

# Desempeñar un papel activo en su propio desarrollo

Curso práctico de 2 días - 14h

Ref.: ADD - Precio 2025: 1 110€ sin IVA

El objetivo principal de este curso es ayudarle a ser proactivo en el desarrollo de sus capacidades tanto en el contexto personal como profesional. Aprenderás a hacerte valer y a utilizar mejor tu potencial emocional para establecer relaciones constructivas y alcanzar tus objetivos.

## OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

Al término de la formación, el alumno podrá:

- Identifique y priorice sus necesidades
- Motivarse para alcanzar sus objetivos personales y profesionales
- Desarrollar su asertividad para establecer relaciones constructivas
- Adoptar un enfoque proactivo del desarrollo personal y profesional
- Aprovechar al máximo las emociones

## MÉTODOS PEDAGÓGICOS

Presentación interactiva, pruebas de autodiagnóstico, ejercicios de aplicación, juegos de rol y análisis individual.

Numerosos autodiagnósticos, ejercicios de aplicación, juegos de rol y análisis individuales.

## PROGRAMA

última actualización: 05/2024

### 1) Desarrollar la satisfacción de sus necesidades

- Identifica tus necesidades básicas.
- Reconocer su valor intrínseco.
- Aumente su tolerancia a la frustración.

*Ejercicio* : Autodiagnóstico de necesidades y priorización; análisis individual.

### 2) Identifique sus motivaciones

- ¿Elegir o aguantar?
- Saber motivarse.
- Alcanzar objetivos personales y profesionales.

*Ejercicio* : Autodiagnóstico de motivaciones. Análisis individual.

### 3) Saber analizar sus errores y aciertos

- Asumir la responsabilidad de tus errores.
- Redefinir los fracasos y aprender de ellos.
- Identifique las causas de sus éxitos.

*Ejercicio* : Estudios de casos. Evaluación de las causas del fracaso y del éxito. Análisis individual.

### 4) Desarrollar la asertividad para entablar relaciones constructivas

- Identificar actitudes básicas: asertividad, pasividad, agresividad, manipulación.
- Combatir las tendencias nocivas.
- Pide y consigue.
- Atreverse a decir no.

## PARTICIPANTES

Cualquier persona que desee hacer balance, conocerse mejor y desarrollar sus competencias profesionales.

## REQUISITOS PREVIOS

No se requieren conocimientos especiales.

## COMPETENCIAS DEL FORMADOR

Los expertos que imparten la formación son especialistas en las materias tratadas. Han sido validados por nuestros equipos pedagógicos, tanto en el plano de los conocimientos profesionales como en el de la pedagogía, para cada curso que imparten. Cuentan al menos con entre cinco y diez años de experiencia en su área y ocupan o han ocupado puestos de responsabilidad en empresas.

## MODALIDADES DE EVALUACIÓN

El formador evalúa los progresos pedagógicos del participante a lo largo de toda la formación mediante preguntas de opción múltiple, escenificaciones de situaciones, trabajos prácticos, etc. El participante también completará una prueba de posicionamiento previo y posterior para validar las competencias adquiridas.

## MEDIOS PEDAGÓGICOS Y TÉCNICOS

- Los medios pedagógicos y los métodos de enseñanza utilizados son principalmente: ayudas audiovisuales, documentación y soporte de cursos, ejercicios prácticos de aplicación y ejercicios corregidos para los cursillos prácticos, estudios de casos o presentación de casos reales para los seminarios de formación.
- Al final de cada cursillo o seminario, ORSYS facilita a los participantes un cuestionario de evaluación del curso que analizarán luego nuestros equipos pedagógicos.
- Al final de la formación se entrega una hoja de presencia por cada media jornada de presencia, así como un certificado de fin de formación si el alumno ha asistido a la totalidad de la sesión.

## MODALIDADES Y PLAZOS DE ACCESO

La inscripción debe estar finalizada 24 horas antes del inicio de la formación.

## ACCESIBILIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

¿Tiene alguna necesidad específica de accesibilidad? Póngase en contacto con la Sra. FOSSE, interlocutora sobre discapacidad, en la siguiente dirección psh-accueil@orsys.fr para estudiar de la mejor forma posible su solicitud y su viabilidad.

- Aplicar el método DESC.

*Ejercicio* : Autodiagnóstico de actitudes básicas. Ejercicios de aplicación del método DESC. Estudio de casos.

#### 5) Desarrollar un comportamiento proactivo

- Identificar sus esferas: entre la influencia y la preocupación.
- ¿Reactiva o proactiva?
- Superación de obstáculos personales.
- Autodeterminación en todas las situaciones.
- Deja de procrastinar.

*Ejercicio* : Ejercicios de aplicación de actitudes reactivas y proactivas. Casos prácticos.

#### 6) Desarrollar su potencial emocional

- Identifique su registro emocional.
- Estimular las emociones.
- Gestión de emociones desagradables: ansiedad, miedo, desánimo, etc.
- Afrontar los pensamientos irracionales espontáneos.

*Ejercicio* : Autodiagnóstico de emociones. Ejercicios de afrontamiento de emociones dañinas.

#### 7) Diseñar un plan de acción personalizado

- Design Smart. objetivos de progreso cognitivo y conductual.
- Elabore un plan de acción personal para desarrollar sus capacidades.

*Ejercicio* : Elaboración de un plan de acción personal para desarrollar sus competencias. Análisis individual.

## FECHAS

---

Contacto