

Duración

100 horas

Objetivos

Mejorar la formación de los técnicos en Orientación, innovando en campos básicos para una Búsqueda Activa de Empleo, tales como: la autoestima, el autocontrol y la comunicación. Analizar y tomar conciencia de la importancia de dichos aspectos en la consecución de los objetivos marcados por el demandante de empleo. Crear un espíritu de investigación y de superación profesional.

Contenidos

- ☑ **La Autoestima.**
 - ✓ Definición de autoestima.
 - ✓ ¿Por qué es importante la autoestima?
 - ✓ Cómo disfrutar de una autoestima saludable.
 - ✓ La influencia de los otros en la formación de la autoestima.

- ☑ **La Autoestima Negativa.**
 - ✓ ¿Qué es la autoestima negativa?
 - ✓ Actitudes o posturas habituales que indican autoestima deficiente.
 - ✓ ¿Cómo influye la autoestima baja en el ámbito laboral?
 - ✓ Terapia contra la autoestima negativa.

- ☑ **La Autoestima Positiva.**
 - ✓ Definición.
 - ✓ Características de la autoestima positiva.
 - ✓ ¿Cómo pensar de forma positiva?
 - ✓ ¿Cómo ayudar a construir una autoestima positiva?
 - ✓ ¿Cómo influye la autoestima positiva en el trabajo?
 - ✓ ¿Qué caracteriza a una persona con autoestima alta en su trabajo?
 - ✓ ¿Cómo influye la empresa en la autoestima de una persona?
 - ✓ Evaluación de la autoestima.

- ☑ **Clasificación de Dinámicas de Grupo.**
 - ✓ Clasificación de dinámicas de grupo.

- ☑ **¿Qué es el Autocontrol Emocional?**
 - ✓ ¿Qué es el autocontrol emocional?
 - ✓ Distorsionadores que impiden el autocontrol emocional.

- ☑ **Técnicas de Autocontrol Emocional.**
 - ✓ El estrés: ¿Cómo reaccionamos ante el estrés?, Conocimiento del cuerpo, Diario del control del estrés.

- ✓ Relajación progresiva: ¿Qué es?, Técnicas de relajación progresiva: procedimiento básico y procedimiento abreviado, Consideraciones generales.
- ✓ La respiración.
- ✓ La imaginación: Síntomas sobre los que actúa la imaginación y Cómo estimular la imaginación.
- ✓ Detención del pensamiento: Síntomas sobre los que actúa la detención del pensamiento y Técnicas de detención del pensamiento.
- ✓ Entrenamiento asertivo.
- ✓ Técnicas de afrontamiento.

- ☑ **El Proceso de la Comunicación.**
 - ✓ ¿Qué es la comunicación?
 - ✓ Elementos que intervienen en la comunicación.
 - ✓ La comunicación en el ámbito laboral: La comunicación interna y externa.
 - ✓ Cómo mejorar la comunicación.

- ☑ **Tipos de Comunicación.**
 - ✓ Tipos de comunicación.
 - ✓ Comunicación verbal: Diferencias entre la comunicación oral y escrita, La comunicación oral: Consejos para superar las barreras de la comunicación y Técnicas de comunicación oral.
 - ✓ La comunicación no verbal.
 - ✓ La comunicación en la entrevista de trabajo.

- ☑ **Clasificación de Dinámicas de Grupo.**
 - ✓ Clasificación de dinámicas de grupo.