

FICHA TÉCNICA TALLER					
TALLER	Taller "YO" - Del YO a unas relaciones profesionales sanas				
LUGAR		HORARIO			
PONENTE	Jesús Ortega Cámara				
Nº BLOQUES	4	HORAS/MÓDULO	2 Horas	Nº HORAS	8 Horas
OBJETIVO					
<p>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.</p> <p>Podríamos decir que si YO como individuo me siento bien conmigo mismo, todo alrededor puedo manejarlo desde la seguridad y la confianza.</p> <p>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.</p> <p>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</p>					
COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN					
<p>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.</p>					

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
	<ul style="list-style-type: none">• 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.
- 2º Bloque de 2 horas.
- 3er Bloque de 2 horas.
- 4º Bloque de 2 horas.

CERTIFICADO ASISTENCIA

Al completar el taller de 8 horas, se entregará un Certificado de Asistencia a cada uno de los asistentes.