

# Desarrollo de Competencias Profesionales

Las competencias profesionales son la suma de conocimientos, actitudes, valores y habilidades que nos permiten desarrollar mejor nuestras actividades. En este Programa, vamos a trabajar aquellas competencias que consideramos centrales para dar lo mejor de cada uno en el entorno profesional en que se mueve, ya que, mejorándolas, podremos aumentar nuestra contribución a los resultados de manera proactiva y flexible.

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

El DCP es un itinerario en el que obtendremos aprendizajes y herramientas prácticas que podremos ir aplicando y transfiriendo a nuestra realidad desde el primer momento.

Estas herramientas se dirigen principalmente a desarrollar/reforzar el auto-liderazgo. Un autoliderazgo enfocado a manejar conscientemente lo que sentimos, nos decimos y lo que hacemos para poder alcanzar las propias metas y objetivos.

A lo largo de las 5 sesiones presenciales del Programa, los participantes asistirán a una charla facilitada por directivos de empresa que compartirán su visión y aplicación práctica.

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.

## METODOLOGÍA

### Sesiones presenciales



Discusión de casos en equipo



Reflexión individual



Ejercicios



Dinámicas experienciales

### Trabajo individual / grupal en teams / mail



Comunidad de aprendizaje



Foro de discusión



Videos



Materiales

## DATOS BÁSICOS

• **Edición:** Sesiones presenciales combinadas con trabajo online vía Comunidad de Aprendizaje Teams

Formato Presencial

### Fechas y horarios

5 sesiones

1, 8, 15, 22, 29 de octubre de 2024

De 9-14h

• **Lugar impartición:**

Presencial: Pau Claris 100, 6º, Barcelona

• **Precio:** 1.200€ (+IVA)

Programa bonificable por FUNDAE

• **Más información:**

marta@soloconsultores.com

A profesionales de cualquier área de negocio y sector que

# Solorelatio

solorelatio.com

Pau Claris, 100 6a  
08009 Barcelona



Mapa de **identificación de emociones**



Modelo para reformular **creencias limitantes**



Autodiagnóstico relacional en base a los **5 actos relacionales**



Modelos de **comunicación asertiva**



Los **4 niveles de influencia**



La **productividad personal**



Círculo de **influencia y proactividad**

- **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

- **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.

### ¿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.

### COORDINADORA



**Marta García**

Socia Directora de Solorelatio y coordinadora del programa



**PLT ALUMNI:** Todos los alumnos que participan 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:** Todos los alumnos que participan 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.