

PROPOSTES CURSOS IN COMPANY

COM PARLAR EN PÚBLIC

“Tan important és la idea, com l’habilitat d’expressar-la” Aristòtil

OBJECTIUS

- Perdre la por a parlar en públic i transmetre seguretat.
- Aprendre a estructurar el missatge que vols transmetre.
- Identificar la forma de dir-ho per donar força al missatge.
- Practicar els diferents continguts per incrementar la teva capacitat d’impactar i influir.

PROGRAMA

- La comunicació eficaç:
 - Taxa de recordatori.
 - Del que es vol dir al que recorda l’altre.
- Orientacions bàsiques durant les presentacions.
- Dues eines per transmetre la idea: la forma i l’estructura del missatge:
 - Les 9 habilitats en quan a forma. Domina el teu cos.
 - Com estructurar el missatge perquè arribi amb més força. Tècnica AIDA.
- El Brainmap, tècnica per “memoritzar” la presentació.
- Els factors de la sala.
- Gestió dels suports audiovisuals: com han de ser les transparències.
- Com vèncer el nerviosisme inicial.

GESTIÓ DEL TEMPS

OBJECTIUS

Oferir elements de reflexió, consells, eines i tècniques per tal d’administrar el temps de manera més eficaç, optimitzant el rendiment i assolint millors resultats amb menys esforç

PROGRAMA

- El temps com a recurs. Característiques del temps. Els hàbits que ens porten a perdre el temps.
- Actuar en funció dels objectius. Característiques dels objectius. Com fixar les prioritats.
- Els “lladres del temps”. Consells per al seu control.
- L’estrès; mesures per a reduir la tensió.
- Saber dir “NO”
- La delegació

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL Entrena la teva ment davant la incertesa

OBJECTIUS

Les persones emocionalment intel·ligents són més felices, tenen més autoconeixement, gaudeixen d'un major benestar mental, prenen millors decisions, són més resistents a l'estrès, tenen millors relacions interpersonalment, són menys propenses a patir angoixa o depressió i tenen més motivació.

L'autoconeixement, junt amb l'habilitat per prendre bones decisions i actuar de manera que impacti positivament al nostre entorn, augmenten la capacitat de tenir èxit a la vida en allò que ens proposem.

PROGRAMA

Tema 1 – Assoleix un nivell profund d'Autoconeixement

- Descobreix les teves llums i ombres. Els teus Talents i potencialitats
- L'EGO: amic o enemic
- Les claus de l'autoestima
- Gestiona la diversitat: Per què som tan diferents?

Tema 2 – Pren la responsabilitat de la teva vida

- Sigues responsable dels teus pensaments, sentiments, conductes i resultats
- Aprèn a interpretar amb saviesa
- Posa't de responsable i no de víctima
- Separa quina és la teva responsabilitat i quina la de l'altre
- Busca solucionar i no culpar
- Mostra't generós però cuida de tu

Tema 3 – Demostra Maduresa Emocional

- Saber quan demanar ajuda i quan ajudar.... i quan no
- Desenvolupa competències emocionals per decidir adequadament
- Entén les emocions i aprèn a utilitzar-les a favor teu
- Aprèn a navegar en les emocions (modular, transformar i canviar-les)
- Utilitza l'adversitat per madurar bé

PENSAR MILLOR PER VIURE MILLOR

Estratègies per una vida conscient i productiva

OBJECTIUS

Convertir el moment actual en una oportunitat!

Una oportunitat que facilitarà autoconeixement a les persones per poder afrontar els seus factors vitals i existencials de la manera més conscient possible, i per tant pensar millor per viure millor, tant els seus espais familiars, socials i laborals, amb benestar però també amb productivitat.

PROGRAMA

Factors d'equilibri de la vida

Interpretar les àrees on les persones dediquem la nostra vida, concretament família, espai social i al treball, per plantejar els factors que generen benestar i compromís. Els que es proposen són equilibri, qualitat, propòsit, consciència.

Neurociència aplicada a la vida quotidiana

La finalitat és entendre el flux del cervell humà en el sentit que ens sentim i ens comportem com pensem, i que els pensaments són en el 95% inconscients. Doncs si volem benestar, els humans ens hem de posar en alerta que les decisions que prenem de si una cosa ens agrada o no, és correcte o no, té molta component inconscient pel que es presentarà un mètode per aprendre a relativitzar les situacions de malestar en tots els àmbits de la nostra vida

Autoconeixement a través del model DISC. Desbloquejant el nostre potencial

Una part de la inconsciència pot venir derivada de no saber amb quins motivadors i quines pors ens relacionem amb el nostre entorn, concretament amb els reptes, les persones, els canvis i les normes. Doncs a través del test DISC les persones descobriran el seu perfil i això els permetrà conèixer els seus comportaments i sensacions davant diferents situacions, al mateix temps que els comportaments dels altres, pel que és molt fàcil establir ponts, i per tant tenir relacions més conscients.

De l'estrès al distrés

L'estrès és una sensació més que natural en els humans, ja que ens ajuda a la supervivència i la resolució de les coses. Però si a l'estrès el combinem amb inconsciència, pot provocar el distrés el que representa una ansietat excessiva. Doncs es presentarà com aplicar els mètodes vistos en els apartats anteriors per controlar l'estrès, al mateix temps que diferenciar lo que pot ser estrès i el que no

**SI NO TROBES EL CURS QUE BUSQUES, SI EL VOLS FET A MIDA,
CONTACTA AMB NOSALTRES**

Escola de Negocis FOEG / 972215534 / enf@foeg.cat