



AUTOESTIMA Y CRECIMIENTO PERSONAL EN EL ENTORNO LABORAL

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

DURACIÓN:

➤ 20 Horas.

REQUISITOS

1. Dominio del castellano hablado y escrito

REQUISITOS

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.

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.

Financia:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
nafarroako langile komisioak



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
 - 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

Financia:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
nafarroako langile komisiok



- G) Aportación activa a los grupos
- H) Como educar y potenciar una buena autoestima en l@s demás.

PRÁCTICAS:

Además de la exposición teórica, en este curso se fomentará la participación y la exposición de ejemplos prácticos sugeridos por el alumnado. Se trabajará mediante grupos, ejercicios, role-playing, etc.

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.

Puedes consultar el puesto en el que estás en la relación de preinscripciones en el 948 848 092



Financia:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

Imparte:



Entidad solicitante:



comisiones obreras de navarra
nafarroako langile komisiok