Descriptor oferta formativa

Competencias para la optimización de la vida laboral

Resumen

Modalidad de Enseñanza:
A distancia manual

Horas disponibles:
140 Hrs.

Código Sence:
1238058826

Objetivos Generales:
Aplicar herramientas para la optimización de habilidades blandas y efectividad personal en el entorno laboral.

Descripción

Este curso se orienta a mejorar la calidad de vida laboral con el objetivo de alcanzar los resultados esperados con una correcta gestión de los recursos laborales, con calidad y con menor desgaste personal.

Contenidos

Módulo 1: Efectividad personal

- Gestión del tiempo laboral.
- Gestión del modelo de los 4 demandantes del tiempo.

Objetivos módulo 1

Identificar los factores que intervienen en el alcance de la efectividad personal y gestión del tiempo en el contexto laboral.

Módulo 2: La importancia y la urgencia

- Gestión de prioridades.
- La agenda de actividades.
- El uso de la agenda.

Objetivos módulo 2

Reconocer las prioridades y urgencias considerando la agenda.

Módulo 3: Inteligencia emocional y conducta positiva

- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- Habilidades de la inteligencia emocional.
- ¿Qué son las emociones?
- Emociones aliadas o enemigas.
- Emociones negativas y positivas.
- Las emociones negativas.
- Utilidad de las emociones negativas.
- Clima emocional organizacional.
- Clima emocionalmente positivo.
- Los estados de ánimo.
- La autoestima.
- La importancia de la autoestima.

Objetivos módulo 3

Identificar los conceptos básicos del proceso de la inteligencia emocional para desarrollar una conducta positiva en el proceso laboral.

Módulo 4: Optimismo y actitud positiva

- Optimismo y pesimismo.
- Cómo nos ayuda el optimismo a alcanzar nuestros objetivos.
- La importancia del optimismo.
- Fases de la creatividad.
- Factores que condicionan la creatividad.
- Qué es la creatividad.
- Creatividad y emociones (I).

Objetivos módulo 4

Emplear elementos del optimismo y actitud positiva para potenciar la creatividad en el entorno laboral.

Descriptor oferta formativa

Competencias para la optimización de la vida laboral

Módulo 5: Gestión constructiva de conflictos

- La forma de enfrentar los conflictos: Introducción.
- La forma de enfrentar los conflictos: Situación.
- La forma de enfrentar los conflictos: Comentarios.

Objetivos módulo 5

Aplicar estrategias para la resolución de conflictos dentro de la organización.

Módulo 6: Autocuidado para prevenir enfermedades profesionales

- Autocuidado emocional como estrategia para la calidad de vida laboral.
- Autocuidado y relaciones interpersonales.

Objetivos módulo 6

Emplear técnicas de autocuidado para prevenir enfermedades profesionales.