



**INESEM**  
Instituto Europeo de  
Estudios Empresariales

## ***Técnicas para Mejorar la Autoestima, el Autocontrol y la Comunicación (Online)***

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

# ***Técnicas para Mejorar la Autoestima, el Autocontrol y la Comunicación (Online)***

**Duración:** 120 horas

**Precio:** 0 € \*

**Modalidad:** Online

\* 100 % bonificable para trabajadores.

## **Descripción**

Con este curso se pretende ayudar a los profesionales a controlar aspectos tan fundamentales para su trabajo como el autocontrol, la autoestima y las dotes de comunicación. De ello dependerá en gran medida el éxito en la consecución de sus metas, logrando al mismo tiempo transmitir seguridad y confianza al resto de componentes del equipo de trabajo.



## ***A quién va dirigido***

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## ***Objetivos***

Aprender en profundidad los tres bloques de los que consta el curso:

- Profundizar en la importancia de la autoestima y saber diferenciar los tipos que podemos encontrarnos. Autoestima positiva y negativa.
- Conocer qué es el autocontrol emocional y diferentes técnicas para desarrollarlo.
- Estudiar el significado de Comunicación y los procesos en los que interviene. Profundizar en los elementos que participan en su desarrollo y los diferentes tipos de comunicación.

## ***Para que te prepara***

Mejorar la formación de los profesionales que tengan relación con el trato humano y dirección de equipos en los siguientes campos: la autoestima, el autocontrol y la comunicación. Analizar y tomar conciencia de la importancia de dichos aspectos en la consecución de los objetivos marcados actualmente en el ámbito laboral. Crear un espíritu de investigación y de superación profesional dentro de un equipo de trabajo.

## ***Salidas laborales***

Departamentos de Recursos Humanos, Administración, Técnicos de Orientación Laboral

## Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales, Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo y Fondo Social Europeo).



## Forma de subvención

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. También se adjunta en CDROM una guía de ayuda para utilizar el campus online.

La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## Materiales didácticos

- CDROM 'Manual del Alumno de la Plataforma de E-Learning'
- Paquete SCORM



## Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta con rapidez.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



## ***Plazo de finalización***

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada.

## ***Campus virtual online***

Especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de INESEM ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## ***Club de alumnos***

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## ***Revista digital***

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## Programa formativo

### MÓDULO I: AUTOESTIMA

#### TEMA 1. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

Introducción

¿Qué es la autoestima?

Desarrollo de la autoestima

Grados de autoestima

Importancia de la autoestima positiva

Autoestima alta y baja

Distorsiones cognitivas

Indicadores de autoestima

#### TEMA 2. LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LA HISTORIA

Breve reseña histórica

La autoestima en el mundo real

La autoestima en el capitalismo

La autoestima en el comunismo

La autoestima en el socialismo

El concepto capitalista de la autoestima: críticas y controversia

#### TEMA 3. EL AUTOCONCEPTO

Introducción

Conceptos y teorías

Evaluación

Programas de intervención

#### TEMA 4. AUTO-RESPECTO Y AUTO-REALIZACIÓN

Auto-respeto

Cómo hacer frente a las críticas: responder a las quejas

Creatividad y auto-realización en el trabajo

### MÓDULO II: AUTOCONTROL

#### TEMA 5. EL AUTOCONTROL EMOCIONAL

Introducción

El autocontrol emocional

Las emociones

La ira

Formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira

#### TEMA 6. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

Imaginación/Visualización

Entrenamiento asertivo

Técnica de control de la respiración

Administración del tiempo

La relajación

#### TEMA 7. TÉCNICAS COGNITIVAS

Introducción

Solución de problemas

Detención del pensamiento

La inoculación del estrés

La sensibilización encubierta

Terapia racional de Ellis

#### TEMA 8. TÉCNICAS GRUPALES

Dinámicas de grupos

+ Información Gratis

**TEMA 9. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Concepto de inteligencia emocional  
Teorías y modelos de la inteligencia emocional  
Componentes de la inteligencia emocional  
Aptitudes en las que se basa la inteligencia emocional  
Evaluación de la inteligencia emocional  
La inteligencia emocional en los equipos de trabajo  
Programas de desarrollo de inteligencia emocional

**MÓDULO III: COMUNICACIÓN**

**TEMA 10. LA COMUNICACIÓN**

Conceptualización de la comunicación  
Elementos constitutivos de la comunicación  
Teorías de la comunicación según el contexto  
Obstáculos en la comunicación  
Tipos de comunicación

**TEMA 11. HABILIDADES Y COMPETENCIAS COMUNICATIVAS**

Habilidades conversacionales  
La escucha  
La empatía  
La reformulación  
La aceptación incondicional  
La destreza de personalizar  
La conformación