

# Programa formativo

HABILIDADES DIRECTIVAS



**Gestión de uno mismo**

**Duración: 30 horas**



**Grupo Glorieta**

Grupo Glorieta garantiza toda la formación impartida y la gestión de bonificaciones que realiza como entidad organizadora.

# 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

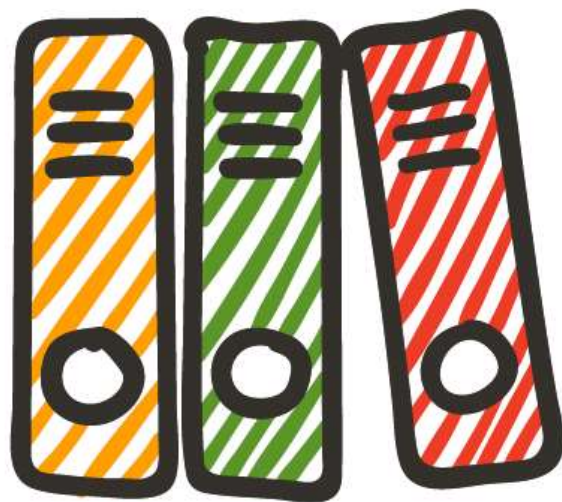
- 2.1. Competencias emocionales personales.
- 2.2. La organización como entorno emocional.
- 2.3. Cómo afrontar situaciones de crisis y estrés: autocontrol.
- 2.4. Manejo de emociones controvertidas.

## 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.



## **ACCESO AL CATÁLOGO GENERAL DE CURSOS**

Para más información:



**Grupo Glorieta**

**965 789 115**

[www.grupoglorieta.com](http://www.grupoglorieta.com)

[fcontinua@grupoglorieta.com](mailto:fcontinua@grupoglorieta.com)