta!

¡Eso es ilógico!

¡Sigue las reglas del juego!

¡Sé práctico!

¡Evita la ambigüedad!

¡Los errores como trampolines!

¡Jugar es una frivolidad!

Resumen

Comunícate con eficacia

Introducción

Elementos de la comunicación

Dificultades de la comunicación

Barreras en el emisor

Barreras en el receptor

Principios básicos de la comunicación

La comunicación no verbal

Claves para interpretar la comunicación no verbal

Empatía

Las neuronas espejo

Cómo ser más empático

Resumen

Comportamiento asertivo: aprende a decir que no

Ser asertivo significa

La conducta no asertiva

Pasos para la expresión asertiva

¿Por qué es importante la asertividad?

Para poner en práctica la asertividad a partir de hoy

Desarrollando la asertividad

Desarrolla tu asertividad

Autoconocimiento

Cambia tu manera de pensar

Reduce la ansiedad

Practicando la asertividad

Yo me respeto, tú me respetas, la vida me respeta.

Resumen

Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas

Asertividad ante situaciones conflictivas: 8 técnicas

Técnica del disco roto

Decir "no" cuando quieres decir "no"

Diálogos internos positivos

Manifestación de sentimientos negativos

Aclaración de mensajes contradictorios (asertividad frente a la discrepancia)

Asertividad ante las críticas (banco de niebla)

Asertividad ante los propios errores (aserción negativa)

Asertividad ante los elogios y reconocimientos

Fórmulas para superar las presiones y la manipulación

Otras pautas de actuación

Preguntas asertivas

Siempre con educación

El porqué de las cosas

El vocabulario positivo

Acompañamiento no verbal

Acompañamiento verbal

Actitud mental positiva

Resumen

Técnicas que ayudan a reducir el estrés. Aumenta tu energía y relájate

Introducción

Intervención cognitiva

Intervención anatomofisiológica

La relajación muscular progresiva

Practica la relajación muscular progresiva

Ahora practica tú

Entrenamiento autógeno de Schultz

Práctica el entrenamiento autógeno

Dónde puedes realizarlos

Qué posición debes adoptar

Te resultará más fácil si...

Comenzamos...

Si dispones de menos tiempo...

Meditación

Para iniciarte en la meditación

Comenzamos...

Los beneficios de la meditación

La intervención sensitiva

La intervención reflexiva

La intervención analítica

La intervención químico-activa

Dieta antiestrés

La relajación

Para aumentar tu relajación

Cómo sacar el máximo partido de tu relajación  
La respiración profunda para eliminar tensiones  
La visualización guiada  
Yoga para aliviar el estrés  
Chi para aliviar el estrés Tai  
Terapia de masajes para aliviar estrés  
Resumen

Habilidades de gestión personal  
La planificación y la gestión del tiempo  
Cómo invertimos el tiempo  
Ladrones del tiempo  
Ladrones internos  
Ladrones externos  
Utilizar mejor nuestro tiempo  
Establecer prioridades  
Planificar: la importancia y la urgencia  
Mejora tu planificación  
Aprende a fijar objetivos  
7 pasos formulados para alcanzar tus objetivos  
Cómo dar instrucciones de forma eficaz  
Cuando necesites delegar  
Mejorar tu efectividad  
Efectividad dentro de las organizaciones  
Ocho pasos para aumentar tu efectividad  
Piensa en prioridades  
Resumen

Bienestar y equilibrio  
Introducción  
Los pensamientos positivos  
¿Qué es para ti el bienestar?  
Es cuestión de actitud  
Es cuestión de elecciones  
Es una percepción  
Está en el presente  
Es salud  
Está en el camino del amor  
Necesita que dejes de quejarte  
Necesita que aprendas a soltar  
Requiere que salgas del frasco  
Requiere que diseñes el futuro  
Necesita tu aceptación  
Es una cuestión de prioridades  
Es acción  
10 cosas que necesitas saber para Crear esa vida que amas  
Resumen

## Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

## Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Criteria

