

Programa de crecimiento personal y motivación.

Desarrollo de competencias.

*Eduardo Gómez Aguilar.
Servicios profesionales
contacto@psicologialaboral.net
Tel:83127000
Ced:134000164901
Ced tributaria: 3-120-130390
Costa Rica*

MÓDULOS

- Motivación y talento.
- Grandes personas, grandes creencias.
- La libertad de actitud.
- La actitud positiva.
- Ser más grande que la adversidad.
- Relaciones humanas superiores.
- Manejo del estrés.
- Herramientas de influencia.
- Generando cambios.
- La creatividad se aprende.

Programa de crecimiento personal y motivación

DIRIGIDO A GRUPOS DE TRABAJO Y LÍDERES.

MODULOS

- *Motivación y talento.*
- *Grandes personas, grandes creencias.*
- *La libertad de actitud.*
- *La actitud positiva.*
- *Ser más grande que la adversidad.*
- *Relaciones humanas superiores.*
- *Manejo del estrés.*
- *Herramientas de influencia.*
- *Generando cambios.*
- *La creatividad se aprende.*

JUSTIFICACIÓN

El Factor humano en la empresa experimenta una dualidad de responsabilidades dentro y fuera de la misma. Su aprendizaje y experiencia dentro de un ámbito como seres humanos íntegros afecta directamente al segundo.

Esta guía actúa en ambos ámbitos como recurso complemento para el logro de objetivos empresariales por medio de herramientas de crecimiento personal tales como la actitud, relaciones humanas, manejo del estrés, talento, liderazgo, etc.

El crecimiento personal no sólo resulta reforzador de los recursos personales, sino también es un factor preventivo en la calidad de vida dentro y fuera de la organización.

Este programa es una respuesta a la necesidad de las organizaciones modernas en poseer empleados proactivos, que muestren iniciativa personal, que colaboren con los demás y se comprometan con la excelencia entendiendo los beneficios a nivel personal como laboral.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.

Este programa brindará al participante una ampliación de los recursos personales con los que se enfrenta en el día a día a través del conocimiento, ejemplificaciones y prácticas.

El participante será capaz de mejorar sus expectativas de autoeficacia y de utilizar mecanismos de afrontamiento más saludables, impactando no sólo su estilo de vida personal sino su desempeño y relaciones en el trabajo.

El programa se compone de 10 módulos de 1:30 horas cada uno con el fin de proporcionar un acompañamiento según la frecuencia requerida, consta de un orden específico de sesiones que encamina al participante a la obtención de resultados y **el desarrollo de competencias.**

Programa de crecimiento personal y motivación

MÓDULOS DEL PROGRAMA.

A continuación se describe cada módulo que comprende el programa de crecimiento personal y motivación:

Módulo I

MOTIVACIÓN Y TALENTO

A. Descripción del curso

- Aprovechar nuestras virtudes personales.
- Formas de aprendizaje e inteligencias múltiples.
- La felicidad y el flujo en el día a día.
- La automotivación.

B. Objetivo

Los primeros 4 módulos tienen un propósito común de estimular una mentalidad abierta, eliminar resistencias y visualizar los alcances de fortalecerse como personas. Este primer módulo está dirigido al cambio de mentalidad de enfocarse en nuestras debilidades a enfocarnos en nuestras fortalezas, por medio de formularios de aplicación el participante conocerá su inteligencia predominante y estilo de aprendizaje.

Módulo II

GRANDES PERSONAS, GRANDES CREENCIAS.

A. Descripción del curso

- Realidad vrs percepción.
- Virtudes humanas superiores.
- Pensamientos irracionales.
- Pensamientos y emociones.
- Cambio de creencias.

Programa de crecimiento personal y motivación

B. Objetivo

¿Qué tienen en común nuestros líderes mundiales? Repaso por algunas biografías importantes y conocer el alcance de los pensamientos y creencias que hemos establecido, saber cómo influyen en nuestras emociones y cómo podemos sacar mejor provecho de nuestros esquemas mentales para nuestro beneficio y liderazgo.

Módulo III

LA LIBERTAD DE ACTITUD

A. Descripción del curso

- Desprender el pasado y enfocarse en el presente.
- El lado positivo del sufrimiento.
- Ejemplos de personas exitosas con elección de actitud.

B. Objetivo

Ejemplificar mediante los alcances de personas con grandes logros, cómo las circunstancias personales como el pasado o el sufrimiento son limitadores “ficticios” de lo que podemos lograr en el presente, una apertura para el entendimiento del módulo IV.

