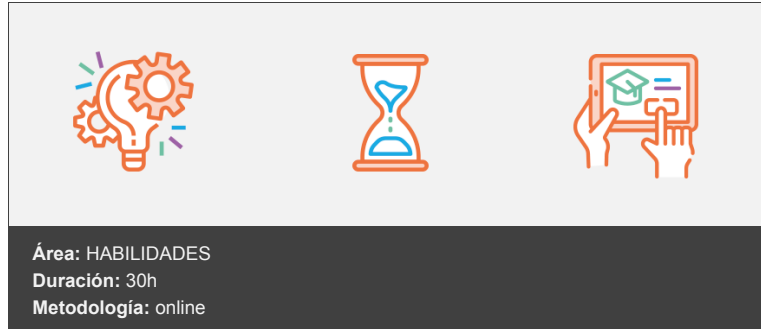


Adaptabilidad: Aprende a ser flexible ante los cambios en tu entorno Laboral



Objetivos

Al finalizar el curso, el alumnado será capaz de adaptarse a los cambios que surjan en el contexto laboral, con la finalidad de ser más flexible y responder a las innovaciones empresariales y a las demandas en el sector, de una manera constructiva, superando emociones negativas.

Contenidos y estructura del curso

El cambio en el contexto laboral
Concepto de cambio
Tipos de cambio
El cambio como oportunidad
Ejemplos de cambios que se han dado en el entorno laboral
Otros ejemplos de cambios
Necesidad para enfrentar el cambio
La incertidumbre en un proceso de cambio. Los miedos al cambio
Miedos asociados a la incertidumbre
El ciclo del cambio: Las 6 fases del cambio
Los trabajadores y organizaciones ante el cambio
Adaptación a un nuevo contexto laboral. Ejemplos
Consecuencias del cambio en las organizaciones
Los riesgos laborales y psicosociales. Factores psicosociales en el trabajo. Impacto en la salud laboral.
Factores influyentes
Reacción de la organización ante la incorporación del cambio
La resistencia al cambio
Actitudes resistentes de las organizaciones empresariales ante el cambio
Actitudes hacia los cambios
Causas de la resistencia al cambio
Otras causas de resistencia al cambio
Factores que determinan la resistencia al cambio
Niveles de resistencia al cambio. Proceso de resistencia al cambio.
Cómo vencer la resistencia al cambio
La presión laboral: ¿Qué es el estrés laboral y qué factores lo desencadenan?
La presión laboral
Trabajar bajo presión. Cómo superarla y prevenirla.
Otras estrategias para afrontar la presión laboral
La gestión de los cambios
Gestión del cambio
Medidas de prevención y actuación frente a la gestión de los cambios, basadas en la cooperación y planificación psicosocial en el trabajo
La importancia de la formación para afrontar los cambios en el ámbito laboral. ¿Qué podemos hacer para formarnos?

Opciones para formarse
Estrategias básicas para afrontar cambios. Ejemplos
Otras estrategias
La flexibilidad
La flexibilidad. Conductas asociadas
Estrategias para la aplicación de procedimientos con flexibilidad
Estrategia de anticipación
Estrategia de esperar
Establecimiento de objetivos flexibles. Proceso de establecimiento de objetivos
Proceso de establecimiento de objetivos flexibles
La actitud positiva
Consecuencias de mantener una actitud negativa
Cómo afrontar de forma positiva las adversidades
Otras estrategias para afrontar las adversidades
La búsqueda de soluciones
La adaptabilidad
La adaptabilidad. La adaptación a los cambios. Conductas asociadas
Otras habilidades de las personas competentes en adaptabilidad y flexibilidad
Etapas de la adaptación
Objetividad y reconocimiento de los demás puntos de vista. Las percepciones y las creencias
La percepción
Las creencias
Transformación de pensamientos o ideas irracionales
Habilidades sociales y asertividad. Reconocimiento de los demás puntos de vista
La inteligencia emocional. Competencias personales, sociales y emocionales
Actitudes de los trabajadores para la adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios
La empatía en el trabajo
Beneficios de la empatía en el trabajo
Otros beneficios
Cómo ser una persona empática
Otras formas para lograr ser una persona empática
La proactividad
Cómo desarrollar la proactividad
Otras estrategias para desarrollar la proactividad
Ventajas de ser proactivo y barreras para la proactividad
Estrategias y hábitos esenciales para el crecimiento y evolución de un equipo de trabajo
La comunicación grupal
Características de la comunicación grupal
Otras características de la comunicación grupal
Utilidades de la comunicación grupal
Compartiendo responsabilidades de otros: El trabajo en equipo
Otras acciones a realizar antes de comenzar a trabajar en equipo
La motivación laboral
Otras definiciones de motivación
¿Cómo motivarnos a nosotros mismos?
Otras estrategias de automotivación
Factores que influyen en la motivación laboral
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, videos, 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 Critería

