

NOM DEL CURS: ESTRATÈGIES PERSONALS PEL MANTENIMENT I CONSOLIDACIÓ DEL LLOC DE TREBALL

Nº HORES: 30

OBJECTIUS:

L'objectiu general del curs és:

Entrenar les habilitats interpersonals per poder afrontar riscos laborals de tipus psicosocial.

Per aquest motiu, en finalitzar el curs, el participant ha de ser capaç de:

1. Reconèixer les habilitats personals per tal de poder-les aplicar al lloc de feina, evitant així, situacions desagradables.
2. Gestionar les relacions amb la resta de companys al lloc de feina en funció de les situacions que es donin a diari.
3. Organitzar la pròpia feina duent a terme les tasques assignades, tenint en compte un procés eficient.

CONTINGUTS:

UNITAT DIDÀCTICA 1. HABILITATS PERSONALS A L'EMPRESA

- 1.1. Autoconfiança
- 1.1. Autocontrol
- 1.1. Adaptabilitat
- 1.1. Autonomia i iniciativa

UNITAT DIDÀCTICA 2. HABILITATS SOCIALS

- 2.1 Comunicació.
 - 2.1.1. Procés de comunicació
 - 2.1.2. Comunicació assertiva
 - 2.1.3. Comunicació no verbal
- 2.2 Gestió d'emocions
- 2.3 Gestió de conflictes
- 2.4 Control de l'estrès
- 2.5 Relacions laborals

UNITAT DIDÀCTICA 3. HABILITATS PER L'EMPLEABILITAT

- 3.1 Organització de la pròpia feina
- 3.2 Atenció i concentració

