

Técnicas de Autoestima, Autocontrol y Comunicación

Código: 0926

Estos **Cursos** están compuestos por un pack de formación ideados para desarrollar **Formación Continua** en las modalidades “ **a distancia**” y/u “**on line**”. Los contenidos de nuestros cursos, ajustados a los certificados de Profesionalidad, dan cobertura a un gran número de cualificaciones profesionales. Cada pack de formación se compone de: manual ó temario del alumno, cuaderno de anotaciones, prueba de evaluación y cuestionario de calidad y en su caso CD o DVD o claves para el acceso al aula virtual basada en la plataforma libre más conocida Moodle. Ofrecemos un servicio especializado de tutorías en las modalidades “**a distancia**” y “**on-line**”, por el que más de 100 profesionales cualificados gestionarán su curso formativo, tanto a nivel administrativo y docente, encargándose de:

1. **Tutor personal** por alumno.
2. **Gestión del envío** del temario o manual formativo.
3. **Seguimiento permanente del aprendizaje.**
4. **Resolución de dudas.**
5. Emisión de un **diploma acreditativo.**

➤ **Modalidad: Distancia.**

➤ **Duración: Tipo C – de 100 a 120 horas**

➤ **Objetivos:**

Mejorar la formación de los técnicos en Orientación, innovando en campos básicos para una Búsqueda Activa de Empleo, tales como: 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.

➤ **Contenidos:**

Tema 1.- La Autoestima.

Definición de autoestima. ¿Por qué es importante la autoestima? Cómo disfrutar de una autoestima saludable. La influencia de los otros en la formación de la autoestima.

Tema 2.- La Autoestima Negativa.

¿Qué es la autoestima negativa? Actitudes o posturas habituales que indican autoestima deficiente. ¿Cómo influye la autoestima baja en el ámbito laboral? Terapia contra la autoestima negativa.

Tema 3.- La Autoestima Positiva.

Definición. Características de la autoestima positiva. ¿Cómo pensar de forma positiva? ¿Cómo ayudar a construir una autoestima positiva? ¿Cómo influye la autoestima positiva en el trabajo? ¿Qué caracteriza a una persona con autoestima alta en su trabajo? ¿Cómo influye la empresa en la autoestima de una persona? Evaluación de la autoestima.

Tema 4.- Clasificación de Dinámicas de Grupo.

Clasificación de dinámicas de grupo.

Tema 5.- ¿Qué es el Autocontrol Emocional?

¿Qué es el autocontrol emocional? Distorsionadores que impiden el autocontrol emocional.

Tema 6.- Técnicas de Autocontrol Emocional.

El estrés: ¿Cómo reaccionamos ante el estrés?, Conocimiento del cuerpo, Diario del control del estrés. Relajación progresiva: ¿Qué es?, Técnicas de relajación progresiva: procedimiento básico y procedimiento abreviado, Consideraciones generales. La respiración. La imaginación: Síntomas sobre los que actúa la imaginación y Cómo estimular la imaginación. Detención del pensamiento: Síntomas sobre los que actúa la detención del pensamiento y Técnicas de detención del pensamiento. Entrenamiento asertivo. Técnicas de afrontamiento.

Tema 7.- El Proceso de la Comunicación.

¿Qué es la comunicación? Elementos que intervienen en la comunicación. La comunicación en el ámbito laboral: La comunicación interna y externa. Cómo mejorar la comunicación.

Tema 8.- Tipos de Comunicación.

Tipos de comunicación. Comunicación verbal: Diferencias entre la comunicación oral y escrita, La comunicación oral: Consejos para superar las barreras de la comunicación y Técnicas de comunicación oral. La comunicación no verbal. La comunicación en la entrevista de trabajo.

Tema 9.- Clasificación de Dinámicas de Grupo.

Clasificación de dinámicas de grupo.