 

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FICHA TÉCNICA TALLER** | | | | | | |
| **TALLER** | Taller "YO" - Del YO a unas relaciones profesionales sanas | | | | | |
| **LUGAR** |  | | **HORARIO** |  | | |
| **PONENTE** | Jesús Ortega Cámara | | | | | |
| **Nº BLOQUES** | 2 | **HORAS/MÓDULO** | 4 Horas | | **Nº HORAS** | 4 Horas |
| **OBJETIVO** | | | | | | |
| Este taller está concebido a partir del reconocimiento de nuestra Identidad (Nuestro YO. Comienza desde el apego infantil a nuestro momento actual. Durante este taller de 4 horas haremos un recorrido desde cuando tuvimos unos meses de vida hasta el momento actual.. En este recorrido el/la participante podrá ir descubriendo como el desarrollo de su propio YO puede estar condicionando su relación consigo mism@ y como consecuencia la relación con las personas que forman su vida familiar, sus amistades e incluso sus relaciones en el ámbito laboral/profesional.  Podríamos decir que si YO como individuo me siento bien conmigo mismo, todo alrededor puedo manejarlo desde la seguridad y la confianza.  El taller está concebido para poner una línea de salida desde al autoconocimiento subconsciente, pasarlo al consciente y desde ahí tener la oportunidad de hacer los cambios necesarios para conseguir el éxito personal y profesional.  Al trabajarse la Autoestima, Asertividad y Habilidades Sociales, los participantes obtendrán un buen número de herramientas para mantener el ambiente de trabajo en concordia, respeto y motivación entre los compañeros de trabajo, obteniendo como consecuencia de ello un buen ambiente de trabajo y por tanto mejores resultados en la empresa | | | | | | |
| **COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN** | | | | | | |
| Autoestima. La excelencia. Cumplimiento de compromisos. Expresividad. Creatividad. Retroalimentación. Altruismo y cooperación. Equipo. Presencia y enfoque. Toma de acción. Gestión emocional. Gestión del cambio. Empatía. Pensamiento positivo. Autocontrol y control de impulsos Autoconciencia. Motivación y entusiasmo. Conocimiento y relativización de los pensamientos subyacentes. Aprender a perdonar. Reconocimiento y aprobación. Negociación. Asertividad. Pedir y dar apoyo. Confianza. Intencionalidad y eficacia. Proactividad. Aprendizaje por descubrimiento. Tolerancia a la diferencia. Escucha activa. Dentro/fuera de la zona de confort. Orientación a metas y objetivos. El valor de la posibilidad. | | | | | | |

|  |
| --- |
| **BASES METODOLÓGICAS EMPLEADAS EN EL TALLER** |
| Desde la empatía y comunicado en primera persona, en este taller se utilizan cuatros grandes bases metodológicas: Inteligencia Emocional, Programación Neuro Lingüística, Gestalt y Coaching. |

|  |  |
| --- | --- |
| **CONTENIDO** | Taller "YO" - Del YO a unas relaciones sanas |
| * Principios del Coaching para el cambio. * Responsabilidad (concepto de elección). * Origen del YO. * El Apego - Teoría según Jhon Bowlby. * Desarrollo del Apego. * Tipos de Apego. * Rueda de la vida y zona de confort. * Programación Neuro Lingüística. * Inteligencia Emocional. * Autoestima - Teoría Transaccional. * Asertividad. * Habilidades Sociales. * Petición de cambio a otros. * Los Acuerdos. * Mi relación conmigo. * Mi relación con los demás. * Empatía - Dinámica de Empatía (Gestalt). * La Dignidad. * Empatía y Autoempatía. * Declaración de compromisos a futuro. | |

|  |
| --- |
| **COMPOSICIÓN DEL TALLER** |
| * 1er Bloque de 2 horas aprox. * Descanso breve * 2º Bloque de 2 horas aprox. |

|  |
| --- |
| **CERTIFICADO ASISTENCIA** |
| Al completar el taller de 4 horas, se entregará un Certificado de Asistencia a cada uno de los asistentes. |