 

|  |
| --- |
| **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. |