

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

1. Conocer la situación de un directivo y su comportamiento con los trabajadores para saber integrar un equipo y se sientan valorados. 2. Conocer que es el estrés y por qué surge, para aprender a poder gestionarlo y así mejorar la calidad de vida. 3. Aprender cuáles son los principales efectos del Mindfulness en un líder, así como a gestionar sus equipos y confiar en ellos, controlando su ego para llegar a ser un buen jefe. 4. Aprender el concepto de compasión para entender qué es la dirección compasiva y así conocer los puntos clave para gestionar los equipos de forma eficaz.

CONTENIDOS

Unidad 1. Situación del directivo 1. Una sociedad a la carrera 2. La falacia de las categorías 3. Humanización del puesto de trabajo 4. La sociedad de la dirección

Unidad 2. El estrés 1. Qué es el estrés, ese veneno invisible y aceptado 2. Estrés positivo y estrés negativo 3. Consecuencias de una vida laboral llega de estrés 4. Síndrome de burnout o quemado profesional 5. Sistemas de gestión de estrés

Unidad 3. Los líderes y el ego 1. Principales efectos del Mindfulness en un líder 2. El ego, conceptos, control y consecuencias de una mala gestión 3. Desarrollo de objetivos 4. El peso de la responsabilidad 5. Volver a confirmar en las personas 6. Cuidado personal u colectivo

6.1 Gozar de una buena salud física y mental 6.2 Ausencia de enfermedad 6.3 Prosperidad económica 6.4 Bienestar 6.5 Felicidad

Unidad 4. Compasión 1. ¿Qué es la compasión? 2. Diferencia entre compasión y empatía 3. Autocompasión y compasión por los demás 4. Concepto de dirección compasiva 5. Puntos clave para la gestión de equipos de forma eficaz

