



## Gestión de uno mismo

**Sku:** 11729IN

**Horas:** 30

### OBJETIVOS

Autogestionarse de forma efectiva para el logro de metas y el buen manejo de la toma de decisiones, que permitan enfrentarse adecuadamente a la resolución de problemas, tanto en el ámbito personal como profesional. - Analizar los aspectos esenciales en la gestión de uno mismo para alcanzar el logro de los objetivos propuestos y, por tanto, el desarrollo profesional. - Recurrir a la gestión emocional como herramienta clave para la gestión de uno mismo. - Desarrollar la automotivación, a nivel personal y profesional, para realizar una buena gestión de uno mismo en el ámbito laboral. - Desarrollar la gestión integral de uno mismo como proceso clave para afrontar la toma de decisiones.

### CONTENIDOS

Gestión de uno mismo para el logro ¿Qué significa la gestión de uno mismo? Claves para la gestión de uno mismo: fortalezas. Importancia de la gestión de uno mismo en el management moderno. Gestión de uno mismo para la comunicación efectiva en equipo. Gestión de las emociones Competencias emocionales personales. La organización como entorno emocional. Cómo afrontar situaciones de crisis y estrés: autocontrol. Manejo de emociones controvertidas. Gestión de la automotivación ¿Qué es la automotivación? Factores que inciden en la automotivación laboral. La fijación de metas individuales y colectivas. Automotivación para mejorar la autoestima. Toma de decisiones El proceso de toma de decisiones. ¿Cómo procesamos la información para decidir? Gestión integral para la toma de decisiones. Creatividad y resolución creativa de problemas.