



Donostia · Bilbao · Madrid · Pamplona · Almedralejo · Sevilla · Querétaro

FCOD0001OH - APRENDE A AUTOMOTIVARTE PARA SER MÁS EFECTIVO EN TU TRABAJO

OBJETIVOS GENERALES:

- ¿Desarrollar herramientas para mejorar y potenciar la Autoestima y confianza en uno mismo.
- ¿Aprender a sacar el máximo partido de las propias fortalezas.
- ¿Aplicar las técnicas aprendidas en el desarrollo profesional y mejorar las competencias y capacidades.

CONTENIDOS:

- 1.- AUTOESTIMA: EL PRIMER ESCALÓN DEL ÉXITO.
 - 1.1.- LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN NUESTRO DÍA A DÍA.
 - 1.2.- QUÉ CARACTERIZA A UNA PERSONA CON AUTOESTIMA ALTA.
- 2.- AUTOESTIMA NEGATIVA.
 - 2.1.- DEFINICIÓN.
 - 2.2.- INDICADORES CONDUCTUALES Y EMOCIONALES.
 - 2.3.- TÉCNICAS DE MEJORA.
- 3.- AUTOESTIMA POSITIVA.
 - 3.1.- CARACTERÍSTICAS.
 - 3.2.- AUTOCONTROL EMOCIONAL Y ACTITUDINAL.
 - 3.3.- CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA POSITIVA EN EL TRABAJO.
- 4.- AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO.
 - 4.1.- SUPERACIÓN MEDIANTE MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA.
 - 4.2.- LA SEGURIDAD EN UNO MISMO: HAZ QUE LAS COSAS SUCEDAN.