

Catàleg d'accions formatives

2018 Programes de Formació Transversal

ÀMBIT SECTORIAL : Habilitats interpersonals o directives

FAMÍLIA PROFESSIONAL : Administració i gestió

ÀREA PROFESSIONAL : Consultoria empresarial

NOM DE L'ACCIÓ: Lideratge d'equips

Grup AF: ADGC115 **Grup Ampliat:** 2016 **Hores:** 30 **Nivell:** Bàsic **Novetat 2018:**

Objectius:

Objectius generals:

- Incorporar aprenentatges de noves formes d'ésser.
- Produir un canvi en la forma d'observar situacions per a declarar oportunitats.
- Prendre acció en funció del que es vulgui assolir, promovent compromisos amb els resultats, separant-lo de les seves explicacions.

Objectius específics:

- Liderar equips amb consciència i control d'un mateix.
- Conèixer definir i identificar situacions de lideratge.
- Definir objectius per un grup al qual has de liderar.
- Incorporar eines de motivació en el lideratge d'equips
- Incorporar al lideratge de grup tècniques de negociació davant conflictes.

Continguts:

1. Liderar-se un mateix per poder liderar als altres
 - 1.1 Lideratge. El paper del líder
 - 1.2. Estils de lideratge
 - 1.3. Habilitats socials i competències del líder
 - 1.4 Gestió del lideratge. La presa de decisions
 - 1.5 Autocontrol emocional i motivació d'equips
 - 1.6 Coaching com a estil de lideratge
 - 1.7 Lideratge 2.0
2. Objectius previs per a un líder
 - 2.1 definició del objectius personals
 - 2.2 definició dels objectius del equip.
3. Automotivació per motivar
 - 3.1 Ser positiu
 - 3.2 Ser objectiu
 - 3.3 Estimar-se a un mateix
 - 3.4 Assumir els problemes
 - 3.5 No exigir-se al màxim
 - 3.6 Posar-se metes assolibles
 - 3.7 No tenir por al fracàs
 - 3.8 Acceptar-se físicament
 - 3.9 No deixar les coses per demà
 - 3.10 Donar importància a les petites coses de la vida
 - 3.11 Cerca suport
4. Lideratge en l'empresa
 - 4.1 Carisme
 - 4.2 Organitzatiu
 - 4.3 Comunicador
 - 4.4 Entusiasta
 - 4.5 Resolutiu
 - 4.6 Disciplina
 - 4.7 Creatiu

Catàleg d'accions formatives

2018 Programes de Formació Transversal

ÀMBIT SECTORIAL : **Habilitats interpersonals o directives**

FAMÍLIA PROFESSIONAL : **Administració i gestió**

ÀREA PROFESSIONAL : **Consultoria empresarial**

- 4.8 Negociador
- 4.9 Honest
- 5. Resolució de conflictes en l'empresa
- 5.1 Els inevitables conflictes
- 5.2 Fonts de conflicte
- 5.3. Prevenció, anàlisi i solució
- 5.4. Negociació i mediació

Observacions:

NOM DE L'ACCIÓ: **Mindfulness**

Grup AF: ADGC116 **Grup Ampliat:** 2016 **Hores:** 30 **Nivell:** Bàsic **Novetat 2018:**

Objectius:

Objectius generals:

- Dotar de les tècniques necessàries per augmentar els nivells de consciència, contribuint a gestionar millor els canvis, optimitzar la presa de decisions, gestionar les crisis i els desafiaments del dia a dia, així com obtenir benestar i un alt rendiment personal i professional.

Objectius específics:

- Establir un pla d'acció per a la millora personal i professional en els aspectes d'autoconsciència, control emocional, gestió dels canvis i benestar general.

Continguts:

1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL Aprendre a relaxar-se i a deixar anar.
 - 1.1. Com fer una relaxació corporal i aprendre a meditar en la vida quotidiana
 - 1.2. Identificar els teus estressos i superar-los
 - 1.3. Identificar les teves emocions i aprendre a gestionar-les La consciència plena i la reducció de l'estrès.
 - 1.4. Com parar el teu cap?
2. Actuar en comptes de reaccionar Aprendre a gestionar el conflicte.
 - 2.1. Aprendre a comunicar-te de una forma assertiva
 - 2.2. Tècniques d'assertivitat .
3. L'estrès i la gestió del temps.
 - 3.1. Gestiona el temps de forma eficaç
 - 3.2. Els lladres del temps: imprevistos, distraccions, interrupcions
4. Aprendre a optimitzar la presa de decisions.
 - 4.1. Aprendre a veure altres perspectives
 - 4.2. Com disminuir els judicis i les expectatives

Observacions: