

# Desarrollo de Competencias Profesionales



Las competencias profesionales son la suma de **conocimientos, actitudes, valores y habilidades** que nos permiten desarrollar mejor nuestra actividad. En este programa, vamos a trabajar aquellas competencias que consideramos centrales para dar lo mejor de las personas en el entorno profesional en que se mueven, ya que, mejorándolas, podremos aumentar nuestra contribución a los resultados de manera proactiva y flexible.

## ¿En qué consiste el programa?

El DCP es un programa diseñado para ofrecer aprendizajes y herramientas prácticas que se pueden aplicar desde el inicio, centrándose en el desarrollo del autoliderazgo.

A través de cinco sesiones presenciales, las personas participantes aprenderán a gestionar de forma consciente emociones, pensamientos y acciones orientadas a alcanzar objetivos personales.

En el programa contaremos con la intervención de una mirada directiva que compartirá su experiencia y visión sobre la aplicación real de los contenidos trabajados.

## ¿A quién va dirigido?

- **A profesionales de cualquier área de cualquier área de negocio y sector** que necesiten desarrollar sus competencias profesionales fundamentales para ejercer su rol y aumentar sus posibilidades de desarrollo profesional.
- A todas aquellas personas que estén **interesadas en el propio desarrollo y crecimiento como persona.**

## Contenidos

### **Comprendiendo el comportamiento humano:**

- El flujo de la acción, ¿Qué hay entre un impacto y nuestra acción?

### **Mapa de identificación de emociones:**

- 4 tips para adquirir inteligencia emocional.

### **Las creencias:**

- Una representación de la realidad.

### **La comunicación:**

- Un proceso para llegar a una zona común y mejorar nuestras relaciones.

### **Otro modelo de comunicación posible:**

#### **La Comunicación No Violenta (CNV):**

- Un proceso para llegar a una zona común y mejorar nuestras relaciones.

### **Descubriendo la capacidad de influencia positiva en los demás:**

- 4 niveles de impacto e influencia.

### **Gestión efectiva de mi tiempo:**

- Desde el círculo de preocupación a la activación de mis prioridades.

### **Efectividad relacional:**

- Después de reforzar el autoliderazgo, empezamos a tomar consciencia de cómo nos relacionamos con las personas necesarias para establecer nuestros objetivos.

## ¿Qué conseguirán los participantes?

- Tomarán consciencia de sus posibilidades y destrezas profesionales y sabrán cómo aprovecharlas al máximo.
- Conocerán las dimensiones básicas del comportamiento de las personas en las organizaciones.
- Dispondrán de herramientas para mejorar su gestión emocional y relacional.
- Habrán desarrollado habilidades para gestionar su agenda, definir prioridades y aumentar su proactividad.
- Sabrán cómo influir para promover cambio en ideas, actitudes y comportamientos tanto en ellos mismos como en los demás.



# Metodología

## Sesiones presenciales



Discusión de casos de equipo



Reflexión individual



Ejercicios



Dinámicas experienciales

## Trabajo individual / grupal teams / e-mail



Comunidad de aprendizaje



Foro de discusión



Videos



Materiales



Dirección de programa

**Marta García**

Socia directora

Consultora y formadora en organizaciones focalizada en el ámbito de las Habilidades Directivas, Competencias Emocionales y el Cambio Organizacional. Especialista Acreditada en Coaching Relacional por el Instituto Relacional.



### PLT ALUMNI

Todas las personas que participen en el Programa tendrán acceso a la comunidad de alumni formada por todos los participantes de los programas PLT de Solorelatio que se hayan adscrito.



### Certificado Digital del Programa

Todas las personas que participen en el Programa recibirán un certificado digital de participación y aprovechamiento emitido por Solorelatio y que podrán imprimir e incluir en sus perfiles de RRSS.

**Solorelatio**

Vía Laietana 59, 5º-1a.  
08003 Barcelona

+34 647 87 559

[equiposolo@solorelatio.com](mailto:equiposolo@solorelatio.com)