

CONOCERME PARA CONOCERTE

CONTENIDO DEL CURSO	• ¿Qué es el autoconocimiento y por qué es importante? • La relación entre autoconocimiento y relaciones saludables. • Herramientas y recursos para el autoconocimiento. • Cómo nuestras creencias influyen en nuestras decisiones y comportamientos. • El impacto de nuestros valores en las relaciones interpersonales. • Cómo mejorar nuestra autoconfianza para fortalecer las relaciones. • Estrategias para comunicarte mejor contigo mismo y con los demás. • El concepto de empatía y su importancia en las relaciones interpersonales. • El papel del autoconocimiento en la resolución de conflictos. • Cómo entender y respetar diferentes personalidades en un equipo. • Barreras comunes para una buena escucha y cómo superarlas. • El impacto de la autenticidad en las conexiones profundas
OBJETIVO	Fomentar el autoconocimiento y las habilidades interpersonales para mejorar las relaciones personales y profesionales. A través de este taller, los participantes buscan desarrollar una comprensión más profunda de sí mismos y de los demás, lo que les permite fortalecer la comunicación, mejorar el trabajo en equipo y manejar mejor las dinámicas interpersonales.
DURACIÓN	4 horas
COMPETENCIAS ADQUIRIDAS	• Empatía y Comprensión. • Desarrollar estrategias para abordar y resolver desacuerdos de manera constructiva. • Desarrollar habilidades para delegar tareas de manera justa y eficiente, aprovechando las fortalezas de cada miembro del equipo. • Mejorar la capacidad de adaptarse a diferentes estilos de trabajo y personalidad dentro de un equipo. • Desarrollar el autocontrol para manejar las emociones, evitando reacciones impulsivas que puedan afectar el ambiente de trabajo. • Desarrollar habilidades para crear un entorno de confianza y colaboración con compañeros y superiores. • Identificar áreas de mejora personal y profesional y trabajar en ellas activamente • Mejorar las habilidades de liderazgo al aprender a motivar, guiar y apoyar a otros en el trabajo en equipo.