

OFERTA FORMATIVA

ÁREA PSICOSOCIAL Y CRECIMIENTO



Todos los cursos se pueden adaptar en horas y en contenido

Modalidades de impartición:

Presencial



Teleformación



Empatía Hospitalaria

Curso destinado a todos los trabajadores de un hospital. Gracias a este curso, los alumnos sienten de manera vivencial las quejas más frecuentes de pacientes. Los propios trabajadores realizan una escenificación grabada sobre los malos hábitos de cuidados en los que habitualmente caemos. Posteriormente se analiza esta grabación en conjunto. Con este curso se promueve la capacidad de percibir la asistencia sanitaria desde el punto de vista de los pacientes.

Bienestar y salud psicoemocional en el trabajo

Mediante este curso se logra que cada uno de los asistentes comprenda y asimile desde su lado emocional que la mejora de las relaciones humanas redunde en su propia "salud laboral". Se aumenta la empatía de cada trabajador, con el resto de los trabajadores de su departamento o de otros departamentos que asistan a la sesión.

Risoterapia

En el curso se estudia y se aplica la risa y el humor, los efectos de humor sobre la salud, el humor y las relaciones sociales con los demás, tanto con compañeros de trabajo como con clientes.

Psicología Positiva

En el curso se analizan los principios de la psicología positiva, acercamiento personal, desarrollo ludo-dinámico del grupo, relajación e interiorización, modificación de patrones mentales, técnicas de recuperación.

Abordaje terapéutico del proceso del duelo

Los objetivos de este curso son aprender qué es un proceso de duelo y que podemos hacer y decir para que la persona que lo está viviendo se sienta mejor. Identificar los síntomas normales y cuáles no lo son. Proporcionar herramientas clave para poder desarrollar intervenciones con personas que estén atravesando situaciones de procesos de duelo y conocer las características especiales del duelo infantil, sus diferencias evolutivas, los ritmos del duelo en los niños y cómo tratar la muerte con ellos.

Humanización del paciente

Los objetivos de este curso son detectar las necesidades intangibles del paciente y las necesidades de los familiares. Identificar los recursos para favorecer la satisfacción de las necesidades de pacientes y familiares. Identificar los factores que influyen en el establecimiento de una comunicación terapéutica eficaz. Reflexionar sobre la importancia de fomentar una comunicación adecuada entre los distintos miembros de equipo multidisciplinar. Identificar los factores que propician el desgaste profesional.

Taller de manejo de situaciones difíciles y gestión del estrés para personal sanitario y no sanitario

En el curso se dota a los profesionales de habilidades prácticas de afrontamiento a sus propios estresores. Se enseña a reconocer y controlar los estados de estrés. Se realiza un adecuado autodiagnóstico sobre tú estado de estrés. Se crean y utilizan estrategias adecuadas para disminuir los niveles de estrés. Se aplican técnicas de relajación cuando los niveles de estrés se encuentran elevados y se desarrolla la capacidad asertiva para manejarse en situaciones difíciles.

Técnicas de empatía, humanización y comunicación de noticias al paciente

Mediante este curso, el profesional sanitario aprenderá las técnicas y actitudes necesarias para mejorar la empatía y la comunicación con el paciente con el objetivo de humanizar el trato con el paciente y familiares.

Trabajo en equipo y gestión del estrés para personal sanitario de UCI

A través de este curso, el personal sanitario de UCI aprenderá a identificar y controlar las situaciones que más le provocan estrés y por consiguiente la mejora de las relaciones con su equipo de trabajo.

Manejo de pacientes conflictivos

Curso eminentemente práctico, en donde se aprenden las técnicas de contención emocional necesarias para evitar un conflicto con los pacientes. Se realizan dinámicas de ira y de frustración para entender las raíces del conflicto.

Técnicas de relajación en el medio sanitario

Orientado a todos los trabajadores del sector. Además de estudiar los factores de estrés específicos del medio sanitario, se enseñan técnicas de afrontamiento, relajación, respiración, visualización y ejercicios cognitivos.

