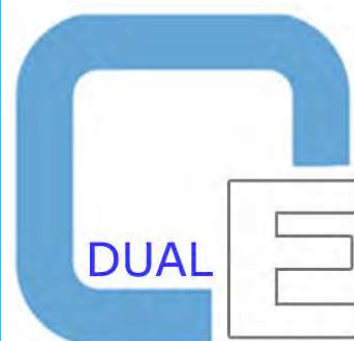


2021

# PROGRAMA FORMATIU PER EMPRESSES



DESENVOLUPAMENT  
ESTRATÈGIC DE LA  
PERSONA I  
PROFESSIONAL

# INTRODUCCIÓ

Davant la situació viscuda des de fa més d'un any, i que encara vivim amb la pandèmia del COVID, les organitzacions i empreses cada cop més estan implicades pel "salari emocional", és a dir, la retribució no econòmica enfocada envers la millora de la qualitat de vida de les persones que en formen part, essent prerrogativa de l'empresa.

Sent conscients d'aquesta temàtica i atenent l'experiència d'ESEP com a centre de formació i qualificació professional de les persones, així com d'orientació i assessorament en les vessants personal i professional, presentem aquest programa formatiu

## CANVI, MOTIVACIÓ, LIDERATGE

### FINALITAT

Aportar eines efectives de treball per millorar el desenvolupament personal i la seva gestió competencial professional com a treballador/a, d'acord amb la realitat social i del món productiu actual.



Està basat en determinats elements fonamentals de la intel·ligència emocional amb eines, tàctiques i tècniques efectives, enfocat amb l'objectiu de la millora de les competències professionals de les persones i la gestió de situacions provocades pel canvi constant que es viu a les empreses i organitzacions.

Comptem amb professionals competents amb experiència contrastada i acreditada amb paràmetres d'excel·lència en els diversos àmbits de la pedagogia i psicologia.

# ESTRUCTURA

Està conformat en els mòduls següents:

- **HABILITATS DIRECTIVES-LIDERATGE**
- **COORDINACIÓ.TREBALL EN EQUIP**
- **PLANIFICACIÓ PEL CANVI**
- **GESTIÓ DE L'ESTRÈS. MINDFULNESS**
- **DESENVOLUPAMENT PERSONAL. COMUNICACIÓ**

Són mòduls d'una durada de 20 hores/unitat. La formació dels 5 mòduls es validarà amb una certificació de Formació Professional no formal, com justificant en el procés d'Acreditació de Competències Professionals (cal assistir un mínim del 75% de les sessions programades).

