



# CAMPUS ELEA

e-learning educational academy

Le pasamos la propuesta sobre la acción formativa "*Desarrollo de Competencias Transversales y Profesionales*".

Profesorado: Profesional altamente cualificado con amplia experiencia en el sector.

## DESCRIPCIÓN:

El curso consta de 9 horas presenciales, repartido en 3 sesiones de 3 horas cada una, el cual se abordará de una forma vivencial y práctica, donde desarrollaremos actividades y dinámicas grupales en gran grupo y en pequeños grupos, que nos permitan conectar con nosotros mismos y con el resto del grupo.

Trabajaremos desde un enfoque holístico que considera el desarrollo personal, laboral y social como parte de un todo y en el que la búsqueda del equilibrio emocional y el bienestar, es esencial para cualquier persona.

Dicho curso consta también de 16 horas on-line que se trabajarán a través de una plataforma virtual, donde se le dará al alumno un usuario y clave para el acceso y se le asignará un tutor experto en la materia para que pueda solventarle todas las dudas que le vayan surgiendo.

## CRONOGRAMA:

La parte on-line se realizará a través de una plataforma virtual como se ha comentado anteriormente y tendrá una duración de 2 semanas aproximadamente para su realización, dando comienzo el 4 de Junio y finalizando el 17 de Junio.

La parte presencial, se desarrollará en las instalaciones del edificio CETIC – UGR, los días 4, 6 y 11 de Junio en horario de 16: 00 -19:00h.

## OBJETIVOS:

1. Conseguir un crecimiento personal y profesional que facilite y promueva una mejora de las relaciones y del propio entorno laboral a nivel competencial y emocional.
2. Dotar de herramientas y estrategias básicas que redunden en una mayor capacitación del profesional, mejorando la calidad de la intervención y la comunicación.
3. Practicar estrategias de regulación emocional para una mejora de la práctica profesional diaria.
4. Establecer objetivos, indicar los pasos que debe seguir el cliente para conseguirlo e incluso incentivar con métodos tan eficaces como la visualización del éxito, el hecho de ser capaz de llegar a alcanzarlo. Además, se abordarán herramientas de modelado que ayuda a modificar estados de ánimo, crear nuevas perspectivas sobre modos de actuar, reestructurar ciertos hábitos o hacer que su cliente descubra ciertas cualidades laborales, que ni siquiera han sido desarrolladas al no conocer su existencia.
5. Conocer las causas del mal uso del tiempo y como utilizarlo más eficazmente.





# CAMPUS ELEA

e-learning educational academy

## CONTENIDOS ON-LINE (16 horas):

### Coaching desarrollo profesional estratégico

- 1 Introducción
- 1.1 Coaching
- 1.2 Coacher
- 1.3 Áreas de coaching
- 1.4 PNL
- 1.5 El bucle coaching-modelado
- 1.6 Factores principales coaching-modelado
- 1.7 Cuestionario: Introducción
- 2 Guiar y cuidar
- 2.1 Cuidado y guía
- 2.2 El entorno
- 2.3 Psicogeografía
- 2.4 Ámbito psicogeográfico
- 2.5 Cuestionario: Guiar y cuidar
- 3 Comportamientos
- 3.1 Introducción
- 3.2 Afirmaciones de un coacher
- 3.3 Herramientas
- 3.4 Cuestionario: Comportamientos
- 4 Instrucción
- 4.1 Capacidades cognitivas
- 4.2 Ensayo mental
- 4.3 Aceptar la colaboración
- 4.4 Nivel de respuesta
- 4.5 Metacartografía
- 4.6 Imaginación
- 4.7 Práctica - Vista, oído y movimiento
- 4.8 Cuestionario: Instrucción
- 5 El mentor
- 5.1 Introducción
- 5.2 La figura del mentor
- 5.3 Jerarquía de valores

- 5.4 Confianza
- 5.5 Práctica - Jerarquía de valores
- 5.6 Cuestionario: El mentor
- 6 Patrocinador
- 6.1 Introducción
- 6.2 Mensajes de patrocinio
- 6.3 Rendimiento
- 6.4 Saber escuchar
- 6.5 Patrocinio grupal
- 6.6 Afirmaciones constructoras
- 6.7 Cuestionario: Patrocinador
- 7 Modificar situaciones
- 7.1 Introducción
- 7.2 No saber
- 7.3 Dobles lazos
- 7.4 Niveles de aprendizaje
- 7.5 Supervivencia
- 7.6 Cuestionario: Modificar situaciones
- 7.7 Cuestionario: Cuestionario final
- El uso eficaz del tiempo
- 1 El uso eficaz del tiempo
- 1.1 Valoración del uso eficaz del tiempo
- 1.2 Causas de la escasez de tiempo
- 1.3 Factores que influyen en el uso del tiempo
- 1.4 Causas del mal uso del tiempo
- 1.5 Visión de futuro
- 1.6 Leyes sobre el uso del tiempo
- 1.7 Los ladrones del tiempo
- 1.8 Conclusión
- 1.9 Supuesto práctico
- 1.10 Cuestionario: Cuestionario final

## CONTENIDOS PRESENCIALES (9 horas):

### *PRIMERA SESIÓN: Autoconocimiento: una mirada hacia dentro*

o Nuestra realidad: desde donde partimos y hacia dónde queremos ir.

o Mis fortalezas y mis debilidades.

o ¿Sé gestionar mi tiempo?

o La importancia de reconocer mi posición y mi relación dentro del equipo: el desarrollo del sentido de pertenencia.





# CAMPUS ELEA

e-learning educational academy

**SEGUNDA SESIÓN: La comunicación auténtica como elemento clave para trabajar en equipo**  
o La comunicación: impacto e influencia.

o Enfoque único y enfoque múltiple: el desarrollo de la empatía.

o Una comunicación auténtica, primer paso a la confianza y a la cooperación dentro del equipo.

o La escucha activa como reconocimiento del otro, y la palabra como apertura personal y como herramienta esencial en la gestión de equipos.

**TERCERA SESIÓN: Gestión emocional y regulación del estrés dentro del ámbito laboral**

o Estrategias de regulación emocional (Mindfulness o Atención Plena).

o Ser conscientes de emociones, pensamientos y sensaciones corporales y cómo influyen en nuestra interacción con nosotros mismos y con los demás.

o Aprenderemos a desarrollar una escucha atenta y libre de juicio que generará una actitud menos reactiva ante situaciones de conflicto.

## PROPUESTA ECONÓMICA

PRECIO DE LA FORMACIÓN:

220 €

**BONIFICACIÓN:** La acción formativa está diseñada para ser completamente bonificable a través de los créditos formativos de la Fundación Tripartita,

**COFINANCIACIÓN:** Es de obligado cumplimiento que el X % de la acción formativa sea cofinanciada por la empresa. Esto se podrá hacer de dos maneras diferentes:

- El X % de las horas de la acción formativa se lleven a cabo en el horario laboral de los empleados (esta es la opción más común).
- El X % del presupuesto no podrá ser bonificado y correrá a cargo de la empresa contratante.

Una vez contratada la acción formativa, se emitirá Factura por la totalidad de la acción, con fecha de pago antes del inicio de las sesiones presenciales.

Sin más, quedamos a su disposición para la aclaración de dudas y la adaptación de la oferta a sus necesidades concretas.

Mail: [presencial@campuselea.es](mailto:presencial@campuselea.es)

Teléfonos: 958 164969 / 717708910

Reciba un cordial saludo,

Pilar Fernández.

Diseñadora de formación a medida de Campus ELEA.



CAMPUS ELEA