Gestión humana de equipos

Este curso va dirigido a mandos intermedios o superiores que quieren mejorar y ampliar sus competencias personales y profesionales, interviniendo e influyendo en las organizaciones desde una perspectiva humanista.

Inteligencia apreciativa

Se trata de un curso totalmente práctico, en el que a través de las dinámicas que se desarrollan durante el curso, el alumno sea capaz de gestionar su estrés. Se enfoca en las herramientas necesarias para solucionar un problema de manera efectiva a todos los niveles, son las denominadas “3R’s de la Inteligencia Apreciativa”

Gestión de la adversidad (resiliencia)

Se trata de un curso totalmente práctico, en el que a través de las dinámicas que se desarrollan durante el curso, el alumno sea capaz de gestionar su estrés motivado por las adversidades. Este curso se enfoca en las herramientas necesarias para aumentar la capacidad de resiliencia de los individuos.

Liderazgo en mandos intermedios 360°

Se trata de un curso eminentemente práctico, en el que a través de las dinámicas que se desarrollan durante el curso, el alumno sea capaz de gestionar el estrés propio y el del equipo de trabajo que tiene a su cargo.

Negociación y resolución de conflictos

Se trata de un curso eminentemente práctico, en el que a través de las dinámicas que se desarrollan durante el curso, el alumno sea capaz de gestionar el estrés que se produce en las situaciones de conflicto y durante su resolución.

Liderazgo y asertividad

Se trata de un curso totalmente práctico, en el que a través de las dinámicas que se desarrollan durante el curso, el alumno sea capaz de mejorar su capacidad de liderazgo y su asertividad.

Gestión eficaz del tiempo

Curso totalmente práctico, en el que a través de las dinámicas que se desarrollan durante el curso, el alumno sea capaz de mejorar su estrés a través de una mejora en la gestión del tiempo.

Handcrafting (DIY) + Risoterapia

Curso totalmente práctico cuyo objetivo básico es el teambuilding, el desarrollo de nuevas aptitudes y sobre todo pasar una jornada diferente en donde los trabajadores realicen actividades distintas a las habituales. El curso se divide en una primera parte dedicada a la Risoterapia para posteriormente realizar un proyecto de handcrafting.

Prevención del estrés laboral

En el curso se analizan cuáles son los estresores principales del ámbito laboral. Se enseña al alumno a identificar los síntomas psicológicos y físicos del estrés, así como técnicas de prevención, afrontamiento y relajación.

Gestión del estrés para mandos intermedios

El objetivo del curso es ayudar a los mandos intermedios a manejar de forma correcta los estresores que se les presentan en su día a día. Causas del estrés, técnicas de afrontamiento y técnicas de mejora.

Identificación y actuación ante el síndrome de burnout

Se analiza el proceso de generación del Síndrome del Trabajador Quemado, su epidemiología y prevalencia, las consecuencias para la organización, técnicas de medición en la organización, medidas preventivas y estrategias de intervención.

Fomento de la colaboración

En este curso se aprende una perspectiva nueva y potente que reconoce el comportamiento e interacciones de grupos y sistemas en las organizaciones a través de los procesos participativos. Se comprende el desarrollo de culturas organizativas a través de procesos participativos. Y se enseñan los elementos fundamentales para realizar procesos participativos efectivos y satisfactorios.

Coaching para directivos

El curso pretende servir para explorar vivencialmente las herramientas claves del Coaching Transformacional que posibilitan desempeñarte como un directivo coach que estimula y guía el despliegue del talento de sus colaboradores.

Liderazgo y asertividad

Se trata de un curso totalmente práctico, en el que a través de las dinámicas que se desarrollan durante el curso, el alumno sea capaz de mejorar su capacidad de liderazgo y su asertividad.

