

TALLER TRABAJANDO LAS METAS

Contenido:

1. ¿Qué es una Meta?
2. Diferencias entre Metas y Logros
3. Clasificación de las Metas
4. Pasos a seguir para el logro de las Metas
5. Manejo de Obstáculos
6. Desarrollo de Habilidades
7. El valor de ser Uno mismo

Sinopsis:

Este Taller aportará a los participantes conocimientos sobre los principios claves de la metas y los logros y cómo aplicar estos principios a la elaboración de un plan de trabajo de metas. Enseña a los participantes los principales conceptos, procedimientos y herramientas para el logro de las metas y cómo deben aplicarlos para detectar las oportunidades de éxitos. El Taller presenta de manera práctica, paso a paso, cómo se planifica el trabajo de las metas, y explica cómo podemos utilizar los resultados para mejorar las relaciones personales, laborales e interpersonales.

Beneficios:

Los participantes adquirirán conocimientos sobre los principios, los procedimientos y las prácticas más importantes para lograr las metas propuestas de cada uno; estos conocimientos les permitirán adoptar un enfoque estructurado basado en los objetivos, cuando se deba trabajar en la planificación de lograr las metas.

Perfil de los participantes:

Todo aquel que haga vida laboral en empresas en donde queramos ampliar el horizonte y entrenar a los empleados en el logro de metas.

Duración: 5 horas

Principales aportes:

Conocimiento de los conceptos básicos de metas y logros así como de las herramientas a utilizar para optimizar el recurso humano de la empresa, enfocándolos hacia el logro de las metas personales y corporativas establecidas por ellos.

Cómo identificar y utilizar los pasos a seguir para descubrir oportunidades de desarrollo de estas habilidades. Cómo manejar los obstáculos de manera efectiva. Cómo separar logros de metas. Conocimiento de la combinación de logros y metas. Establecimiento de un sistema práctico para medir los logros y alcanzar las metas. Cómo contribuir con mayor eficacia al Valor de ser Uno Mismo. Repercusiones en la Empresa.

Enfoque de la capacitación:

Las sesiones combinan el desarrollo teórico de objetivos con ejercicios prácticos. Se trabajará en forma teórica-práctica el contenido del taller. Los participantes seguirán los lineamientos de la facilitadora para lograr la comprensión, adquisición y apropiación de los conceptos y técnicas en el camino hacia el logro de las metas.

El taller de capacitación sigue un planteamiento práctico, la facilitadora ofrece algunos recursos de conceptos claves del contenido del taller, y los participantes realizan ejercicios en grupos.

TALLER CRECER EN EL ÉXITO

Contenido:

1. ¿Qué es el Éxito para ti?
2. Lo que Hablamos y lo que Pensamos es lo que somos.
3. Actitud Mental Positiva.
4. Dinámica de la Gratitud. La Abundancia.
5. La Autoestima.
6. Sinopsis del Documental “El Secreto. La Ley de la Atracción.”
7. El Buen Humor y sus Beneficios.

Sinopsis:

Este taller aportará a los participantes conocimientos acerca del significado general que tiene cada persona sobre el éxito, lo que éste involucra, su importancia y manejo. Enseña a los participantes los principales conceptos, procedimientos y herramientas para crecer en el éxito y cómo deben aplicarlos para detectar las oportunidades de lograrlo. El taller presenta de una manera práctica, secuencialmente, cómo se planifica el crecimiento en el éxito, y explica cómo se pueden utilizar los resultados para alcanzarlo a través de una actitud mental positiva.

Beneficios:

En estos tiempos de cambios, encrucijadas, reflexiones, y esperanzas se ha vuelto imprescindible obtener conocimientos, desarrollar estrategias, sobre como modificar y eliminar los pensamientos inadecuados o “negativos”, sobre cómo crecer en el éxito, incrementar las fortalezas, aptitudes y valores, incentivar el estado de ánimo, el sentido del humor, estar más relajado física y mentalmente para que la persona pueda afrontar las diversas circunstancias profesionales y personales que le corresponda afrontar. Los participantes adquirirán conocimientos sobre los principios, los procedimientos y las prácticas más importantes para lograr el crecimiento; estos conocimientos les permitirán adoptar una actitud más cónsona con lo que se desea lograr cuando se planifique los objetivos que lo conducirán al éxito.

Perfil de los participantes:

Todo aquel que haga vida laboral en empresas en donde queramos ampliar el horizonte y entrenar a los empleados en alcanzar el éxito.

Duración: 5 horas

Principales aportes:

Conocimiento de los conceptos básicos de éxito así como de las herramientas a utilizar para optimizar el recurso humano de la empresa, enfocándolos hacia el logro del éxito tanto en el plano personal como en el laboral. Cómo identificar y utilizar los pasos a seguir para descubrir oportunidades de desarrollo de estas habilidades. Cómo manejar y cambiar de actitud negativa a una positiva de manera efectiva. Cómo aumentar la autoestima. Establecimiento de un sistema práctico para medir el éxito. Cómo contribuir con mayor eficacia a la autoestima. Como repercute esto en la empresa.

