



AUTOESTIMA Y CRECIMIENTO PERSONAL EN EL ENTORNO LABORAL

032 Formación profesional para el empleo dirigida preferentemente a trabajadores/as ocupados/as

DURACIÓN:

*24 Horas

REQUISITOS

1. Dominio del castellano hablado y escrito
2. Estar interesad@ en el propio desarrollo y crecimiento personal como una forma de relacionarse mejor consigo mism@ y con l@s demás, en todos las áreas de la vida, incluida la laboral.

DIRIGIDO A

Todas las personas con ganas de seguir "creciendo" a nivel personal, social, laboral, etc.

CURSOS RELACIONADOS

Inteligencia Emocional, Habilidades sociales en el ámbito laboral, etc.

1. OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL: promover una autoestima adecuada, fomentando el crecimiento personal para una relación más eficaz de la persona consigo mism@ y con l@s demás.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Realizar un análisis personal sobre mis puntos débiles, mis fortalezas, y cómo afectan a mi conducta y a las relaciones sociales, laborales con otras personas.
- Aprender a realizar un plan de acción que fomente el crecimiento personal.
- Conocer el papel de las emociones en nuestra vida, y cómo gestionarlas (autorregular-autocontrolar), de forma más productiva y sana.

Financia:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Soc. y Europeo

"Iniciativa en futuro"

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
nabarmoko langile-komitateak



Conocer cuáles son los diferentes roles desde los que nos relacionamos con l@s demás, y los posibles estilos de comportamiento

- Aprender a relacionarnos de forma asertiva, desde la autoafirmación.

2. CONTENIDO TEÓRICO

- I. INTRODUCCIÓN
- II. CONCEPTOS: autoestima, amor propio, orgullo, etc.
- III. CÓMO SE CONSTRUYE NUESTRA AUTOESTIMA: educación, familia, sociedad, etc.
- IV. FACTORES BÁSICOS:
 - A) Autoobservación-autoaceptación
 - B) Autorregulación-autocontrol
 - C) Pertenencia- cooperación
- V. EL PUNTO DE PARTIDA: Quién soy yo? Autoobservación-autoaceptación
 - A) MI "YO REAL" VERSUS MI "YO IDEAL"
 - B) Percepción corporal
 - C) Habilidades/debilidades personales
 - D) Bagaje personal
 - Rasgos de personalidad
 - Patrón cognitivo
 - Historia propia
- VI. Gestión emocional: Autorregulación-autocontrol
 - A) El papel de las emociones: CONSTRUCTIVAS Y DESTRUCTIVAS.
 - B) La ira.
 - C) Conocimiento y control de la respuesta EMOCIONAL a nivel cognitivo, fisiológico y conductual.
 - D) Cómo tener un patrón de pensamiento constructivo.
 - E) Cómo elaborar planes de acción para lograr objetivos
- VII. Cómo me relaciono con l@s demás? Pertenencia- cooperación
 - A) Desde dónde me relaciono con l@s demás? diferentes roles: niñ@, madre o padre y adult@
 - B) Empatía

Financia:



UNIÓN EUROPEA
Fondo Soc. Europeo

"Iniciativa en futuro"

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
nabarmosko langile kontseilak



forem
navarra

CCOO

centro integral para la formación y el
empleo de comisiones obreras - **forem**



- C) Comunicación interpersonal: qué quiero decir y qué entiendes que he dicho?
- D) Estilos de comportamiento: pasivo-agresivo-assertivo
- E) Assertividad
- F) Situación y pertenencia a los grupos
- G) Aportación activa a los grupos
- H) Como educar y potenciar una buena autoestima en l@s demás.

NOTA IMPORTANTE:

La selección de los/as participantes se realiza por riguroso orden de inscripción, teniendo en cuenta la **situación laboral** en la **fecha de inicio** del curso. Se avisará a las personas admitidas una semana antes a través de un mensaje al móvil o llamada telefónica.

Desde Forem pretendemos llegar a todas las personas trabajadoras y desempleadas. Para intentar que todos y todas tengáis una oportunidad y se aprovechen los recursos públicos que desde aquí gestionamos, cada alumno o alumna tendrá la opción de realizar un curso por semestre. En el caso de que hubiera plazas disponibles, se habilitará la opción de participar en más de una acción siempre y cuando no se supere el número de horas máximas marcadas por cada programación.



Financia:



UNION EUROPEA

Fondo Soc. Europeo

'Iniciativa en futuro'

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
salarreko langile kontseak