Gestión eficaz del tiempo

Curso totalmente práctico, en el que a través de las dinámicas que se desarrollan durante el curso, el alumno sea capaz de mejorar su estrés a través de una mejora en la gestión del tiempo.

Coaching para equipos

El taller sirve para explorar vivencialmente las herramientas claves del Coaching Transformacional que afianzan tu habilidad para liderar un grupo y crear la sinergia óptima para lograr el objetivo acordado.

Coaching transformacional

El taller te sirve para explorar vivencialmente las herramientas claves del Coaching Transformacional que te posibilitan gestionar ágilmente tu energía y tu tiempo estableciendo las prioridades con inteligencia y distinguiendo lo importante de lo urgente.

Gestión de grupos

Curso práctico vivencial con el objetivo claro de aprender a desarrollar habilidades y estrategias, personales y grupales que permitan una buena gestión del equipo de trabajo para orientarlo hacia unas metas concretas sin interrupciones.

Inteligencia emocional y creatividad para afrontar los conflictos

El participante identificará las principales barreras que limitan la creatividad, reconocerá las claves que potencian la creatividad y la incorporan en nuestros hábitos cotidianos, incorporará creencias que potencian la creatividad en su mente, conocerá diversas fuentes para alimentar su mente creativa y descubrirá las ventajas de ser creativo en la vida diaria y en el trabajo.

Musicoterapia y visualización creativa

Se utiliza la música como una herramienta de desarrollo interior y de equilibrio psicofísico. El principal valor de la musicoterapia reside en su influencia sobre las distintas emociones. La música tiene la capacidad de estimular o reprimir ciertas funciones del organismo.

Habilidades interpersonales y trabajo en equipo

El objetivo es conocer las características de los equipos de trabajo y sus ventajas y limitadores. Desarrollar habilidades y estrategias, personales y grupales que le permitan trabajar en equipo y establecer relaciones laborales adecuadas. Formar equipos de trabajo para optimizar el logro de objetivos empresariales. Implementar técnicas de comunicación efectiva y manejo de conflictos.

La comunicación no verbal

A través de este curso se descubre el papel y la importancia de la comunicación en todas las facetas del trabajo de un mando. También se enseña a conocer y entrenarse en las diferentes habilidades de comunicación.

Resolución de conflictos en el ambiente laboral

A través de este curso se pretende conocer las reacciones psicológicas ante el conflicto. Conocer los estilos de afrontamiento al conflicto, así como las diferentes técnicas de negociación. Entender que la mediación es una herramienta pedagógica.

Eneagrama, herramienta de mejora del clima laboral

A través del conocimiento del Eneagrama se puede comprender la forma de ser de otras personas. Conocer un sistema de clasificación de la personalidad, válido para el ámbito sanitario, empresarial, comercial, educativo, social y personal. Descubrir un camino de crecimiento personal, basado en conductas concretas. Abrir el corazón y divertirse.

Técnicas de autoestima, autocontrol y comunicación

El objetivo de este curso es conocer qué es la Autoestima, la Autoestima Negativa, la Autoestima Positiva, el Autocontrol Emocional, las técnicas de Autocontrol Emocional, El Proceso de la Comunicación, los Tipos de Comunicación.

Prevención del tabaquismo

Este curso pretende dar a conocer las consecuencias para la salud que ocasiona la exposición al humo de tabaco ambiental, así como las patologías asociadas al consumo de tabaco. Técnicas de control de la adicción a la nicotina y del síndrome de abstinencia.

Comunicación afectiva en áreas especialmente sensibles

Orientado a trabajadores de áreas sanitarias de cuidados paliativos. En el curso se analiza el estado anímico de enfermos en situaciones delicadas y las técnicas de afrontamiento del personal sanitario además de técnicas de comunicación.

Técnicas de apoyo psicológico al paciente y familiares

En este curso se analizan los principios básicos de la psicología general. Se enseña a manejar los principios básicos de la comunicación y a diferenciar distintas situaciones que dificulten la comunicación.

