

Categorías: Habilidades

### OBJETIVOS

- Comprender los conceptos basicos de la gestion de uno mismo
- Desarrollar una mayor autoconciencia y autogestion emocional
- Aprender tecnicas y herramientas para mejorar la gestion del tiempo y la priorizacion de tareas
- Desarrollar un enfoque positivo y una mentalidad de crecimiento para enfrentar desafios y lograr metas
- Aplicar estrategias de motivacion y gratificacion para mejorar la productividad y el bienestar personal
- Fomentar un estilo de vida saludable y equilibrado

### CONTENIDOS

#### MODULO.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

##### UNIDAD.- La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales

- ¿Que son las Emociones?
- La gama de emociones
- Emociones Positivas y Negativas
- Utilidad de las Emociones
- Concepto de Inteligencia Emocional
- Habilidades Implicadas en la Inteligencia Emocional

##### UNIDAD.- El Clima Emocional en las Organizaciones

- El entorno emocional en las Organizaciones
- Como afecta el clima emocional al Rendimiento
- Clima Emocional

##### UNIDAD.- Los Estados de Animo

- La funcion seignalizadora de los Estados de Animo
- Estados Animicos

##### UNIDAD.- Las Emociones Negativas

- La Funcion Biologica en las Emociones Negativas
- Emociones Negativas y Autocontrol Emocional
- Las Emociones Negativas: ¿Solucion o Problema?
- Emociones negativas y pensamiento logico
- El Control de las Emociones Negativas
- Emociones Negativas utiles o inutiles

##### UNIDAD.- Autocontrol Emocional

- Procesamiento Logico y Emociones
- Modulacion de la Respuesta Emocional
- El Secuestro Emocional
- La capacidad expansiva de las emociones negativas
- La interpretacion cognitivas para el control de las emociones
- El control mental de las emociones

www.criteria.es | [ventas@criteria.es](mailto:ventas@criteria.es) | MAD: 91 571 21 39 | BCN: 93 265 26 77

##### UNIDAD.- La Autoestima

- El mecanismo de la Autoestima

La funcion de la Autoestima

¿Que afecta a la Autoestima?

El proceso de formacion de la Autoestima

- El proceso circular de la Autoestima
- La Autoestima es importante

#### **UNIDAD.- Habilidades Comunicativas**

- Habilidad para la comunicacion interpersonal
- La escucha activa
- La empatia
- La asertividad
- Comunicacion oral persuasiva

#### **UNIDAD.- La Motivacion en el Trabajo**

- Factores de automotivacion
- Estimulando nuestra motivacion
- Automotivacion y objetivos
- Fijacion de metas personales

#### **MODULO.- GESTION DEL ESTRES Y DE LA ENERGIA PERSONAL**

##### **UNIDAD.- Origen y causas del estres**

- Nivel de energia y estres
- La naturaleza real del estres
- El origen evolutivo del estres

##### **UNIDAD.- El estres y la activacion fisiologica**

- Manifestacion de la Activacion
- Conocimiento del Nivel de Activacion
- Evaluacion de la Activacion

##### **UNIDAD.- Establecer objetivos como tecnica de gestion del estres**

- Establecimiento de Objetivos
- Clasificacion de Objetivos
- Objetivos de Realizacion
- Objetivos de Largo Plazo
- Objetivos Intermedios
- Objetivos a Corto Plazo
- Caso Practico Gurdjieff

##### **UNIDAD.- El control de la atencion**

- Aprender a Enfocar
- Observar y analizar la situacion
- Caso Wim Hof

##### **UNIDAD.- Aprender a pensar correctamente para afrontar el estres**

- Reconstruccion cognitiva del Pensamiento
- Tipos de deformaciones del pensamiento

##### **UNIDAD.- Tecnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas**

- Autopractica en Imaginacion o Visualizacion
- La estrategia de la respiracion correcta
- Tecnicas de respiracion
- Tipos de respiracion
- El Metodo de la Relajacion
- Aqui y ahora
- Todo conflicto esta en mi mente

• El ataque es miedo

---

[www.criteria.es](http://www.criteria.es) | [info@criteria.es](mailto:info@criteria.es) | MAD: 91 571 21 39 | BCN: 93 265 26 77

- Los Estiramientos Corporales

##### **UNIDAD.- Habitos de alimentacion saludable**

## **UNIDAD.- Habitos de ejercicio saludables**

Practicar el ejercicio fisico de la forma correcta

- El ejercicio fisico, alimentacion y el descanso
- Combinar entrenamiento aerobico y anaerobico
- Duracion e intensidad del entrenamiento
- Como realizar los ejercicios de sobrecarga
- Cuando el objetivo es hacer crecer los musculos
- Como realizar el ejercicio aerobico
- Ejercicios de Calentamiento

