Programa Formativo

ACCIÓN DE FORMACIÓN:

TALLER TODO EMPIEZA EN MÍ: TRANSFORMANDO LA ADVERSIDAD EN OPORTUNIDAD

DURACIÓN:

4.00 horas [4.00 hora(s) teórica(s) y 0.00 hora(s) práctica(s)]

OBJETIVO GENERAL:

Al finalizar la acción de formación, los participantes estarán en capacidad de identificar sus potencialidades para gestionar sus emociones en momentos adversos, empleando estrategias desde el enfoque constructivista y positivista.

PROPÓSITO:

Conocerse a sí mismo y desarrollar estrategias que permitan afrontar las situaciones de adversidad.

DIRIGIDO A:

Todo el personal de la empresa.

UNIDADES PROGRAMÁTICAS

UNIDAD 1: Actitud y cmociones. ¿Qué tanto me conozco?

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Identificar actitudes y emociones que activan reacciones en el manejo ante situaciones adversas.	1) Actitudes 3.0. La nueva era. 2) Competencias emocionales.	1.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (1.00 horas totales)

UNIDAD 2: El poder de las personas resilentes

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Conocer las potencialidades que permiten el control de las emociones ante situaciones adversas.	1) Actitudes 3.0. La nueva era. 2) Competencias emocionales.	1.50 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (1.50 horas totales)

UNIDAD 3: Fundamentos para afrontar la adversidad.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Conocer las estrategias para afrontar las adversidades.	1) Acepta la situación. 2) Mueve tú mente y tú cuerpo. 3) Aprendiendo de lo adverso desde la mirada. Constructiva y positivista.	1.50 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (1.50 horas totales)