

Aumenta tu Efectividad

30 Horas

Temario

- Innovación y creatividad en la vida diaria
 - Innovación y creatividad en la vida diaria
 - Introducción
 - La creatividad para la gestión de la innovación y la solución de problemas.
 - ¿Qué es la creatividad?
 - Los procesos creativos.
 - Nuestros dos cerebros
 - La persona creadora: habilidades y rasgos.
 - Cualidades a cultivar para llegar a ser más creativo
 - Qué sabemos sobre la creatividad
 - ¿Cuál es la receta hacia el desarrollo creativo?
 - El ambiente creativo
 - Creatividad por la creatividad misma
 - ¿Cómo se puede evaluar la creatividad?
 - La serendipia
 - El conocimiento y la personalidad creadora
- Elimina los bloqueos mentales
 - Elimina los bloqueos mentales
 - Bloqueos frecuentes que impiden el desarrollo de la creatividad
 - ¡No hagas el ridículo!
 - Ejercicio: Transparencias y percepciones "la independencia de campo"
 - Lo necesario para comenzar
 - Pasos a seguir

- Solución del ejercicio
- ¡La respuesta correcta!
- Ejercicio: Pensamiento lateral
- Lo que necesitas
- Solución del ejercicio
- ¡Eso es ilógico!
- Ejercicio: piensa sobre un problema que te inquieta
- Lo que necesitas
- Pasos a seguir
- ¡Sigue las reglas del juego!
- Ejercicio: Sigue las reglas del juego
- Lo que necesitas
- Pasos a seguir
- Solución del ejercicio
- ¡Se práctico!
- Ejercicio: Busca similitudes para librarte de las ideas fijas.
- Lo que necesitas
- Solución del ejercicio
- ¡Evita la ambigüedad!
- Ejercicio de descripciones
- Lo que necesitas
- Solución del problema
- ¡Los errores como trampolines!
- Ejercicio "La cuerda"
- Lo que necesitas
- Pasos a seguir
- Solución del ejercicio

- ¡Jugar es una frivolidad!
- Ejercicio: "El mensaje secreto"
- Lo que necesitas
- Solución del ejercicio
- Comunicate con eficacia.
 - Comunicate con eficacia
 - Introducción
 - Elementos de la comunicación
 - Dificultades de la comunicación
 - Barreras en el emisor
 - Barreras en el receptor
 - Principios básicos de la comunicación
 - La comunicación no verbal
 - Claves para interpretar la comunicación no verbal
 - Empatía
 - Las neuronas espejo
 - Cómo ser más empático
 - Resumen
- Comportamiento asertivo
 - Comportamiento asertivo: aprende a decir que no.
 - Ser asertivo significa
 - La conducta no asertiva
 - Pasos para la expresión asertiva
 - ¿Por qué es importante la asertividad?
 - Para poner en práctica la asertividad a partir de hoy
 - Desarrollando la asertividad
 - Desarrolla tu asertividad

- Autoconocimiento
- Cambia tu manera de pensar.
- Reduce la ansiedad.
- Practicando la asertividad.
- Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas
 - Aumenta tu eficacia en situaciones conflictivas
 - Asertividad ante situaciones conflictivas: 8 técnicas
 - Técnica del disco roto
 - Decir "no" cuando quieres decir "no"
 - Diálogos internos positivos
 - Manifestación de sentimientos negativos
 - Aclaración de mensajes contradictorios (asertividad frente a la discrepancia)
 - Asertividad ante las críticas (banco de niebla)
 - Asertividad ante los propios errores (aserción negativa)
 - Asertividad ante los elogios y reconocimientos
 - Fórmulas para superar las presiones y la manipulación
 - Otras pautas de actuación
 - Preguntas asertivas
 - Siempre con educación
 - El porqué de las cosas
 - El vocabulario positivo
 - Acompañamiento no verbal
 - Acompañamiento verbal
 - Actitud mental positiva
- Mejora el rendimiento de tu equipo
 - Mejora el rendimiento de tu equipo
 - El nuevo liderazgo

- Cualidades de un líder eficaz
- Los equipos de alto rendimiento
- Competencias Individuales
- Competencias Colectivas
- El modo de decisión
- La comunicación
- La regulación
- Cómo convertirse en equipos de alto rendimiento
- El papel del líder
- La comunicación en el cambio
- Tu papel en el equipo
- Aumenta tu energía y relájate
 - Técnicas que ayudan a reducir el estrés. Aumenta tu energía y relájate
 - Introducción
 - Intervención cognitiva
 - Intervención anatomofisiológica
 - La relajación muscular progresiva
 - Practica la relajación muscular progresiva
 - Pasos para relajarse
 - Recomendaciones
 - Ahora practica tú.
 - Beneficios
 - Pon especial atención...
 - No te olvides...
 - Entrenamiento autógeno de Schultz
 - Practica el entrenamiento autógeno
 - Dónde puedes realizarlos

- Qué posición debes adoptar
- Te resultará más fácil si...
- Comenzamos...
- Si dispones de menos tiempo...
- Meditación
- Para iniciarte en la meditación
- Comenzamos...
- Los beneficios de la meditación
- La intervención sensitiva
- La intervención reflexiva
- La intervención analítica
- La intervención químico-activa
- Dieta antiestrés
- La relajación
- Para aumentar tu relajación
- Cómo sacar el máximo partido de tu relajación
- La respiración profunda para eliminar tensiones
- La visualización guiada
- Yoga para aliviar el estrés
- Tai Chi para aliviar el estrés
- Terapia de masajes para aliviar estrés
- Habilidades de gestión personal
 - Habilidades de gestión personal
 - La planificación y la gestión del tiempo
 - Cómo invertimos el tiempo
 - Ladrones del tiempo
 - Ladrones internos

- Ladrones externos
- Utilizar mejor nuestro tiempo
- Establecer prioridades.
- Planificar: la importancia y la urgencia.
- Mejora tu planificación.
- Aprende a fijar objetivos
- 7 Pasos formulados para alcanzar tus objetivos
- Cómo dar instrucciones de forma eficaz
- Cuando necesites delegar
- Mejorar tu efectividad
- Efectividad dentro de las organizaciones.
- Ocho pasos para aumentar tu efectividad
- Piensa en prioridades
- Bienestar y equilibrio
 - Bienestar y equilibrio
 - Introducción
 - ¿Qué es para ti el bienestar?
 - El bienestar es cuestión de actitud
 - El bienestar es cuestión de elecciones
 - El bienestar es una percepción
 - El bienestar está en el presente
 - Aplícate la moraleja
 - El bienestar es salud
 - El bienestar está en el camino del amor
 - El bienestar necesita que dejes de quejarte
 - El bienestar necesita que aprendas a soltar
 - El bienestar requiere que salgas del frasco

- El bienestar requiere que diseñes el futuro
- El bienestar necesita tu aceptación
- El bienestar es una cuestión de prioridades
- El bienestar es acción