### **UNIDAD.- Suegno saludable**

- Pautas de suegno adecuado
- Que hacer cuando se padece insomnio

### **UNIDAD.- Ergonomia**

- Regular la distancia y altura de la pantalla
- Configuracion de la pantalla de ordenador
- Configuracion Ergonomica con portatiles
- Configuracion Ergonomica de la Mesa de Trabajo
- Configuracion Ergonomica de la silla
- Sentarse Correctamente
- Regular la altura de la silla
- Uso correcto del Raton
- Sindrome tunel carpiano
- Postura de Trabajo
- Entorno de Trabajo: Iluminacion
- Entorno de Trabajo: Ruido
- Entorno de Trabajo: Factores ambientales
- Ejercicios de relajacion muscular
- Ejercicios de relajacion ocular

### **UNIDAD.- Modificacion de los habitos**

- Las dificultades para modificar los habitos
- El cambio de habitos

### **UNIDAD.- Recapitulacion**

## **MODULO.- CREATIVIDAD E INNOVACION**

### **UNIDAD.- La creatividad: que es, como se produce, que factores la condicionan**

- ¿Que es la creatividad?
- El proceso creativo
- Recetas para solucionar problemas
- Tomar distancia del problema
- Motivacion y creatividad
- Factores que condicionan la creatividad
- Las barreras creativas
- Barreras educativas y sociales
- Barreras culturales y organizativas
- El instinto de conformidad como barrera a la creatividad
- ¿Como estimular la creatividad?
- Lo que Steve Jobs nos enseña sobre la creatividad

### **UNIDAD.- Creatividad y Energia Fisica y Mental**

- Energia fisica y mental y creatividad
- El ejercicio fisico y la creatividad
- El suegno y la creatividad

- Creatividad y emociones
- Caso práctico Swatch
- Entornos que favorecen la creatividad

#### **UNIDAD.- Planteamiento de Problemas Creativos**

- El arte de preguntar
- El análisis de raíz
- Los 5 porqués
- Análisis de cambios/análisis de sucesos
- La raspa de pescado

#### **UNIDAD.- Técnicas y enfoques de creatividad**

- Imitación y fertilización cruzada
- Trabajar al revés
- Ejemplo de aplicación del Principio de Trabajar al revés
- Abrirse a lo que no se busca
- El Método SCAMPER
- Ejemplo de SCAMPER
- La técnica combinatoria de Leonardo
- Análisis Morfológico
- Técnica de Palabras aleatorias
- Ejemplo de la aplicación de la Técnica de Palabras aleatorias
- Los Seis Sombreros para Pensar
- Ejemplo de aplicación de los Seis Sombreros para Pensar
- Uso de analogías
- Sinéctica
- Ejemplo del uso de las analogías
- Brainstorming
- Modelo CANVAS
- Ejemplo de Modelo Canvas

#### **UNIDAD.- Metodología TRIZ**

- Niveles de inventiva
- Problemas inventivos
- Idealidad de un sistema
- Ejemplo de aplicación de TRIZ
- Evolución de los sistemas

#### **UNIDAD.- Design Thinking**

- Empatizar
- Mapa de empatía
- Ejemplo de mapa de empatía
- Definir
- Errores comunes en la definición del problema
- Idear
- Recomendaciones de Brainstorming para idear
- Prototipar
- Herramientas de prototipado
- Validar o testear

#### **UNIDAD.- Metodologías Ágiles**

- Equipos ágiles
- Lean StratUp

- Kanban
- Los 4 principios basicos de Kanban
- Las 6 practicas de Kanban
- Scrum
- Los roles dentro del Scrum
- Principales conceptos del Scrum
- Las cinco etapas del Sprint
- El Scrum en pocas palabras
- Errores comunes al aplicar las Tecnicas Scrum

## **MODULO.- TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCION DE PROBLEMAS**

### **UNIDAD.- Como tomamos decisiones**

- Tipos de decisiones
- Buenas y malas decisiones
- Teoria de la Utilidad Esperada
- Como tomamos nuestras decisiones
- Intuicion y toma de decisiones

### **UNIDAD.- El proceso de toma de decisiones**

- El Proceso de Toma de Decisiones
- Identificar y analizar el problema
- Escalera de Abstraccion
- Busqueda de informacion
- Generacion y evaluacion de ideas
- Teoria de juegos y decisiones dominadas
- Las perspectivas multiples
- Implementar la solucion
- Seguimiento y evaluacion de la decision implementada
- Resumen del modelo de toma de decisiones

### **UNIDAD.- Los sesgos en la toma de decisiones**

- Los mecanismos heurísticos
- Sesgo del descuento hiperbolico
- Sesgo de negatividad
- Sesgo de costes hundidos
- Sesgo de excesivo optimismo
- Tecnica pre-mortem
- Sesgo de Familiaridad
- Sesgo de confirmacion
- Sesgo de conformidad
- Sesgo de Escasez
- Sesgo de autoridad
- Sesgo de Anclaje
- Sesgo del statu quo

### **UNIDAD.- Metodos para la toma de decisiones**

- Analisis DAFO
- Ejemplo de analisis DAFO
- La toma de decisiones grupal y el Metodo Delphi

- La raspa de pescado
- 
- [www.criteria.es](http://www.criteria.es) | [info@criteria.es](mailto:info@criteria.es) | MAD: 91 571 21 39 | BCN: 93 265 26 77

## **Documentacion**

