

TITULO: GESTIÓN DE UNO MISMO

HORAS: 30

OBJETIVOS:

Autogestionarse de forma efectiva para el logro de metas y el buen manejo de la toma de decisiones, que permitan enfrentarse adecuadamente a la resolución de problemas, tanto en el ámbito personal como profesional.

- Analizar los aspectos esenciales en la gestión de uno mismo para alcanzar el logro de los objetivos propuestos y, por tanto, el desarrollo profesional.
- Recurrir a la gestión emocional como herramienta clave para la mismo.
- Desarrollar la automotivación, a nivel personal y profesional, para buena gestión de uno mismo en el ámbito laboral.
- Desarrollar la gestión integral de uno mismo como proceso clave para toma de decisiones.

CONTENIDOS:

- Gestión de uno mismo para el logro
- ¿Qué significa la gestión de uno mismo?
- Claves para la gestión de uno mismo: fortalezas.
- Importancia de la gestión de uno mismo en el management moderno. - Gestión de uno mismo para la comunicación efectiva en equipo.
- Gestión de las emociones
- Competencias emocionales personales.
- La organización como entorno emocional.
- Cómo afrontar situaciones de crisis y estrés: autocontrol.
- Manejo de emociones controvertidas.
- Gestión de la automotivación
- ¿Qué es la automotivación?
- Factores que inciden en la automotivación laboral.
- La fijación de metas individuales y colectivas.
- Automotivación para mejorar la autoestima.
- Toma de decisiones
- El proceso de toma de decisiones.
- ¿Cómo procesamos la información para decidir?
- Gestión integral para la toma de decisiones.
- Creatividad y resolución creativa de problemas.