

ADAPTABILIDAD A LOS CAMBIOS DE TU ENTORNO LABORAL



Presentación

La sociedad está continuamente cambiando, y cada sector productivo experimenta cambios e innovaciones a las cuales los trabajadores y trabajadoras, así como las empresas en sí (tanto públicas como privadas) deben adaptarse para poder seguir siendo competitivos y poder crecer y alcanzar sus metas profesionales. Hay avances tecnológicos, nuevas necesidades de los clientes, cambios en la estructura y organización de la empresa, nuevos servicios que ofrecer... y esto requiere que las empresas y sus trabajadores sean lo suficientemente hábiles como para adaptarse a esos cambios de manera flexible y seguir así evolucionando como profesionales. No es algo sencillo, puesto que a muchos les genera miedos, estrés, resistencia o rechazo, sobre todo porque temen posibles consecuencias de no saber hacer frente de forma adecuada a dichos cambios.

En este curso, aprenderás habilidades, actitudes y estrategias para adaptarte y hacer frente a los cambios en el contexto laboral, y además los aprendizajes adquiridos podrán serte útiles para afrontar y adaptarte a otros cambios vitales que puedas vivir en cualquier otro contexto.

Objetivos

Al finalizar el curso, el alumnado será capaz de adaptarse a los cambios que surjan en el contexto laboral, con la finalidad de ser más flexible y responder a las innovaciones empresariales y a las demandas en el sector, de una manera constructiva, superando emociones negativas.

1. El cambio en el contexto laboral

- a. Concepto de cambio
- b. El cambio como oportunidad
- c. Ejemplos de cambios que se han dado en el entorno laboral
- d. Necesidad para enfrentar el cambio
- e. La incertidumbre en un proceso de cambio. Los miedos al cambio
- f. El ciclo del cambio: Las 6 fases del cambio

2. Los trabajadores y organizaciones ante el cambio

- a. Adaptación a un nuevo contexto laboral. Ejemplos
- b. Consecuencias del cambio en las organizaciones
- c. Los riesgos laborales y psicosociales. Factores psicosociales en el trabajo. Impacto en la salud laboral.
- d. Reacción de la organización ante la incorporación del cambio
- e. La resistencia al cambio
- f. Niveles de resistencia al cambio. Proceso de resistencia al cambio.
- g. Cómo vencer la resistencia al cambio
- h. La presión laboral: ¿Qué es el estrés laboral y qué factores lo desencadenan?

3. La gestión de los cambios

- a. Gestión del cambio
- b. Medidas de prevención y actuación frente a la gestión de los cambios, basadas en la cooperación y planificación psicosocial en el trabajo
- c. La importancia de la formación para afrontar los cambios en el ámbito laboral. ¿Qué podemos hacer para formarnos?
- d. Estrategias básicas para afrontar cambios. Ejemplos

4. La flexibilidad

- a. La flexibilidad. Conductas asociadas
- b. Estrategias para la aplicación de procedimientos con flexibilidad
- c. Establecimiento de objetivos flexibles. Proceso de establecimiento de objetivos
- d. La actitud positiva
- e. Cómo afrontar de forma positiva las adversidades

Contenidos

5. La adaptabilidad

- a. La adaptabilidad. La adaptación a los cambios. Conductas asociadas
- b. Etapas de la adaptación
- c. Objetividad y reconocimiento de los demás puntos de vista. Las percepciones y las creencias
- d. Transformación de pensamientos o ideas irracionales
- e. Habilidades sociales y asertividad. Reconocimiento de los demás puntos de vista
- f. La inteligencia emocional. Competencias personales, sociales y emocionales

6. Habilidades sociales y asertividad. Reconocimiento de los demás puntos de vista

- g. La inteligencia emocional. Competencias personales, sociales y emocionales

7. Actitudes de los trabajadores para la adaptabilidad y flexibilidad ante los cambios

- h. La empatía en el trabajo
- i. La proactividad

8. Estrategias y hábitos esenciales para el crecimiento y evolución de un equipo de trabajo

- j. La comunicación grupal
- k. La motivación laboral

Dirigido

Trabajadores y trabajadoras de empresas públicas y privadas

Fechas

Del 7 Marzo al 25 Abril de 2022

TELEFORMACIÓN

Modalidad y duración

- **25 horas** de duración
- Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a Bonificaciones de Fundae con acceso a:
 - Contenido Multimedia.
 - Videotutoriales
 - Recursos Adicionales
 - Foros de Debate
 - Pruebas de evaluación

MANUEL MARTINEZ MORALES

Gestor y Formador Experto en la capacitación y desarrollo de habilidades. Dilatada trayectoria profesional como Consultor Senior de Recursos Humanos: Gestión de recursos, diseño de cursos, desarrollo de proyectos de diversa índole etc.

Su experiencia profesional se ha centrado en el mundo de los Recursos Humanos, especializándose en formación y desarrollo en entornos multinacionales, asumiendo puestos como Director de Formación en grandes empresas

Es Licenciado en Psicología por la UAM. Diplomado en Psicología Industrial por la UCM. Experto en Coaching e Inteligencia Emocional por la Escuela Superior Create Coaching de Madrid. Coach Profesional Certificado CPC. Colegiado 10395 por Asesco y Colegiado del COP. M-26486.

El Formador



PRESUPUESTO		
Hasta 9 alumnos	De 10 a 25 alumnos	De 26 en adelante
187,5 €/alumno	175 €/alumno	150 €/alumno
(7,5 €/h/alumno)	(7 €/h/alumno)	(6 €/h/alumno)

Este curso es 100 % bonificable ante Fundae.

Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.