Enfoque de la capacitación:

Las sesiones combinan los planteamientos teóricos con ejercicios prácticos. Se trabajará en forma teórica-práctica el contenido del taller. Los participantes seguirán los lineamientos de la facilitadora para lograr la comprensión, adquisición y apropiación de los conceptos y técnicas en el camino hacia el Crecimiento en el Éxito. El taller de capacitación sigue un planteamiento práctico, la facilitadora ofrece algunos ejemplos de conceptos clave del contenido del taller, y los participantes realizan ejercicio en grupos.

TALLER ORATORIA Y MIEDO ESCÉNICO

Contenido:

1. **Oratoria:**
 - a. **Concepto**
 - b. **Objetivos Generales**
 - c. **Lenguaje Corporal**
 - d. **Principios de la Oratoria**
 - e. **Características del buen orador**
 - f. **Elaboración de una exposición: La presentación**

2. **Miedo Escénico:**
 - a. **Concepto, causas y manifestaciones**
 - b. **Supérello**
 - c. **Manejo de los pensamientos negativos**
 - d. **Factores que determinan el temor a hablar en público**
 - e. **Los errores más frecuentes que se cometen**
 - f. **Sesión práctica**

Sinopsis:

Este taller aportará a los participantes conocimientos acerca de las Técnicas para llegar a ser un buen Orador y adquirir las herramientas para manejar el Miedo Escénico. Enseña a los participantes los principales conceptos, procedimientos y herramientas para el manejo de conferencias, presentaciones, manejo del público, entre otros. El taller presenta de manera práctica, dinámica y sencilla, cómo se aplican las técnicas de oratoria, y explica cómo se pueden adquirir y utilizar las técnicas para vencer el miedo escénico a través de una actitud mental positiva.

Beneficios:

Los participantes adquirirán conocimientos sobre los principios, los procedimientos y las técnicas más importantes para lograr un buen manejo de la Oratoria y mejor manejo del Miedo Escénico; estos conocimientos les permitirán adoptar un enfoque estructurado basado en el conocimiento práctico cuando se planifiquen presentaciones o conferencias.

Perfil de los participantes:

Todo aquel que haga vida laboral en empresas en donde queramos ampliar el horizonte y entrenar a los empleados en alcanzar el éxito.

Duración: 5 horas

Principales aportes:

Conocimiento de los conceptos básicos de la Oratoria así como de las herramientas a utilizar para el manejo del Miedo Escénico, enfocando a los participantes hacia el logro del objetivo tanto en el plano personal como en el laboral. Cómo identificar y utilizar los pasos a seguir para descubrir oportunidades de desarrollo de estas habilidades.

Cómo aumentar la autoestima. Cómo contribuir con mayor eficacia a la presentación efectiva de proyectos, resultados, reportes, entre otros. Como repercute esto en la empresa.

Enfoque de la capacitación:

Las sesiones combinan los talleres con ejercicios prácticos. Se trabajará en forma teórica-práctica el contenido del taller. Los participantes seguirán los lineamientos de la facilitadora para lograr la comprensión, adquisición y apropiación de los conceptos y técnicas de la Oratoria y el manejo del Miedo Escénico.

El taller de capacitación sigue un planteamiento práctico, la facilitadora ofrece algunos ejemplos de conceptos clave del contenido del taller, y los participantes realizan ejercicios tanto solos como en grupos.

TALLER DE RISOTERAPIA

Contenido:

1. Conceptos generales
2. Diferencias entre Humor y la Risa
3. Historia, Origen y Evolución de la Risoterapia
4. Risoterapia en la Salud: Beneficios Físicos, Psicológicos, Sociales, Laborales, de la Risoterapia
5. Causas para Reír
6. Relación entre la Risa y la Resolución de Conflictos
7. Errores de Concepto
8. Recomendaciones para desarrollar el Buen Humor
9. Sesión de Risoterapia: Dinámicas que motivan Risa, Ejercicios prácticos de Respiración, Juegos divertidos
10. Puesta en común de las experiencias compartidas

Sinopsis:

Este taller aportará a los participantes conocimientos acerca de las Técnicas para aplicar la risa como elemento terapéutico en la resolución de conflictos y adquirir las herramientas necesarias para adquirir el buen Humor. Enseña a los participantes los principales conceptos, procedimientos y herramientas del tema tratado en el taller, para el uso y aplicación en la vida y dentro de la dinámica laboral. El taller presenta de una manera práctica, cómo funciona la Risoterapia, y explica cómo podemos utilizar las técnicas para cambiar y mejorar el ambiente laboral a través del uso de la misma.

