fundación
para el desarrollo
y la innovación

Formación en autoliderazgo

Centro de Formación Ford España Polígono Industrial Almussafes, s/n 46440 Almussafes (Valencia) fdiformacion.com

Duración

15.5 horas

Objetivos

La formación tiene como objetivo ayudar a los participantes a conocerse mejor, tomar el control de su desarrollo personal y profesional, y adaptarse con más confianza a los cambios. Se trabaja desde el autoconocimiento, la autorregulación emocional hasta la responsabilidad individual, la franqueza y la sinceridad, ante situaciones difíciles.

Contenido

Autoliderazgo: las personas deben tene una primera visión de sí mismos para posteriormente compararla con las diferentes técnicas que se van a aplicar.

Estilo de Personalidad. Conocerse a sí mismos con el cuestionario de Myers-Briggs a través de juegos, y saber identificar cuál es tu estlo de personalidad.

Como se traducen esos estilos de personalidad en comportamientos, en función de cómo percibes el ambiente personal y de trabajo. Para ello los participantes trabajarán la herramienta DISC a través de un juego diseñado ad hoc.

Ampliar la mirada de sí mismos, compartiendo experiencias y conocimientos con el resto de participantes a través de la Ventana de Johari.

Conocer el abánico de emociones que existen y la graduación de las mismas. Utilizaremos el Atlas Emocional.

Descubrir las emociones que van relacionadas con los diferentes colores del DISC, y aprender a gestionarlas.

Aprender a realizar reformulaciones positivas de pensamiento y creencias limitantes analizadas en el punto anterior.

Tomar el control de tu autoliderazgo, conociendo lo que está a tu alcance de cambiar, y aspectos que no están a tu alcance de cambiar.

Plan de acción: cómo aplicar todo esto en el trabajo diario.

Identificar el próposito a través del círculo de oro.

Conocer los componentes que formular el compromiso.

Mi metro cuadrado de responsabilidades: Descripción de responabilidades.

Aplicación del compromiso a las responsabilidades anteriormente descritas.

La proactividad como motor de la mejora continua.

El cambio como parte de la vida: ideas de Bauman y del entorno actual.

Nuestro cerebro y el rechazo al cambio: bases neurológicas.

Dinámica “Mi línea del cambio”: repasar 3 grandes cambios personales.

Actitudes ante el cambio: identificar nuestras reacciones habituales.

Fases emocionales del cambio: según el modelo de Kübler-Ross.

¿Qué es la resiliencia?: cómo reforzarla con sentido, apoyo y fortalezas.

Plan de acción: aplicar lo aprendido a un cambio actual en el trabajo.