

ACTITUDES POSITIVAS

CONTENIDO DEL CURSO	• ¿Qué es una actitud y cómo se genera? • Efectos de las actitudes en el desenvolvimiento cotidiano (laboral, familiar y social). • Cortisol vs Serotonina y exitosita. • La actitud como parte de la personalidad. • Gestión de pensamientos para la creación de actitudes positivas. • El poder del lenguaje. • 3 Actitudes Positivas Poderosas. 1.- Empatía 2.- Agradecimiento 3.- Auto inspiración
OBJETIVO	Promover el desarrollo de una mentalidad positiva y asertiva en los participantes, fortaleciendo sus habilidades para enfrentar desafíos, expresar sus opiniones y necesidades de manera respetuosa y clara, mejorar su bienestar emocional y fomentar una actitud resiliente y proactiva en su vida personal y profesional, logrando con todo lo anterior, equipos de trabajo colaborativos en búsqueda de la mejor obtención de resultados.
DURACIÓN	4 horas
COMPETENCIAS ADQUIRIDAS	• Fomentar la capacidad de mantener una actitud optimista ante desafíos y situaciones difíciles. • Aprender a enfocarse en las soluciones en lugar de centrarse en los problemas. • Mejorar la percepción personal, lo que impacta en el desempeño laboral y las interacciones con otros. • Desarrollar la resiliencia para afrontar cambios y superar dificultades en el entorno laboral. • Fomentar relaciones laborales más positivas y constructivas a través de la empatía. • Potenciar la disposición para colaborar con otros, favoreciendo el trabajo en equipo. • Desarrollar habilidades para contribuir positivamente al éxito colectivo, manteniendo una actitud constructiva y cooperativa. • Fomentar un enfoque orientado a encontrar soluciones y compromisos, evitando actitudes negativas o destructivas. • Fomentar una actitud responsable y comprometida con el propio trabajo y el de los demás.