PNL (Programación neurolingüística)

La Programación Neuro-lingüística (PNL) es uno de los enfoques actuales más exitosos y eficaces para mejorar la comunicación, diseñar e implementar cambios duraderos, así como para el desarrollo de la excelencia personal, relacional y profesional.

Liderazgo, grandes equipos y resultados

Este curso tiene como objetivo dotar a los directivos de nuevas habilidades, paradigmas y nuevas herramientas para la acción para que logren alcanzar una fuerte motivación y la trasladen a sus equipos.

El rol del RRHH como facilitador del cambio

El objetivo del curso es proporcionar un marco práctico del rol de Recursos Humanos como consultor e incorporando el enfoque del Coaching, este programa perfila los principales pasos en un proceso de consultoría e introduce herramientas de planificación, patrones y ejemplos concretos que podrán ser aplicados inmediatamente en el puesto.

La meditación como técnica de relajación

Se trata de un curso práctico donde se irán desarrollando diferentes técnicas de atención, concentración y meditación. La meditación como herramienta de vida nos ofrece una vía hacia la serenidad interior y la claridad mental consiguiendo una relajación y una importante herramienta para combatir el estrés.

Superación y desarrollo personal

Mediante este curso se pretende fomentar el conocimiento de uno mismo, las actitudes ante la vida, el descubrimiento de las propias fortalezas y debilidades, el desarrollo de la Inteligencia emocional para que todo ello influya en el desarrollo de nuestra relación con los demás y el entorno.

Hablar en público

A través de este curso se aprende a expresarse con soltura y seguridad ante el público, practicar diversos estilos de oratoria, modulación de la voz, pulir el lenguaje y expresarse corporalmente.

Autoconfianza; origen de eficacia personal y colectiva

Los objetivos de este curso son comprender y practicar los mecanismos de la autoestima, aumentar la confianza en uno mismo, reforzar nuestro potencial y favorecer, como consecuencia, el desarrollo de la autoestima de terceros.

Taller de memoria

En este curso se pone especial énfasis en la adquisición de conocimientos para poder planificar y desarrollar programas de entrenamiento de la memoria en personas adultas y mayores sin deterioro cognitivo.

Argumentar para convencer

Este curso tiene como objetivos defender un punto de vista sin entrar en una polémica, anticipar las preguntas con trampa o engaño y conseguir una estrategia eficaz de argumentación.

Comunicación para lograr reuniones eficaces

Se aprende a preparar las reuniones con eficacia, dirigir con soltura todo tipo de reuniones, lograr la participación activa de los miembros del grupo y crear las condiciones de éxito de modo que el plan de acción sea concreto y que la reunión consiga resultados.

Autohipnosis para el manejo del estrés en el ámbito laboral

Mediante la hipnosis accedemos a esas estructuras cerebrales donde se depositan memorias o programas que nos hacen estar en estados de ansiedad a veces perpetuos sin entender los motivos aparentes, así como otras veces los motivos son explícitos pero tenemos hiperreacciones que juegan en nuestro perjuicio. Manejar estas estructuras cerebrales nos permite no sólo extinguir la ansiedad perpetua o las hiperreacciones, sino además aprovechar la ansiedad en nuestro beneficio grabando nuevas memorias que manejan mejor estos estados.

Técnicas de relajación; Schultz y Jacobson

En este curso facilitamos el dominio de técnicas de relajación fáciles de ejercitar y con unas repercusiones muy beneficiosas en diversas facetas de la salud, desde lo fisiológico a lo mental. Estas técnicas favorecen un control voluntario de la tensión-distensión muscular, un estado corporal más energético y una mayor capacidad y claridad mental.

Mindfulness y Focusing

Formación en técnicas versátiles que van desde la relajación y extinción del estrés hasta el manejo de la inteligencia emocional en el control de emociones que provocan una cronicidad en la tensión muscular provocando trastornos como dolores de cabeza, espalda, e incluso problemas nerviosos como insomnio, bajada de defensas y apatía.