

CAPACITACIÓN Y PRODUCTIVIDAD

DESARROLLO HUMANO

I.3 CONOCERME PARA CONOCERTE

Entregable: Constancia DC-3

Duración: 2-4 horas

Dirigido a: Personal de empresas privadas y servidores públicos

Modalidad: Presencial

Objetivo: Desarrollar una comprensión más profunda de sí mismos y de los demás, lo que permite fortalecer la comunicación, mejorar el trabajo en equipo y manejar mejor las dinámicas interpersonales.

Temas

- i. ¿Qué es el autoconocimiento y por qué es importante?
- ii. La relación entre autoconocimiento y relaciones saludables
- iii. Herramientas y recursos para el autoconocimiento
- iv. Cómo nuestras creencias influyen en nuestras decisiones y comportamientos
- v. El impacto de nuestros valores en las relaciones interpersonales
- vi. Cómo mejorar nuestra autoconfianza para fortalecer las relaciones
- vii. Estrategias para comunicarte mejor contigo mismo y con los demás
- viii. El concepto de empatía y su importancia en las relaciones interpersonales
- ix. El papel del autoconocimiento en la resolución de conflictos
- x. Cómo entender y respetar diferentes personalidades en un equipo
- xi. Barreras comunes para una buena escucha y cómo superarlas
- xii. El impacto de la autenticidad en las conexiones profundas