



## PROGRAMA

Codi acció: FS2010-1576

Acció formativa/grupo: 223/6

Especialitat: Millora de l'efectivitat personal i professional

Data inici: 02/02/11

Data final: 18/02/11

Durada: 12

Modalitat: Presencial

### Continguts:

- - Analitzar la nostra forma de pensar, sentir i actuar (4 h)
- · Autoconeixement. Aprendre a valorar les nostres característiques i diferències individuals. □ □
- · Com canviar els nostres pensaments
- · Com generar pensaments positius
- · Com millorar la capacitat de relació amb l'entorn
- - Com ser mes productius i aconseguir els nostres objectius (4 h)
- · Establir Objectius
- · Orientació a resultats
- · Generar Automotivació
- · Pla d'acció
- - Com desenvolupar eines de treball efectives (4 h)
- · Com desenvolupar la comunicació persuasiva
- · Eines de comunicació efectiva
- · Com gestionar les nostres emocions
- · Eines de gestió de conflictes

