



INESEM
Instituto Europeo de
Estudios Empresariales

Técnicas para Mejorar la Autoestima, el Autocontrol y la Comunicación

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

Técnicas para Mejorar la Autoestima, el Autocontrol y la Comunicación

Duración: 120 horas

Precio: 0 € *

Modalidad: A distancia

* 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

- Profundizar en la importancia de la autoestima y saber diferenciar los tipos que podemos encontrarlos.
- Conocer qué es el autocontrol emocional y las 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 los 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 por el demandante de empleo. Crear un espíritu de investigación y de superación profesional.

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 donde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en leer el manual teórico, a la vez que se responden las distintas cuestiones y ejercicios que se incluyen dentro del cuaderno de evaluación.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, dicho cuaderno de evaluación. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% del total de las respuestas).

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Técnicas para Mejorar la Autoestima, el Autocontrol y la Comunicación'
- Cuaderno de ejercicios



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