



ideados
FORMACIÓN



LIDERAZGO CONSCIENTE:
FOMENTANDO EL BIENESTAR Y LA
PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES
EN EL ENTORNO LABORAL

 ideadosformacion.com

 info@ideadosformacion.com

 955 00 07 20



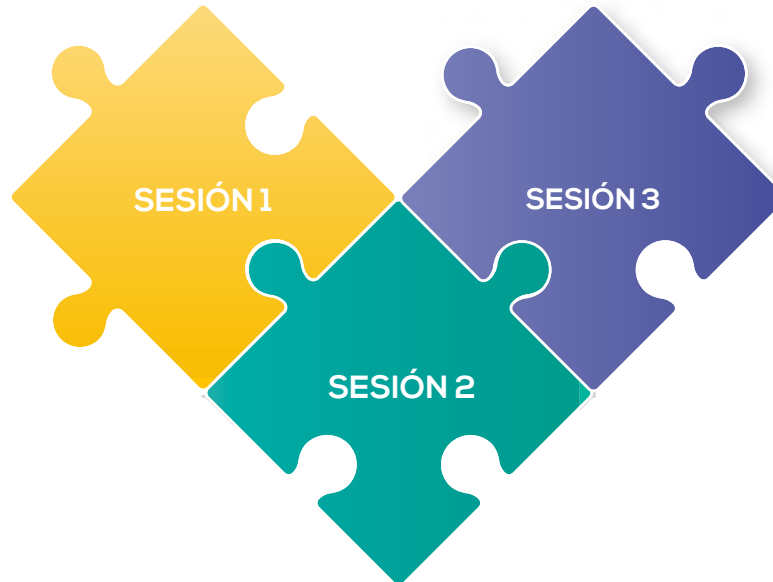
Presentación y **Objetivos**

En el entorno laboral actual, el bienestar emocional del personal es un factor clave para lograr un **clima organizacional positivo y productivo**. Las personas responsables de la gestión tienen un papel fundamental en la creación de **espacios de trabajo saludables**, donde el respeto, la empatía y la comunicación efectiva sean los pilares de las relaciones interpersonales. Este itinerario formativo está diseñado para ofrecer al personal directivo la capacitación necesaria para mejorar la interacción con su equipo, promoviendo la salud emocional, previniendo riesgos psicosociales y fortaleciendo la capacidad de **liderazgo consciente**. A lo largo de este programa, se explorarán herramientas prácticas y estrategias para fomentar un entorno laboral en el que todo el personal se sienta valorado, respetado y apoyado en su bienestar integral.

El objetivo principal de este programa estará enfocado a capacitar al personal directivo en el desarrollo de habilidades emocionales y de liderazgo efectivo, con el fin de **promover la salud emocional en la organización**, prevenir riesgos psicosociales y mejorar las relaciones laborales, generando un **ambiente de trabajo positivo, inclusivo y respetuoso para todo el personal**.

Este itinerario formativo estará compuesto por un ciclo de talleres eminentemente prácticos que se desarrollarán a lo largo de **tres sesiones** de formación a través de aula virtual por videoconferencia. Cada sesión tendrá una duración de **2 horas**.

LIDERAZGO CONSCIENTE



MANEJO DE SITUACIONES
DIFÍCILES Y GESTIÓN DE
CONFLICTOS

COMUNICACIÓN EFECTIVA
Y EMPÁTICA



Talleres

Liderazgo consciente

OBJETIVOS

- » Desarrollar habilidades de liderazgo consciente entre las personas directivas, fomentando un enfoque emocionalmente inteligente que promueva el bienestar y la comunicación efectiva dentro del equipo, a la vez que se previenen los riesgos psicosociales en el entorno laboral.

