

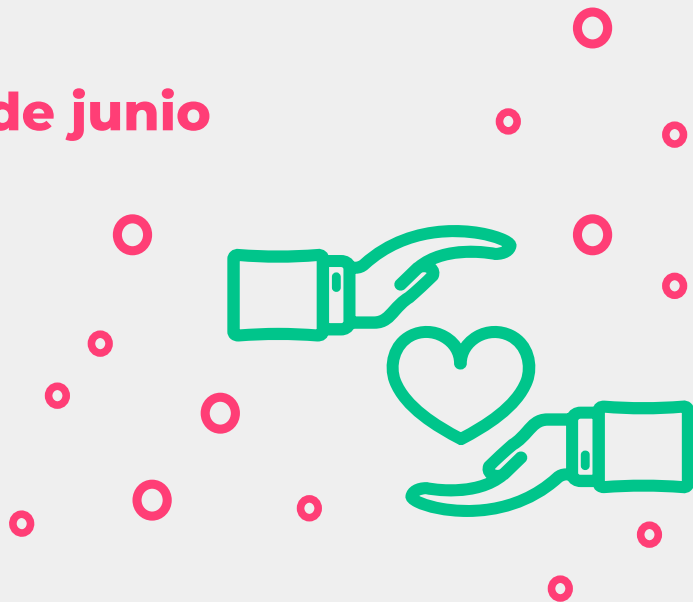
SEMINARIO ONLINE



Herramientas de Autogestión para Aumentar la Productividad y Mejorar el Bienestar Personal

INICIO: Jueves 16 de junio

14:30 a 18:30 hrs.



**Herramientas
de Autogestión
para Aumentar
la Productividad
y Mejorar el
Bienestar Personal**

Objetivos del programa

Los actuales tiempos son tan desafiantes como estresantes, sobretodo en un entorno de incertidumbre, producido principalmente por variables como la pandemia, la crisis económica y los cambios socio políticos que nos llevan a transformar nuestra sociedad. Conservar y cultivar buenos estados de ánimo, junto con aprender a gestionar el tiempo en forma eficiente y efectiva, es parte de los desafíos de este curso que pretende entregarles a las personas herramientas de auto gestión para aumentar la productividad y mejorar el bienestar personal.

Dirigido a quienes se ven expuestos a situaciones críticas y/o a potenciales fuentes de estrés (alta demanda laboral, aumento de la carga de trabajo, transformaciones de su puesto de trabajo, incertidumbre, presión por cumplir metas en plazos, etc).

Contenido

Neurociencias, Emociones y Estrés

Introducción a la Neurociencia:

- Los 3 cerebros y la mente
- Quiebre, interpretación, emociones y acción.

Estados de Ánimo Cotidianos y Estrés.

- Diagnóstico del estrés cotidiano
- Buenas prácticas para cultivar los estados de ánimo cotidiano

El lenguaje de las emociones

- Distinción de juicios y afirmaciones.
- Fundamentación de Juicios
- Meta comunicación emocional.

Talleres de aplicación práctica.

Herramientas de Cambio de Switch Mental

Autogestión Personal

- Autoeficacia.
- Optimismo realista y locus de control.
- Auto coaching en accountability.

Talleres de aplicación práctica

Herramientas de Gestión del Tiempo

Gestión del Tiempo.

- Procrastinación y desperdiciadores del tiempo.
- Matriz de Prioridades.
- Time blocking.

Respuestas asertivas para gestionar la demanda.

- 7 formas de responder a pedidos.
- 3 habilidades de negociación
- 8 formas de decir “NO”

Talleres de aplicación práctica

Relator



Andrés Ceppi S.

Psicólogo (U. de Chile), Diplomado en Desarrollo Organizacional (U. de Chile), Diplomado en Gestión y Liderazgo (Instituto de Gestión y Liderazgo), Capacidad Emprendedora (Club Emprendedores), Practitioner en P.N.L. (Sociedad Chilena de Programación Neuro Lingüística), Programa PymeUC (P.U.C.), Programa Compite 1000 (asociado a la U.A.I.), Diplomado en Inversiones y Mercados Financieros (U. de Chile), Economía Conductual (P.U.C), y Master en Innovación (U.A.I.).

En la Universidad de Chile, Facultad de Economía y Negocios, fue Director Académico del Diplomado en Habilidades Directivas (Mejor Director Académico 2015), docente del Diplomado DEGIS (Mejor Profesor Diplomados FEN 2011, 2012, 2013, 2014 y 2016), Desde el 2017, relator de U. Negocios de la U. de Chile y actualmente es Director Académico del Diplomado en Gestión de Equipos de Salud en Entornos VICA. Es relator en ICARE desde 1995. Actualmente es Socio-Director Ejecutivo de Grupo LogoAcción, y docente de Otec LogoAcción.

Información e inscripciones

Fecha de inicio	Jueves 16 de junio de 2022
Fecha de término	Jueves 30 de junio de 2022
Días	Martes y jueves
Horario	14:30 a 18:30 hrs.
Duración	16 horas (4 sesiones de 4 horas cada una)
Modalidad	Online
Valor general	\$281.000
Valor Socios de ICARE	\$208.000
Descuentos	15% de descuento por 5 o más inscripciones

INSCRÍBASE AQUÍ

INSCRIPCIONES:

Capacitación ICARE Ltda.

RUT: 76.619.580-6

Teléfonos: 22280 5311 – 22280 5329

Email: seminarios@icare.cl