



**solo**

Construyendo Valor Total

# Programas de Desarrollo Competencias Personales on-line

2021

## Nivel 1: (DCP) Desarrollo Competencias Personales

### El relato...

*La empresa es un lugar en el que ponemos en práctica una manera de comportarnos. Ésta es la base de nuestras capacidad de aportar resultados y por ellos hemos de conocer qué se esconde detrás de nuestras conductas y las de los demás para comprenderlas.*

*El primer elemento que determina el comportamiento son las emociones que sentimos y el segundo las creencias que hemos construido para interpretar el mundo en el que vivimos. La manera en que gestionamos ambos elementos es el paso inicial para desarrollar nuestras competencias personales.*

*A partir de ahí actuamos desde una forma particular de relacionarnos, que disminuye o amplía nuestras posibilidades de lograr nuestros objetivos en la interrelación con los demás.*

*En esa interrelación debemos comunicarnos de manera asertiva y gestionar nuestras agendas en base a lo que se espera de nosotros.*

*Desde ahí podremos aumentar nuestra contribución a los resultados de manera proactiva y flexible.*

### Los Contenidos...

#### CREACIÓN COMUNIDAD APRENDIZAJE

- Comprendiendo el comportamiento humano: el flujo de la acción
- Gestión y regulación emocional
- Autoconocimiento y mapa de creencias personales
- Nuestro modelo relacional
- Comunicación y Asertividad
- Gestión efectiva del tiempo
- Proactividad
- Flexibilidad

#### CIERRE COMUNIDAD DE APRENDIZAJE

**20 h on-line (4 módulos de 5 h)  
+ 5 h trabajo personal/Comunidad  
Total 25 hrs**

### Las herramientas que te llevarás...

- Mapa de identificación de emociones
- Modelo para reformular creencias limitantes
- Autodiagnóstico relacional en base a los 5 actos relacionales
- Modelos de Comunicación asertiva
- Matriz de Urgencia /Importancia
- Círculo de Influencia y Proactividad
- Ejemplar del libro: **“Verdades en Juego: Un Mapa para construir organizaciones poderosas”(2014)**
- **Dos charlas** a cargo de directivos de empresa

## Metodología

Los programas se realizarán en **modalidad online** mediante una metodología activa que motiva la participación constante en las sesiones y el intercambio de experiencias entre los participantes.

A partir de las situaciones empresariales concretas y/o casos se desarrollan los contenidos a trabajar. Combina dinámicas como

- La participación en debates en vivo e interacción con los profesores de manera directa
- La discusión en grupo en salas de trabajo virtuales
- La autoevaluación de la propia actuación profesional

Para garantizar la adquisición de las competencias y el enriquecimiento de los participantes, durante la realización de todos los programa se constituirá una Comunidad de Aprendizaje (CA). La CA se dinamizará mediante la plataforma SLACK y será un espacio para la participación mediante foros de debate, consultas, acceso a contenidos, material de soporte y vídeos.



## Fechas, horarios e inscripciones

	Fechas	Horarios "Presenciales"	Precios
Nivel 1: (DCP) Desarrollo Competencias Personales	<b>Viernes</b> 8, 15, 22 y 29 de octubre 2021	9.00h – 14.00h	950€



## Equipo de Consultores y Directivos invitados

### Coordinadora y formadora



**Marta Garcia**

Socia Directora  
SOLO Consultores

### Formadores



**Nuria Povill**

Socia Directora  
SOLO Consultores



**Xavier Santigosa**

Director  
SOLO Consultores

Directivos invitados a realizar charlas durante los programas (pendiente de confirmar)

- **Antonia Arévalo Dir. RRHH Lab Ordesa**
- **Selma Nallib, Dir Corporativa de RRHH Prax-Power**
- **Dolors Sánchez, Desarrollo de Talento ICS**