Beneficios:

Los participantes adquirirán conocimientos sobre el principio y la innovadora técnica de la Risoterapia; estos conocimientos les permitirán adoptar un enfoque estructurado basado en la práctica cuando se utilice en el colectivo. Identificar los efectos del Humor en la Salud y en las relaciones interpersonales y laborales. Aprender a utilizar la Risa como terapia efectiva. Concientizar las propias emociones y expresarlas con autenticidad y realismo. Identificar los bloqueos que impiden disfrutar plenamente la vida y sus situaciones. Agudizar la percepción positiva del Mundo. Conocer los elementos del Lenguaje Corporal. Facilitar la relajación y la recreación usando como fuente de inspiración la imaginación. Conocer y crear nuevas relaciones con personas afines.

Perfil de los participantes:

Todo aquel que haga vida laboral en empresas en donde queramos ampliar el horizonte y entrenar a los empleados en alcanzar el éxito laboral.

Duración: 3 ½ horas.

Principales aportes:

Conocimiento de los conceptos básicos de la Risoterapia así como de las herramientas a utilizar en el desarrollo del buen humor, enfocando a los participantes hacia el logro del objetivo tanto en el plano personal como en el laboral. Cómo identificar y utilizar los pasos a seguir para descubrir oportunidades de desarrollo de estas habilidades. Cómo manejar y cambiar de actitud negativa asociada al mal humor a una positiva de manera efectiva. Cómo aumentar y lograr un mejor estado de ánimo. Como repercute esto en la empresa.

Enfoque de la capacitación:

Las sesiones combinan los talleres con ejercicios prácticos. Se trabajará en forma teórico-práctico el contenido del taller. Los participantes seguirán los lineamientos de la facilitadora para lograr la comprensión, adquisición y apropiación de los conceptos y técnicas para la utilización de la risoterapia.

TALLER EL MANEJO DEL STRESS

Contenido:

1. Historia del Stress
2. ¿Qué es el Stress?
3. ¿Qué causa el Stress?
4. Efectos físicos y Psicológicos del Stress
5. Identificación de las presiones que se causa el ser humano a sí mismo
6. Técnicas adecuadas para el Manejo del Stress
7. ¿Qué hacer antes, durante y después del Stress?
8. Ejercicios de técnicas de respiración adecuada
9. Ejercicios de Relajación
10. Evaluación del Taller

Sinopsis:

Este taller aportará a los participantes conocimientos acerca del Manejo del Stress, para saber que hacer antes, durante y después del mismo. Enseña a los participantes los principales conceptos, procedimientos y herramientas para el manejo de situaciones estresantes en la vida y dentro de la dinámica laboral. El taller presenta de una manera práctica, paso a paso, cómo se maneja el stress, y explica cómo podemos utilizar estas técnicas para cambiar y mejorar el ambiente laboral.

Beneficios:

Los participantes adquirirán conocimientos sobre la técnica de Manejo de Stress; estos conocimientos les permitirán adoptar un enfoque programado, basado en la práctica del conocimiento, cuando se utilice en el colectivo. Identificar los efectos del Stress en la Salud y en las relaciones interpersonales y laborales. Aprender a manejar el stress con diversas técnicas de crecimiento personal. Concientizar las propias emociones para identificar el antes, el durante y el después de un episodio de stress. Identificar los bloqueos que impiden disfrutar plenamente la vida y sus situaciones debido al stress. Agudizar la percepción positiva del Mundo. Conocer los elementos del Lenguaje Corporal. Facilitar la relajación y la recreación usando como fuente de inspiración la imaginación. Conocer y crear nuevas relaciones con personas afines.

Perfil de los participantes:

Todo aquel que haga vida laboral en empresas en donde queramos ampliar el horizonte y entrenar en este tópico tan común en el mundo de hoy.

Duración: 3 ½ horas.

Principales aportes:

Conocimiento de los conceptos básicos del Manejo del Stress, así como de las herramientas a identificar, conocer los factores que causan el stress, enfocando a los participantes hacia el logro del objetivo tanto en el plano personal como en el laboral. Cómo identificar y utilizar los pasos a seguir para descubrir oportunidades de desarrollo de nuevas habilidades.

Enfoque de la capacitación:

Las sesiones combinan los talleres con ejercicios prácticos. La facilitadora utilizará ejercicios de Respiración y relajación. Se trabajará en forma teórico-práctico el contenido del taller. Los participantes seguirán los lineamientos de la facilitadora para lograr la comprensión, adquisición y apropiación de los conceptos y técnicas del manejo del Stress.

El taller de capacitación sigue un planteamiento práctico, que permite obtener los elementos necesarios que favorezcan una adecuada comprensión del tema.