

LA AUTOESTIMA, VALORACIÓN CLAVE PARA
RELACIONES LABORALES Y PERSONALES SANAS
TALENT MANAGEMENT





LA AUTOESTIMA, VALORACIÓN CLAVE PARA RELACIONES LABORALES Y PERSONALES SANAS.

TALLER MICRO-ONLINE – Talleres que ayudan a gestionar el talento y mejorar el rendimiento y bienestar de las personas.

OBJETIVOS GENERALES

Una percepción sana de nosotros mismos es vital para ser felices, tener relaciones sanas a nivel laboral y personal y encarar las dificultades de la vida con decisión.

La autoestima se define como la valoración que tenemos de nosotros mismos y de cómo nos vemos. Esta percepción es clave para determinar actitudes frente a los demás y el modo en que encaramos nuestras metas, frustraciones y problemas.

Además incidirá en lo que consideremos como aspiraciones y logros. Sin duda, se trata de una habilidad social fundamental para sentirnos felices, respetables y dignos. Según el Ministerio de Salud, las personas que tienen una elevada autoestima son optimistas, se sienten seguros, se quieren, reconocen sus habilidades y limitaciones, toman decisiones y superan la frustración.

PERFIL DE ALUMNOS

- Profesionales de todos los sectores y en cualquier nivel de la organización.

METODOLOGÍA

- Lenguaje sencillo, claro, directo, lleno de ejemplos.
- Prácticas e intervenciones de los participantes.

PROGRAMA DEL CURSO

- ¿Qué es la Autoestima?
- Tipos de Autoestima
- Componentes de la Autoestima y como trabajarlos:
 - **El Autoconcepto** - la aceptación de uno mismo.
 - **El lenguaje** - cómo nos hablamos, la crítica o forma de tratarnos a nosotros mismos.
 - **Las Creencias** - juicios hondamente arraigados, fruto de mensajes que nos han transmitido desde que éramos niños o de experiencias muy intensas que hemos vivido en un momento determinado, y a partir de las cuales, hemos sacado unas conclusiones.
 - **Los Valores** - estructuras de nuestro pensamiento que se convierten en pautas o guías de nuestras acciones. Nuestros valores pueden no coincidir con nuestros deseos, pero sentimos que debemos intentar realizarlos si no queremos lastimar nuestra autoestima.
 - **La Autocrítica** - nos ayuda a evaluar las situaciones que nuestra percepción registra como difíciles. Hace que nos cuestionemos a nosotros mismos y a los demás para decidir.
 - **La Conducta** - la forma en la que nos relacionamos con nuestro entorno, depende e influye en nuestra autoestima.

Contamos con un equipo humano altamente cualificado, compuesto por los **mejores expertos de España** en cada materia. Son formadores de vocación, motivados por un clima de aprendizaje continuo, que combina la actividad formativa con el desarrollo de su actividad profesional, garantizando experiencia real en las materias que imparten.

El objetivo de nuestra formación es que sea **innovadora**, aportando **valor y especialización**. Todos los servicios están diseñados para adaptarnos a **su realidad concreta**, desde la gestión de bonificaciones pasando por formación a medida, consultoría de proyectos hasta los valores añadidos que creamos expresamente para usted.

Hemos implantado sistemas que permitan garantizar de forma objetiva la calidad de los servicios que ofrecemos y así lo certifica TÜV RHEINLAND, desarrollando nuestra actividad según la norma UNE-EN-ISO 9001:2008.

SOCIAL MEDIA - GAMIFICACIÓN - RECURSOS
HUMANOS - MINDFULNESS - TECNOLOGÍA Y
SEGURIDAD TIC - IDIOMAS - CALIDAD

C/ Fortuny 3 - 1º Dcha.
28010 Madrid
T. 91 391 44 29
F. 91 771 07 90
info@creatiabusiness.com

CreatiaBusiness