

# CONDUCTA Y COMUNICACIÓN POSITIVA

10  
HORAS

## DESCRIPCIÓN

De acuerdo con diferentes estudios, al menos el 30% de los resultados de un equipo se explican por las diferencias de clima. Un buen clima de trabajo permite a las personas entablar mejores relaciones en su trabajo y desarrollar su autonomía y creatividad, y establecer un mejor control y cumplimiento de sus objetivos.

En el plano individual, adoptar una actitud positiva permite a las personas sentirse más felices en su trabajo, lo que se traduce en empleados con mayor energía y dinamismo, mejor preparados para superar las adversidades, y capaces de tomar decisiones más creativas y acertadas. Todo ello repercute de forma directa en un aumento de su productividad laboral.

Este es el objetivo fundamental de este programa de Potenciación de la Conducta y la Comunicación Positiva: trabajar y mejorar la confianza en las propias capacidades o fortalezas de los participantes, dirigiendo su atención hacia el bienestar y satisfacción en sus propias vidas, incentivando su espíritu y actitud positivas, y dotándoles de las herramientas, métodos y técnicas para alcanzar estos logros, que redunden en una mejora de su productividad y la de la organización.

## OBJETIVOS

Crear relaciones de confianza en el entorno profesional. Limitar las reacciones ineficaces en sus interacciones movilizando sus recursos personales. Desarrollar la seguridad en sí mismos construyendo escenarios de éxito. Mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación positiva entre los miembros de un equipo. Aprender a aplicar en la práctica la inteligencia emocional en sus distintas dimensiones. Mejorar o desarrollar las competencias emocionales, aumentando la satisfacción en el trabajo y mejorando el desempeño profesional. Potenciar el desarrollo de habilidades de comunicación que nos permiten evitar o resolver los conflictos. Analizar como el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida. Conocer los procesos de desmotivación y aprender recetas que nos ayuden a motivarnos a nosotros mismos.

## CONTENIDOS

UNIDAD 1 - INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONDUCTA POSITIVA: La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales - Actividad: La inteligencia emocional. Enseñanzas desde el Deporte, por Xesco Espar - La Inteligencia Emocional en las Organizaciones - Los Estados de Ánimo - Actividad Roleplay: Claves de la Automotivación - Las Emociones Negativas - Autocontrol Emocional - La Autoestima.

UNIDAD 2 - HABILIDADES DE COMUNICACIÓN POSITIVA: La Comunicación Organizacional - Actividad Roleplay- Practicando la Asertividad - La cohesión de un equipo - Actividad Roleplay: La Importancia de la Comunicación dentro del Equipo - La conflictividad y falta de cohesión de un equipo - Cómo fomentar la cohesión del equipo - Actividad - Gestión Eficaz de Equipos.

UNIDAD 3 - OPTIMISMO Y ACTITUD POSITIVA: Neurociencia de la felicidad - Optimismo y pesimismo - Los efectos psicológicos del pesimismo - Cómo nos ayuda el optimismo a alcanzar nuestros objetivos - La creatividad: qué es, cómo se produce qué factores la condicionan - Creatividad y Energía Física y Mental - Creatividad y Pensamiento Inconsciente - Creatividad y Emociones - Actividad Roleplay: Las Barreras a la Creatividad.

UNIDAD 4 - QUÉ HACE QUE NOS SINTAMOS MOTIVADOS CON LAS TAREAS QUE REALIZAMOS: Estado de flujo - Alcanzando el estado de flujo.

UNIDAD 5 - RESISTENCIA AL ESTRÉS Y A LA ADVERSIDAD: Actividad Me siento bien - Actividad: La activación fisiológica en situaciones de estrés. Caso Práctico David Beckham - Actividad: La Importancia Mental - Actividad: las situaciones de adversidad, la exigencia y el alto rendimiento - El concepto de indefensión aprendida - Cómo nos afecta el fracaso - La lógica del mecanismo de indefensión aprendida - La capacidad de mantener la esperanza y no rendirnos - La capacidad para reinterpretar la situación y no perder el control - Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés - Actividad: La capacidad de resistencia a la frustración y a la adversidad - Técnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas - Actividad: La gestión del estrés. Lecciones desde el deporte de alto rendimiento, por Juanma López Iturriaga.