

Desarrollo de habilidades para la gestión de sí mismo

Área:

Duración: 32 horas

Modalidad: online



criteria

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 caso

Contenidos y estructura del curso

MÓDULO.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

- UNIDAD.- La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales
- UNIDAD.- El Clima Emocional en las Organizaciones
- UNIDAD.- Las Emociones Negativas
- UNIDAD.- Autocontrol Emocional
- UNIDAD.- La Autoestima
- UNIDAD.- Habilidades Comunicativas
- UNIDAD.- La Motivación en el Trabajo

MÓDULO.- GESTIÓN DEL ESTRÉS Y DE LA ENERGÍA PERSONAL

- UNIDAD.- Origen y causas del estrés
- UNIDAD.- El estrés y la activación fisiológica
- UNIDAD.- Establecer objetivos como técnica de gestión del estrés
- UNIDAD.- El control de la atención
- UNIDAD.- Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés
- UNIDAD.- Técnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas
- UNIDAD.- Hábitos de alimentación saludable
- UNIDAD.- Hábitos de ejercicio saludables
- UNIDAD.- Sueño saludable
- UNIDAD.- Ergonomía
- UNIDAD.- Modificación de los hábitos
- UNIDAD.- Recapitulación

MÓDULO.- CREATIVIDAD E INNOVACIÓN

- UNIDAD.- La creatividad: qué es, cómo se produce, qué factores la condicionan
- UNIDAD.- Creatividad y Energía Física y Mental
- UNIDAD.- Planteamiento de Problemas Creativos
- UNIDAD.- Técnicas y enfoques de creatividad
- UNIDAD.- Metodología TRIZ
- UNIDAD.- Design Thinking
- UNIDAD.- Metodologías Ágiles

MÓDULO.- TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- UNIDAD.- Cómo tomamos decisiones
- UNIDAD.- El proceso de toma de decisiones
- UNIDAD.- Los sesgos en la toma de decisiones
- UNIDAD.- Métodos para la toma de decisiones

Metodología:

En Criteria 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 del/la formador/a

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!

criteria.es

criteria.es/recursos

criteria.es/blog