Módulo IV

LA ACTITUD POSITIVA

A. Descripción del curso

- Actitud mental positiva ¿qué tan cierto?.
- Ser proactivo vrs ser reactivo.
- Mitos y verdades sobre la ley de la atracción.

Programa de crecimiento personal y motivación

B. Objetivo

Conocer la influencia recíproca de mente-actitud que ayude a generar comportamiento más optimistas y positivos frente a los retos y metas que enfrentamos, haciendo énfasis en virtudes personales que nos ayudan a estar a la altura de las circunstancias.

Módulo V

SER MÁS GRANDE QUE LA ADVERSIDAD

A. Descripción del curso

- Dinámicas de retos y adversidades..
- Evasión de los problemas vrs enfrentar los problemas.
- El gran concepto de motivación: La auto-eficacia percibida.
- Hábitos ganadores.

B. Objetivo

Enfrentar a los participantes a determinados retos para posteriormente entender nuestro comportamiento ante los mismos, eliminar las resistencias, proveer hábitos y estimular formas de proceder más saludables que ayuden en la prevención y solución de los problemas personales.

Módulo VI

RELACIONES HUMANAS SUPERIORES

A. Descripción del curso

- Relaciones humanas vrs relaciones humanas superiores.
- Relaciones laborales.
- Juegos comunicativos en los que nos involucramos.
- La comunicación asertiva.

Programa de crecimiento personal y motivación

B. Objetivo

Comprender la diferencia entre relaciones normales y relaciones humanas extraordinariamente buenas, los beneficios y alcances al nivel personal y laboral, así como proveer técnicas de comunicación asertivas que conserven la integridad de los vínculos.

Módulo VII

MANEJO DEL ESTRÉS

A. Descripción del curso

- Concepto, estadísticas y fisiología del estrés.
- Consecuencias del estrés.
- Acciones prácticas para aliviar las consecuencias del estrés.
- Acción práctica enfocada en las causas del estrés (modelo más eficaz).

Harvard medical School – Dr Edward Hallowell.

B. Objetivo

Conocer el tipo de experiencias que nos generan tensión, cómo tendemos a evadirlas y por consiguiente brindar herramientas que le permita tomar acción al participante en el manejo del estrés y equilibrio de sus vidas saludables.

Módulo VIII

HERRAMIENTAS DE INFLUENCIA

A. Descripción del curso

- Mitos del liderazgo.
- Liderazgo 360° en la empresa.
- Inteligencia emocional.
- Obtener lo mejor de las personas.

Programa de crecimiento personal y motivación

B. Objetivo

Conocer la importancia del liderazgo personal y cómo mediante este recurso podemos impactar vidas y gestionar un entorno satisfactorio de respeto y mutua cooperación que generen familias y trabajos más saludables.

Modulo IX

GENERANDO CAMBIOS

A. Descripción del curso

- Resistencias, conformismo.
- Metas, enfoque y acción.
- Aplicación del principio PREMARK.
- El secreto de los 21 días.

B. Objetivo

Exponer los errores comunes en la intención de generar cambios ante los problemas personales y dar una nueva perspectiva de cómo generar cambios a estas dificultades, aplicables tanto a nivel personal como laboral.

Modulo X

LA CREATIVIDAD SE APRENDE

A. Descripción del curso

- Mitos respecto a la creatividad.
- Cuándo somos creativos.
- Acciones para estimular nuestra creatividad.

Programa de crecimiento personal y motivación

B. Objetivo

Promover y maximizar los niveles de creatividad en el participante para enfrentarse a los retos con más recursos y mayor optimismo, aplicando acciones que le permitan considerar diferentes opciones y nuevas formas de lograr objetivos.

METODOLOGÍA.

Se compone de charlas en las que se exponen los conocimientos necesarios para la comprensión del tema, las cuales se enriquecen con prácticas durante la charla para la asimilación en la acción y pasar del “saber” al “hacer”.

Igualmente algunos módulos cuentan con tareas para el siguiente módulo, con el fin de una mayor aplicación práctica y estimulante del nuevo tema.

CONTACTO

Eduardo Gómez Aguilar.
Servicios profesionales
contacto@psicologialaboral.net
costarica@enriquecetupsicologia.com
Tel:83127000
Ced:134000164901
Capacitaciones empresariales
Ced tributaria: 3-120-130390
Costa Rica