CONTENIDOS

- » **Introducción al Liderazgo Consciente.**
 - Importancia del liderazgo en la salud emocional de los equipos: Cómo un liderazgo empático y respetuoso contribuye al bienestar emocional y a la prevención de conflictos laborales.
- » **Comunicación Asertiva y Empática en el Liderazgo.**
 - Técnicas para mejorar la escucha activa y la empatía: Cómo escuchar de manera efectiva, comprender las emociones de los demás y responder con empatía.
- » **Inteligencia Emocional y Autoconocimiento.**
 - Introducción a la Inteligencia Emocional: Comprender las emociones propias y ajenas y cómo gestionarlas adecuadamente para un liderazgo efectivo.
 - Autoconocimiento: Estrategias para reconocer y gestionar las propias emociones en el contexto laboral.
- » **Y a partir de mañana, ¿qué voy a hacer diferente? Plan de acción.**

Talleres

Comunicación efectiva y empática

OBJETIVOS

- » Desarrollar habilidades de comunicación efectiva y empática en el ámbito laboral para mejorar las relaciones entre el personal directivo y el personal empleado.
- » Fomentar el uso de la escucha activa y la expresión clara como herramientas fundamentales para un liderazgo respetuoso y cercano.
- » Reflexionar sobre el impacto de la comunicación en la salud emocional de los equipos y su influencia en la prevención de riesgos psicosociales.

CONTENIDOS

- » **Introducción a la Comunicación Efectiva y Empática**
 - Definición y principios de la comunicación efectiva: Elementos clave para una comunicación clara, precisa y respetuosa.
 - La importancia de la empatía en el liderazgo: Cómo conectar emocionalmente con el equipo y mejorar el clima organizacional.
- » **Habilidades para la Escucha Activa**
 - ¿Qué es la escucha activa y por qué es fundamental en el liderazgo?
 - Técnicas de escucha activa: Cómo prestar atención, hacer preguntas clarificadoras y mostrar interés genuino.
- » **La Comunicación No Verbal y su Impacto en el Liderazgo**
- » **Y a partir de mañana, ¿qué voy a hacer diferente? Plan de acción.**



Talleres

Manejo de situaciones difíciles y gestión de conflictos

OBJETIVOS

- » Proporcionar herramientas y estrategias para que el personal directivo maneje situaciones difíciles de manera efectiva y constructiva con su equipo.
- » Desarrollar habilidades para la resolución de conflictos, promoviendo el respeto mutuo y la comunicación abierta en el entorno laboral.
- » Capacitar a los directivos en la toma de decisiones y en la mediación de conflictos de manera objetiva, justa y emocionalmente inteligente.
- » Reflexionar sobre cómo las situaciones conflictivas pueden afectar el bienestar emocional de los empleados y cómo prevenir su escalada.

CONTENIDOS

- » **Introducción a la Gestión de Conflictos en el Entorno Laboral:**
 - Tipos de conflictos comunes y su impacto en el equipo y la organización.
 - El rol del directivo en la gestión de conflictos de manera objetiva y profesional.
- » **Estrategias para Manejar Situaciones Difíciles**
- » **Técnicas de Resolución de Conflictos:**
 - Pasos clave para resolver conflictos: identificar el problema, escuchar, buscar soluciones y negociar acuerdos.
 - Estrategias de mediación y negociación para encontrar consenso entre las partes.
- » **Prevención de la Escalada de Conflictos y Proactividad:**
 - Cómo detectar señales tempranas de conflicto y abordarlas antes de que escalen.
 - Fomentar la comunicación abierta y el feedback constructivo para prevenir problemas futuros.
- » **Y a partir de mañana, ¿qué voy a hacer diferente? Plan de acción.**

Sobre **Nosotros**

IDEADOS Formación nace de un equipo de profesionales con amplia experiencia en el mundo de la Consultoría y Formación, habiendo desarrollado una extensa actividad en este sector orientado al servicio a empresas y administraciones públicas para su mejora competitiva.

Para nosotros, cada proyecto es un reto, volcando todos nuestros recursos en él con el objetivo de elevar la eficiencia de la inversión formativa de nuestros clientes con un mayor impacto mediante procesos formativos que apasionen y motiven a los/as participantes.



MARIBEL CASTRO LLANES

Psicóloga, Máster en Recursos Humanos y Experta en Coaching Personal y de Equipos.

Formación complementaria en Inteligencia emocional, Liderazgo, Negociación y Dirección de Equipos.

Amplia experiencia en el ámbito de los Recursos Humanos, la Consultoría y la Formación.

Desde hace más de 10 años, trabaja como Formadora, Consultora y Coach Ejecutivo y de Equipos en entidades y empresas públicas y privadas, de distintos sectores.



ideados

FORMACIÓN

