

Desarrollo de habilidades para la gestion de si mismo

Modalidad: curso e-Learning Duración: 32 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Comprender los conceptos basicos de la gestion de uno mismo
- Desarrollar una mayor autoconciencia y autogestion emocional
- Aprender tecnicas y herramientas para mejorar la gestion del tiempo y la priorizacion de tareas
- Desarrollar un enfoque positivo y una mentalidad de crecimiento para enfrentar desafios y lograr metas
- Aplicar estrategias de motivacion y gratificacion para mejorar la productividad y el bienestar personal
- Fomentar un estilo de vida saludable y equilibrado

CONTENIDOS

MODULO.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD - La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales

¿Que 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

Como afecta el clima emocional al Rendimiento

Clima Emocional

UNIDAD - Los Estados de Animo

La funcion señalizadora de los Estados de Animo

Estados Animicos

UNIDAD - Las Emociones Negativas

La Funcion Biologica en las Emociones Negativas
Emociones Negativas y Autocontrol Emocional
Las Emociones Negativas: ¿Solucion o Problema?
Emociones negativas y pensamiento logico
El Control de las Emociones Negativas
Emociones Negativas utiles o inutilles

UNIDAD - Autocontrol Emocional

Procesamiento Logico y Emociones
Modulacion de la Respuesta Emocional
El Secuestro Emocional
La capacidad expansiva de las emociones negativas
La interpretacion cognitivass 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 funcion de la Autoestima
¿Que afecta a la Autoestima?
El proceso de formacion de la Autoestima
El proceso circular de la Autoestima
La Autoestima es importante

UNIDAD - Habilidades Comunicativas

Habilidad para la comunicacion interpersonal
La escucha activa
La empatia
La asertividad
Comunicacion oral persuasiva

UNIDAD - La Motivacion en el Trabajo

Factores de automotivacion
Estimulando nuestra motivacion
Automotivacion y objetivos
Fijacion de metas personales

MODULO.- GESTION DEL ESTRES Y DE LA ENERGIA PERSONAL

UNIDAD - Origen y causas del estres

Nivel de energia y estres

La naturaleza real del estres

El origen evolutivo del estres

UNIDAD - El estres y la activacion fisiologica

Manifestacion de la Activacion

Conocimiento del Nivel de Activacion

Evaluacion de la Activacion

UNIDAD - Establecer objetivos como tecnica de gestion del estres

Establecimiento de Objetivos

Clasificacion de Objetivos

Objetivos de Realizacion

Objetivos de Largo Plazo

Objetivos Intermedios

Objetivos a Corto Plazo

Caso Practico Gurdjieff

UNIDAD - El control de la atencion

Aprender a Enfocar

Observar y analizar la situacion

Caso Wim Hof

UNIDAD - Aprender a pensar correctamente para afrontar el estres

Reconstruccion cognitiva del Pensamiento

Tipos de deformaciones del pensamiento

UNIDAD - Tecnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas

Autopractica en Imaginacion o Visualizacion

La estrategia de la respiracion correcta

Tecnicas de respiracion

Tipos de respiracion

El Metodo de la Relajacion

Aqui y ahora

Todo conflicto esta 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

Como realizar los ejercicios de sobrecarga

Cuando el objetivo es hacer crecer los músculos

Como realizar el ejercicio aeróbico

Ejercicios de Calentamiento

UNIDAD - Sueño saludable

Pautas de sueño adecuado

Que hacer cuando se padece insomnio

UNIDAD - Ergonomía

Regular la distancia y altura de la pantalla

Configuración de la pantalla de ordenador

Configuración Ergonomica con portátiles

Configuración Ergonomica de la Mesa de Trabajo

Configuración Ergonomica 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

MODULO.- CREATIVIDAD E INNOVACION

UNIDAD - La creatividad: que es, como se produce, que factores la condicionan

¿Que es la creatividad?

El proceso creativo

Recetas para solucionar problemas

Tomar distancia del problema

Motivacion 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

¿Como estimular la creatividad?

Lo que Steve Jobs nos enseña sobre la creatividad

UNIDAD - Creatividad y Energia Fisica y Mental

Energia fisica y mental y creatividad

El ejercicio fisico y la creatividad

El sueño y la creatividad

Las espinacas de Popeye

El cerebro creativo

Creatividad e intuicion

Creatividad y emociones

Caso practico Swatch

Entornos que favorecen la creatividad

UNIDAD - Planteamiento de Problemas Creativos

El arte de preguntar

El analisis de raiz

Los 5 porques

Analisis de cambios/analisis de sucesos

La raspa de pescado

UNIDAD - Tecnicas y enfoques de creatividad

Imitacion y fertilizacion cruzada

Trabajar al reves

Ejemplo de aplicacion del Principio de Trabajar al reves

Abrirse a lo que no se busca
El Metodo SCAMPER
Ejemplo de SCAMPER
La tecnica 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 basicos de Kanban

Las 6 practicas 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 Tecnicas Scrum

MODULO.- TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCION DE PROBLEMAS

UNIDAD - Como tomamos decisiones

Tipos de decisiones

Buenas y malas decisiones

Teoria de la Utilidad Esperada

Como tomamos nuestras decisiones

Intuicion y toma de decisiones

UNIDAD - El proceso de toma de decisiones

El Proceso de Toma de Decisiones

Identificar y analizar el problema

Escalera de Abstraccion

Busqueda de informacion

Generacion y evaluacion de ideas

Teoria de juegos y decisiones dominadas

Las perspectivas multiples

Implementar la solucion

Seguimiento y evaluacion de la decision implementada

Resumen del modelo de toma de decisiones

UNIDAD - Los sesgos en la toma de decisiones

Los mecanismos heurísticos

Sesgo del descuento hiperbolico

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 - Metodos 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