

Autoestima: cambio en profundidad para una mayor eficacia profesional

Curso práctico de 2 días - 14h
Ref.: ESO - Precio 2025: 1 110€ sin IVA

Este curso le ayuda a redefinir su actitud, decisiones y acciones basándose en un sentido positivo de sí mismo. Le proporcionará los medios prácticos para mejorar en profundidad su autoestima, sobre todo en situaciones interpersonales difíciles, y aumentar su eficacia profesional y su bienestar cotidiano.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

Al término de la formación, el alumno podrá:

Evaluar la autoestima y su impacto en las relaciones de pareja

Limitar los efectos de las falsas creencias y los sentimientos negativos

Trabajar las emociones que repercuten en la autoestima

Desarrollar la asertividad y la comunicación asertiva

Pruebas, ejercicios, estudios de casos y elaboración de un plan de acción individual.

PROGRAMA

última actualización: 05/2024

1) Aprender los principios de la autoestima

- Conoce las fuentes de la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Evaluar el valor personal extrínseco e intrínseco.
- Mantener una autoestima positiva.
- Presta atención a las señales internas y externas de una buena autoestima.
- Medir el impacto de la autoestima en la vida cotidiana.
- Comprender el vínculo entre la autoestima y las emociones.

Trabajo práctico : Cuestionario de evaluación "Autoestima y confianza en uno mismo".

2) Aumenta tu autoestima mejorando tu imagen personal

- Aceptarse y respetarse sin juzgarse.
- Reafirmar su personalidad y poner de relieve sus activos.
- Considere los éxitos y los fracasos como una retroalimentación.
- Superación de obstáculos personales.
- Liberarse de la influencia del propio pasado.
- Definir y dar forma a una nueva imagen de sí mismo.

Trabajo práctico : Identifica y analiza los distintos aspectos de tu personalidad: actitudes y comportamientos. Descubre cómo sacar más partido a tus cualidades.

3) Desarrollar la autoestima

- Utiliza tus palancas de motivación para avanzar.
- Alcanzar objetivos personales y profesionales.
- Asume la responsabilidad de tus propias experiencias para poder crecer y desarrollarte.
- Cambiar las creencias que dañan la autoestima.

PARTICIPANTES

Cualquier persona que quiera trabajar su potencial de autoestima y encontrar formas de aumentar la confianza en sí misma.

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.

- Regular la ansiedad y los sentimientos de inseguridad.

Trabajo práctico : Identifica los factores que te motivan y te capacitan para alcanzar tus objetivos.

4) Regular las emociones que afectan a la autoestima

- Estimular las emociones.
- Gestión de emociones desagradables: ansiedad, miedo, desánimo, etc.
- Canalizar los pensamientos espontáneos perjudiciales.
- Gestión de situaciones y comportamientos que provocan ansiedad.

Trabajo práctico : Identificar y regular los pensamientos automáticos y los comportamientos inadecuados para reforzar la autoestima.

5) Aprovechar tu autoestima para atreverte y reafirmarte

- Detección de señales no verbales y análisis de los parámetros de la voz del orador mediante escucha activa.
- Combatir la tendencia a huir.
- Ofrezca críticas constructivas.
- Establecer un marco y unos límites para que te atrevas a decir que no.
- Identifique el autosabotaje para evitarlo.

Trabajo práctico : Formación en los métodos y herramientas de la asertividad: establecer el marco, tener en cuenta sus valores, dar feedback eficazmente y recibirlo con calma.

6) Diseñar un plan de acción personalizado

- Diseñar objetivos cognitivos y conductuales de progreso de la autoestima.
- Desarrollar un plan de acción individual de autoestima.

Trabajo práctico : Diseñar un plan de acción individual para reforzar la autoestima.

FECHAS

Contacto