

Dirigido a quienes se encuentran inmersos en procesos de desvinculación. Es un instrumento para que las empresas puedan ayudar a las personas a gestionar su cambio. Constituye un compendio de trabajo con competencias emocionales, gestión del tiempo, gestión de la salud y habilidades sociales.

OBJETIVOS

- Reubicar a la persona en su nueva situación laboral y social.
- Descubrimiento de uno mismo y de las propias posibilidades de una vida plena y satisfactoria.
- Conocimiento de la propia vida y de sus relaciones humanas y sociales.
- Realización de un plan personal de futuro.

CONTENIDOS

1. Desarrollar la confianza en uno mismo, la capacidad de comunicación, e influir positivamente en los demás.
2. Adquirir habilidades para:
 - Percibir, Identificar y Expresar las emociones con precisión
3. Flexibilidad, seguridad y coraje para afrontar los cambios.
4. Adquirir habilidades para:
 - Superar adversidades
 - Fijar objetivos deseados
 - Comprender y comunicarse con los demás
5. Crear una vida más segura y comprometida, superando el miedo y mejorando la comunicación interna.
6. Ser coherente entre lo que:
 - Decimos y hacemos
7. Adaptabilidad y respuestas creativas frente a los problemas.

SALUD

1. Conocer las conexiones de la trilogía integrada por: Alimentación sana, Ejercicio cotidiano y Calma personal.
2. Descubrir la influencia de la alimentación en la vida personal: calidad de vida.
3. Toma de conciencia de las repercusiones del ejercicio físico en la situación personal. Conocimiento de las actividades que potencian nuestro modo de afrontar la vida.
4. Conocer la salud emocional y las técnicas para potenciarla.
5. Descubrir el estrés como agresor del cuerpo. Técnicas para reconocerlo y marginar sus efectos.
6. Conocer el modo de afrontar la propia situación de salud, a través de su evaluación y prevención del envejecimiento con los hábitos, alimentos y medicamentos adecuados.

RELACIONES SOCIALES

1. Toma de conciencia de las relaciones y su importancia y de la comunicación como base de la relación. Descubrir los beneficios de la comunicación.
2. Conocimiento de las diferentes relaciones con personas y grupos. El apoyo que proporciona la red social. Conocimiento del entorno y de la propia forma de vida.
3. Potenciación de las habilidades de comunicación: su entrenamiento. Descubrir la escucha activa como elemento básico de la comunicación.
4. Conocimiento y resolución de conflictos y discusiones: su identificación y valoración de las alternativas de actuación ante ellos. El aprendizaje que se saca de los conflictos. Cambios en el estilo de comunicación.

GESTION DEL TIEMPO

1. Tomar conciencia sobre la conexión entre el tiempo, la propia palabra y el compromiso
2. Plantearse el futuro: descubrir y formular la propia visión, misión, propósito
3. Lo que hay que saber para realizar el plan de futuro, sus principios y valores. Priorización de actividades para hacer rendir el tiempo
4. Descubrir y plantearse qué hacer. La organización de las actividades. Hábitos internos para hacer de la rutina algo diferente. Hábitos externos para salir del aburrimiento y la apatía

METODOLOGÍA

1. Formación de un grupo con una dimensión que permita la participación activa de todos los integrantes, es decir un máximo de asistentes por grupo de 30 personas. La interacción del grupo es fundamental.
2. Metodología dinámica eminentemente práctica, que requiere la participación. Para ello:
 - Se emplea un lenguaje sencillo, claro y directo, lleno de ejemplos y anécdotas de la vida real.
 - Numerosas intervenciones activas de todos los participantes. Intervenciones breves del instructor y siempre participativas.
3. Cada Sesión es dirigida por dos instructores-facilitadores, de modo que la dirección misma de la sesión sea ágil, dinámica y participativa.
4. Abundancia de Casos prácticos, simulaciones y role-play con sistemática PNL.
5. Utilización de diversos medios auxiliares de ayuda a la explicación: retroproyector u otros sistemas, resúmenes que se entregan, etc.
6. Utilización de otros medios auxiliares: música ambiental, micrófonos y sistema audio que permita la participación, material para realizar ejercicios, manualidades, etc.

¿POR QUÉ ESTE CURSO CON ESCUELA DE INTELIGENCIA?

Escuela de Inteligencia es una de las organizaciones pioneras en este campo. El equipo de trabajo está compuesto por especialistas en la formación que aportan constantemente contenidos actualizados e innovadores a los cursos de IE, llevando más que 15 años de experiencia y realizando más de 100 promociones de los cursos.

PROFESORADO

Constituimos un grupo multidisciplinar con una especial capacidad de relación para trabajar conjuntamente con nuestros clientes. Unimos la experiencia académica y el rigor universitario con el pragmatismo empresarial.

FORMALIZACIÓN DE MATRÍCULAS

Se podrá realizar:

- **Telefónicamente:** 902 151 743 o 91 548 81 76
- **Fax:** Enviando inscripción al 915595217
- **E-mail:** Enviando datos a info@escueladeinteligencia.com
A través de nuestro **boletín de inscripción on-line**

