

CURSO PRÁCTICO DE DESARROLLO DE HABILIDADES PROFESIONALES Y PERSONALES

Este curso está dirigido a la mejora de los hábitos de trabajo y organización personal, así como a favorecer las relaciones interpersonales a través de acciones concretas. El fin último de todo ello es ayudar a las personas a armonizar la vida laboral y personal sin menoscabo de sus objetivos profesionales.

Este propósito se pretende conseguir propiciando y facilitando la incorporación de 12 hábitos de gestión y 16 de inteligencia emocional mediante la realización a lo largo del curso de ejercicios útiles y prácticos.

La mejora de las personas en estas facetas va a contribuir a obtener entre otros beneficios:

- » Mayor facilidad y habilidad para afrontar problemas
- » Comunicar mejor y con mayor claridad
- » Conseguir alcanzar los objetivos y metas marcados
- » Incrementar la productividad y eficiencia personal
- » Reducir horas de trabajo, agobio y estrés
- » Reconocer y gestionar mejor las emociones
- » Mejorar las relaciones interpersonales
- » Dedicar más tiempo a la familia, amigos y aficiones



DIRIGIDO A : Dirigentes y gestores deportivos de federaciones, clubes, entidades locales y personas comprometidas con la gestión deportiva, interesadas en mejorar su desarrollo profesional y personal a través de cambios tanto en los hábitos de trabajo como en las relaciones interpersonales.



CONTENIDOS : **Desarrollo de Habilidades Profesionales: 4 sesiones de 2,5 horas (10 horas)**

*Hábitos actuales de trabajo y organización personal. Test.
Análisis de nuestra eficiencia personal. Ejercicio
La planificación, priorización y cierre diario.*

*La comunicación clarificadora vs. la comunicación generalista.
La gestión de las tareas pendientes.
Técnicas para reducir las interrupciones e imprevistos.*

*Clasificarlas por frecuencias.
Tareas que nos llevan directamente a los objetivos.*

*Técnicas para marcar objetivos medibles y alcanzables.
La delegación y cómo hacerla. Test*

Desarrollo de Habilidades Personales: 4 sesiones de 2,5 horas (10 horas)

*Qué son las barreras psicológicas y cómo inciden en nuestra actitud.
Técnicas para reforzar la actitud y auto estima. Test
La coherencia y sus efectos.*

*Descubre quién eres y de dónde partes.
Identificar los rasgos de personalidad propios y de los demás.*

*La comunicación clarificadora vs. la comunicación generalista.
Técnicas para hablar en público.*

*Técnicas para mejorar las relaciones interpersonales. La escucha activa y la asertividad.
Técnicas para tratar de evitar el conflicto. La empatía, el compromiso personal, la confianza.*

*La inteligencia emocional. Test
Técnicas para incorporar 16 hábitos de inteligencia emocional.*

*La coherencia cardiaca.
La rueda de la vida y cómo ajustarla a nuestras necesidades, expectativas y prioridades.*

METODOLOGÍA: **Sesiones de trabajo en grupo 8 (1 sesión semanal).**

Para aunar criterios de trabajo, gestión y comunicación, evitando con ello que cada responsable tenga su propio método. Actualmente es muy necesario (casi obligatorio) que los departamentos y personas estén interconectados. Las sesiones tendrán un carácter teórico práctico

Sesión individual.

Una vez finalizado el curso práctico, se ofrece a cada asistente la opción de hacer una sesión individual sin coste. La fecha se convendrá de mutuo acuerdo entre facilitador y asistente.

Cada persona tiene una forma distinta de comprender y aprender, cada departamento o entidad tiene sus propias características y peculiaridades, por tanto generalizar la metodología no siempre conduce a los mejores resultados.

Las sesiones individuales, valiosísimas, permiten a cada responsable trabajar mano a mano con su facilitador y con ello establecer un clima de confianza que ayuda a avanzar de forma más rápida en aquello que el responsable cree más prioritario.

FECHAS Y HORARIOS:

Miércoles de 11:15 h. a 13:45 h.

Abril 04 Apirila							Mayo 05 Maiatza						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
29	30						27	28	29	30	31		

PONENTE: **Eugenio Tomasa Grané**

Dirección Hotelera, MBA-Executive por Esden, Facilitador emocional por el Instituto Internacional de Coaching, Coach personal por Asesco. Facilitador en Desarrollo Profesional y Personal. Acompañamiento personalizado. Experiencia profesional en el mundo de la Empresa privada, Organismos públicos, PYMES, Autónomos, etc. de más de 30 años.

INSCRIPCIÓN: Límite de plazas: **14** (admisión por orden de inscripción).

PROCEDIMIENTO: Mediante llamada telefónica a la Secretaría del Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD). Tfno.: 848 431583/84

A través del siguiente correo electrónico: formacionceimd@navarra.es

Datos solicitados:

- » Nombre y apellidos
- » Dirección
- » Teléfono
- » E-mail
- » Actividad profesional que realiza
- » Entidad en donde la realiza

LUGAR DE REALIZACIÓN E INFORMACIÓN:

Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte
C/ Sangüesa, 34 (Estadio Larrabide) 31005 PAMPLONA
Tfno.: 848 431583/84
E-mail: formacionceimd@navarra.es