



## Entrenamiento de competencias personales y profesionales.

**Sku:** CS2106

**Horas:** 60

### OBJETIVOS

- Dotar al alumno de los conocimientos necesarios para aplicar en el ámbito personal y laboral, mejorando sus habilidades intrapersonales e interpersonales, desarrollando la autogestión para lograr la excelencia personal, incrementar su productividad, aprender a gestionar conflictos, comprender la importancia del trabajo en equipo y utilizar la comunicación de manera efectiva.

### CONTENIDOS

PROLOGO Del autor **TEMA 1.- AUTOGESTIÓN** 1.1- Autoconocimiento. 1.2-Autoeficacia. 1.3-Proactividad. 1.4-Definir objetivos Ejercicios de repaso y autoevaluación **TEMA 2.- COMUNICACIÓN** 2.1-Comunicación efectiva. 2.2- Escucha activa. 2.3- Empatía 2.4- Asertividad. Ejercicios de repaso y autoevaluación **TEMA 3.- TRABAJO EN EQUIPO** 3.1- Grupos vs equipos. 3.2-Trabajar en equipo. 3.3-Ventajas y desventajas del trabajo en equipo. 3.4-Reuniones productivas. Ejercicios de repaso y autoevaluación **TEMA 4.- GESTIÓN DE CONFLICTOS** 4.1- Tipos y causas. 4.2 Fases y resultados. 4.3-Estilos de resolución. 4.4-Consejos para resolver conflictos.