

## TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN Y PRESENTACIONES EFICACES

<b>Nº. de Referencia:</b>	40219
<b>Dirigido a:</b>	Todo el personal
<b>Nº. de Plazas:</b>	20
<b>Fechas de Celebración:</b>	3,4,5 y 6 de mayo
<b>Horario:</b>	De 16,00 a 20,00h
<b>Objetivos:</b>	Dotar de técnicas para mejorar su nivel de comunicación personal y profesional incrementando su capacidad para expresarse. Identificar y desarrollar las fases de un proceso de comunicación eficaz.
<b>Programa / Contenidos:</b>	<p>Metodología práctica – participativa, basada en el sistema de formación – acción.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Técnicas de comunicación</li><li>2. Proceso de la presentación Profesional: pautas seguir:<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Antes: Planificación, fijación de objetivos, investigación, documentación.</li><li>✚ Durante: Puesta en escena.</li><li>✚ Después: La evaluación. Análisis de puntos fuertes y áreas de mejora y definición del plan de mejora.</li></ul></li><li>3. Principales problemas y técnicas de superación: el miedo, los nervios, preguntas e imprevistos.</li></ol>
<b>Duración:</b>	16 horas
<b>Lugar de Celebración:</b>	CIBIR
<b>Docente/s:</b>	MB45

## TÉCNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO Y HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

<b>Nº. de Referencia:</b>	40224
<b>Dirigido a:</b>	Dirigido a trabajadores que desarrollan su actividad en entornos profesionales que exigen un manejo de las habilidades comunicativas.
<b>Nº. de Plazas:</b>	15
<b>Fechas de Celebración:</b>	14, 15 y 16 de junio
<b>Horario:</b>	De 9,00 a 13,00h
<b>Objetivos:</b>	Dotar a los asistentes, de técnicas y recursos para facilitar las relaciones con terceros mediante la confianza en uno mismo y el autoconocimiento.
<b>Programa / Contenidos:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Autosuficiencia: Toma de conciencia de las propias emociones, Lenguaje emocional, Identificación de fortalezas y debilidades. Análisis transaccional, Capacidades de regulación emocional, Tolerancia a las frustraciones.</li><li>2. Relaciones intrapersonales: Autoestima, Actitud positiva, Autoresponsabilidad, Automotivación, Aprendiendo a fluir.</li><li>3. Relaciones interpersonales: Empatía, Comunicación Expresiva y emocional, Escucha activa, Asertividad. Gestión de las relaciones.</li></ol>
<b>Duración:</b>	12 horas.
<b>Lugar de Celebración:</b>	CIBIR
<b>Docente/s:</b>	MB45

## EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO

<b>Nº. de Referencia:</b>	40228
<b>Dirigido a:</b>	Responsables de Personas, que deseen conocer la evaluación del desempeño o profesionales en cuya organización se va implantar esta herramienta.
<b>Nº. de Plazas:</b>	15
<b>Fechas de Celebración:</b>	19, 20 y 21 de Octubre
<b>Horario:</b>	De 16,00 a 20,00 horas
<b>Objetivos:</b>	Conocer las técnicas y herramientas para la implantación de un modelo de evolución del desempeño a través de un sistema integrado de gestión de los recursos humanos.
<b>Programa / Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Valores de las organizaciones avanzadas.</li><li>✚ La evaluación del desempeño a través del modelo de Gestión por Competencias.</li><li>✚ Definición y clasificación de las competencias.</li><li>✚ Modelos y características.</li><li>✚ Fases de la implantación de un modelo de Gestión por Competencias.</li><li>✚ La Evaluación del Desempeño: Objetivos, Ventajas y dificultades, barreras del evaluador y evaluado.</li><li>✚ Proceso de evaluación, sistemas.</li><li>✚ La entrevista de evaluación: fases.</li><li>✚ Errores más frecuentes y pautas de superación.</li></ul>
<b>Duración:</b>	12 horas.
<b>Lugar de Celebración:</b>	CIBIR
<b>Docente/s:</b>	MB45

## GESTIÓN DEL ESTRÉS EN ENTORNOS PROFESIONALES

<b>Nº. de Referencia:</b>	40232
<b>Dirigido a:</b>	Directivos y responsables de equipo, Trabajadores que desarrollan actividades que exigen un manejo de las habilidades interpersonales.
<b>Nº. de Plazas:</b>	15
<b>Fechas Celebración:</b> de	9,10 y 11 de Noviembre
<b>Horario:</b>	De 16,00 a 20,00 horas
<b>Objetivos:</b>	Sensibilizar a los participantes sobre la importancia que tiene desarrollar su capacidad de gestionar adecuadamente el estrés. Dotar de herramientas que les permitan controlar el estrés personal y profesional.
<b>Programa / Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Reflexión individual agentes estresares personales.</li><li>✚ Conocer el estrés.</li><li>✚ El estrés en el entorno laboral.</li><li>✚ Entornos profesionales estresados.</li><li>✚ Tratamientos del estrés individual y organizativo. Técnicas de afrontamiento.</li><li>✚ Aprendizaje de la relajación rápida.</li><li>✚ Recursos físicos, mentales y conductuales para atajar el estrés.</li><li>✚ Mapa de recursos.</li><li>✚ Optimizar las relaciones en situaciones de estrés.</li><li>✚ Técnicas de autocontrol.</li><li>✚ Desarrollo de habilidades sociales.</li></ul>
<b>Duración:</b>	12 horas.
<b>Lugar de Celebración:</b>	CIBIR
<b>Docente/s:</b>	MB45