



Gestión de uno mismo

Gestión de uno mismo

Duración: 30 horas

Modalidad: OnLine

OBJETIVOS

Autogestionarse de forma efectiva para el logro de metas y el buen manejo de la toma de decisiones, que permitan enfrentarse adecuadamente a la resolución de problemas, tanto en el ámbito personal como profesional.

- Analizar los aspectos esenciales en la gestión de uno mismo para alcanzar el logro de los objetivos propuestos y, por tanto, el desarrollo profesional.
- Recurrir a la gestión emocional como herramienta clave para la gestión de uno mismo.
- Desarrollar la automotivación, a nivel personal y profesional, para realizar una buena gestión de uno mismo en el ámbito laboral.
- Desarrollar la gestión integral de uno mismo como proceso clave para afrontar la toma de decisiones

CONTENIDOS

1. Gestión de uno mismo para el logro

- 1.1 ¿Qué significa la gestión de uno mismo?
- 1.2 Claves para la gestión de uno mismo: fortalezas
- 1.3 Importancia de la gestión de uno mismo en el management moderno
- 1.4 Gestión de uno mismo para la comunicación efectiva en equipo

2. Gestión de las emociones

- 2.1 Competencias emocionales personales.
- 2.2 La organización como entorno emocional.
- 2.3 Cómo afrontar situaciones de crisis y estrés: autocontrol
- 2.4 Manejo de emociones controvertidas.

3. Gestión de la automotivación

- 3.1 ¿Qué es la automotivación?
- 3.2 Factores que inciden en la automotivación laboral.
- 3.3 La fijación de metas individuales y colectivas.
- 3.4 Automotivación para mejorar la autoestima.

4. Toma de decisiones

- 4.1 El proceso de toma de decisiones.
- 4.2 ¿Cómo procesamos la información para decidir?
- 4.3 Gestión integral para la toma de decisiones.
- 4.4 Creatividad y resolución creativa de problemas