**INICI CURS: 7/7/21**

**FINAL CURS: 23/9/21 (\*)**

**HORARI: de 9:00 a 14:00 hores**

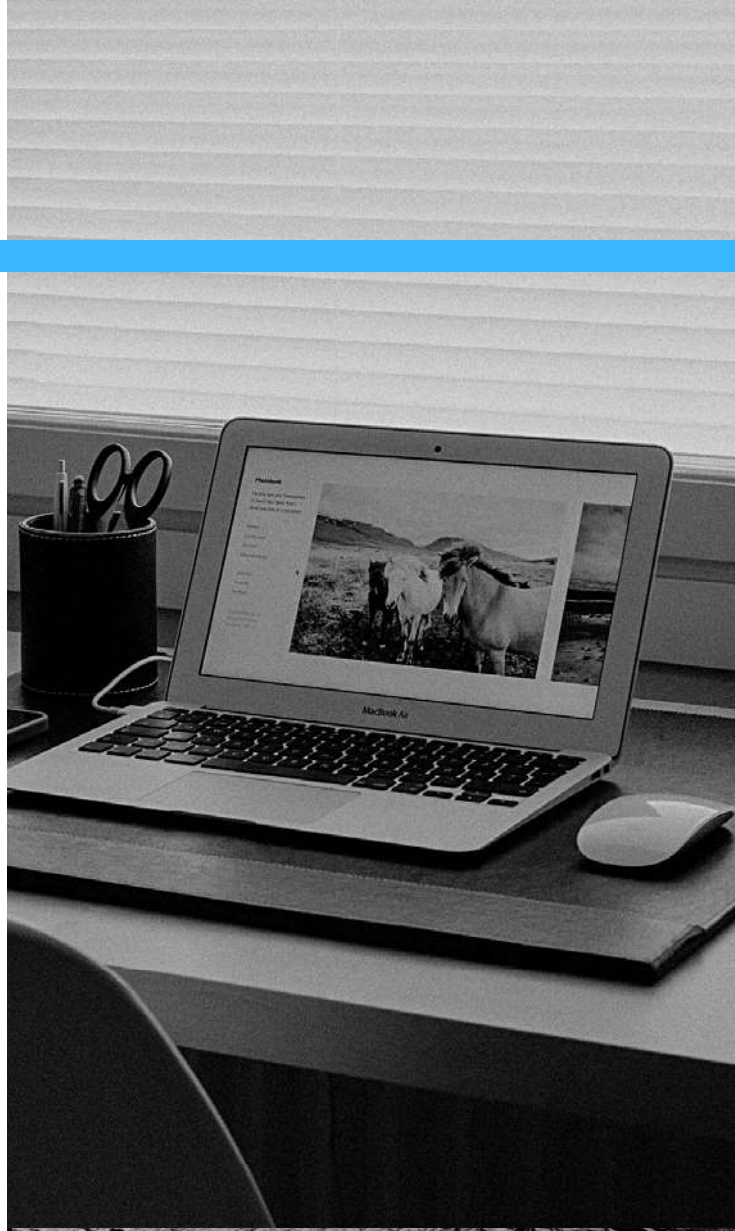
**dilluns, dimecres i dijous**

**FORMAT: AULA VIRTUAL**

(\*) agost no lectiu

**PREU PER MÒDUL: 65€**

**PREU TOTAL DEL CURS: 285€**



## HABILITATS DIRECTIVES.LIDERATGE

### OBJECTIUS

- Identificar i analitzar les accions de la direcció "management". Planificació, organització i la gestió atenent el control i resolució de problemes.
- Adquirir eines i estratègies envers el desenvolupament personal mitjançant l'aprenentatge dels treballadors.

### CONTINGUTS

- Enfocs bàsics de lideratge. Clúster de rols.
- Potenciació de la disposició mental del directiu per donar compliment a la missió, d'acord amb la visió de l'empresa.
- Aplicació de les diverses metodologies per la gestió mental unipersonal-reflexiva, de context, empàtica, analítica i d'acció.
- Orientació envers el canvi. Projecció de les actuals congruències a les futures (prospectiva), entre l'organització i el seu entorn (innovació).

# COORDINACIÓ TREBALL EN EQUIP

## OBJECTIUS

- Descobrir i incentivar la coordinació en el procés "emprenedor" i les competències "clau" pel desenvolupament professional.
- Reconèixer els paràmetres de la funció integradora dels membres d'un equip envers la unitat estratègica de referència, de producció, negoci, resultats i orientats a l'exterior.

## CONTINGUTS

- Definició i estratègies del treball en equip.
- Organització i gestió de les reunions efectives. Treball autònom.
- Gestió del temps. Tractament dels temes. Coordinació.
- Manteniment de la motivació dels membres de l'equip. Emprenedoria i autoconfiança.
- Checklist-Objectius. Resolució de problemes. Pluja d'idees. Actualització.
- Presa de decisions. Anàlisi i compromís.

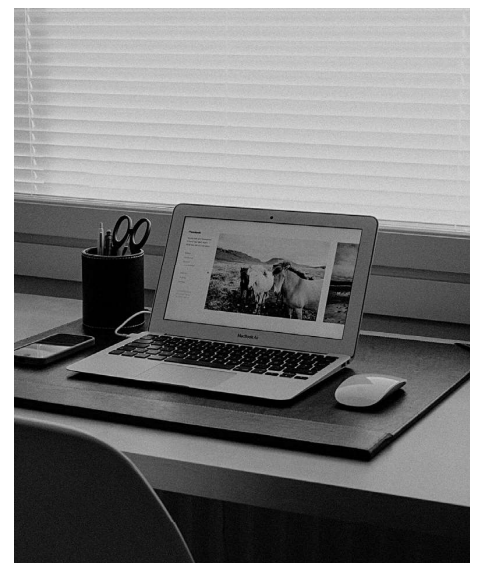
# PLANIFICACIÓ PEL CANVI

## OBJECTIUS

- Descriure els riscos i beneficis de l'adaptació pel canvi.
- Planificar la revisió per actualitzar processos i projectes .
- Formular estratègies i tècniques per generar mentalitat flexible i possibilista.

## CONTINGUTS

- Cultura de la innovació. Tecnologia, economia i competitivitat.
- Competència emocional. Vincles de la persona.
- El triangle del canvi. Defenses. Emocions inhibidores i centrals.
- Elements pel canvi efectiu.
- Administració de la incertesa.
- Anàlisi i estudi del canvi en temps de crisi.



# GESTIÓ DE L'ESTRÈS

## MINDFULNESS

### OBJECTIUS

- Establir un marc conceptual o "model lògic" per a l'anàlisi de dades derivades de les emocions.
- Aplicar estratègies per a l'adquisició d'habilitats necessàries per la vida saludable.
- Ordenar les accions i activitats personals del "dia-dia", en funció de les seves característiques "intra-inter".

### CONTINGUTS

- Les emocions. Causes. Efectes físics i mentals.
- Accions de control de l'estrès. Com aprèn i oblida el cervell.
- Adquisició d'habilitats i capacitats per a la vida.
- Establiment de fites i d'objectius.
- Estratègies pel maneig de les respostes cognitives.
- Priorització de les tasques. Decisions personals. Consciència del present.

## DESENVOLUPAMENT PERSONAL.

## COMUNICACIÓ

### OBJECTIUS

- Obtenir dades objectives sobre la realitat funcional de la persona
- Concretar les estratègies possibles per corregir l'existència dels aspectes no favorables i potenciar els beneficiosos.

### CONTINGUTS

- Autoconeixement. Paràmetres. Autoconcepte i autoestima.
- Competències. Capacitats i habilitats.
- Hàbits efectius per a la vida activa.
- Actituds. Proactivitat. Reactivitat.
- DAFO personal. Autogestió.
- Habilitats comunicatives

