

Entrenamiento sofrológico para desarrollo de capacidades y valores

12 pasos hacia la cima de tu misión: entrenamiento para el desarrollo psico-físico



DIRIGIDO A

Directivos y profesionales que dirigen equipos de trabajo internos y externos. Personas con responsabilidad sobre sus colaboradores: jefes de equipos, directivos en general, managers, empresarios y emprendedores.



POR QUÉ ACUDIR A ESTE CURSO

Este curso ayudará a que los asistentes aprendan a tener una actitud positiva y serena en el trabajo, haciendo uso del método Medisofía®. Ese cambio redundará en una mejora del clima laboral y rendimiento en el puesto de trabajo.

POR QUÉ AVANZZA

A través de nuestra división **avanzza trainingservices** venimos impartiendo cursos con alto grado de especialización en las distintas materias de interés para los profesionales de la empresa, con el objetivo de mejorar sus competencias y actualizar sus conocimientos.



Nuestro compromiso por la calidad y la satisfacción del cliente nos ha llevado a implantar un Sistema de Gestión de la Calidad, certificado por AENOR, el cual nos impone un elevado nivel de exigencia en cuanto al diseño de los programas formativos, los formadores y la metodología a emplear.



METODOLOGÍA

- ⇒ El curso es **presencial**, con una duración de 16 horas, distribuidas en dos **jornadas de 8 horas**.
- ⇒ Métodos didácticos activos como dinámicas de grupo y role play.



OBJETIVO

- ⇒ Conseguir una actitud más positiva y serena, utilizando el método Medisofía® que combina técnicas de relajación física y mental derivadas del yoga y zen, así como técnicas de psicoterapia cognitiva-conductual, psicooncología, habilidades sociales y logoterapia, entre otras..



CONVOCATORIA Y HORARIO

- ⇒ Esta formación se impartirá en modalidad in company, por ello, si está interesado en este curso para varias personas de su organización, llámenos al 902995420 y benefíciese de una formación personalizada y flexible.



NUESTRA DOCENTE

D. Gema Isabel García Crespo

- Master en Marketing y en Dirección y Administración de Empresas por ECADE. Diplomada Superior en Comunicación Empresarial e Institucional, en Instituto Séneca. Diplomada en ID Telecomunicaciones de Comercio Electrónico, por ANCCIT. Master en Comunicación Corporativa por Washington International University
- Especialista en calidad de servicios y atención al cliente, en AEDEM (Alta Escuela de Dirección Empresarial)
- Consultora y Formadora de Dirección y Gestión Empresarial, con una experiencia de más de 22 años, trabajando para compañías de diversos sectores, desarrollando funciones en el área comercial – marketing.
- Ha publicado “Anatomía de la Empresa”, “Sofrología en la empresa: coaching para el desarrollo humano”, “Auditoría de la comunicación comercial global”. Colaboradora habitual con artículos especializados en las áreas de su competencia, en medios digitales e impresos.
- Consultora senior de Avanzza en las áreas Comercial, Marketing y Habilidades Directivas.

Avanzza se reserva la posibilidad de cambiar el experto por otro igualmente cualificado, por causas ajenas a su voluntad.



PROGRAMA

1. Introducción.

2. Las 3 “E”.

- Empresarial
 - Habilidades.
 - Autoestima.
 - Desarrollo de concentración.
 - Prevención de riesgos psicosociales.
 - Mejora de las capacidades.
 - Desarrollo de valores humanos.
- Emocional
 - Estrés.
 - Ansiedad.
 - Insomnio.
 - Duelos.
 - Felicidad.
 - Memoria.
- Educativo.

3. Ejercicios prácticos.

4. Resumen y conclusiones.