

MÉTODO PARA CREAR Y MODIFICAR HÁBITOS



Presentación

¿Sabías que muchos de nuestros hábitos surgen sin nuestro permiso? Según los científicos los hábitos surgen porque el cerebro está constantemente buscando la forma de esforzarse menos. Pero un pequeño cambio puede poner fin a nuestro patrón de comportamiento. Si aprendemos a observar las señales y las recompensas, podemos cambiar las rutinas.

El aprender a crear o cambiar hábitos es fundamental para, a nivel laboral, mejorar nuestra gestión del tiempo, facilitar la toma de decisiones y ganar autoconfianza. Y a nivel personal para conseguir objetivos de todo tipo (salud, económicos, aprendizajes, sociales, etc., etc.).

El presente curso dota de metodología para la creación y modificación de hábitos de una forma práctica y sencilla.

Dirigido a

Personal que quiera mejorar su gestión del tiempo, mejorar su toma de decisiones y su proactividad.

Responsables de negocio, directivos, responsables de equipos, y todas las personas que quieran abordar cambios en sus equipos para conseguir mayor eficiencia, mejorar sus tomas de decisiones importantes o incluso mejorar sus propios comportamientos.

Objetivos

- Aprender porqué y cómo se crean los hábitos. Utilizando la metodología del “Estudio del Caso” para practicar el cambio o creación del ciclo de los hábitos.
- Generar proactividad: las personas proactivas crean su propio destino e identidad a través de sus hábitos diarios, asumen sus responsabilidades y toman decisiones conscientes sobre su comportamiento.
- Ganar autoconfianza y seguridad en sí mismos: las experiencias y comportamientos (personales y profesionales) van puliendo nuestros defectos y nuestras virtudes. Encontrar la mejor forma de lograr el cambio positivo de hábitos/comportamientos nos aporta seguridad y autoconfianza.

Contenidos

Módulo 0. Introducción: Qué son los hábitos y como nos afectan.

- 0.1. ¿Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y el trabajo?
- 0.2. Tus resultados son consecuencia de tus hábitos.
- 0.3. Si quieres mejores resultados, olvídate de establecer objetivos.

En su lugar, céntrate en tu sistema.

Módulo 1. Cómo construir mejores hábitos en 4 sencillos pasos

- 1.1. Método para crear un buen hábito
- 1.2. Cuatro sencillos pasos: señal, deseo, respuesta y recompensa.
 - 1.2.1 La primera ley (Señal): Hazlo obvio.
 - 1.2.2 La segunda ley (Deseo/anhelo): Hazla atractiva.
 - 1.2.3 La tercera ley (Respuesta): Hazlo fácil.
 - 1.2.4 La cuarta ley (Recompensa): Hazla satisfactoria.

Módulo 2. La mejor manera de empezar un nuevo hábito

- 2.1. Cómo empezar sin decaer.
- 2.2. Estudio del Caso para crear nuevos hábitos.
- 2.3. ¿Qué nuevo hábito quieres crear?

Módulo 3. Cómo cambiar malos hábitos

- 3.1. Método.
- 3.2. Estudio del Caso para cambiar hábitos.
- 3.3. ¿Qué mal hábito quieres cambiar?

Módulo 4. Consolidar los cambios

- 4.1. Influye más tu entorno que tu motivación
- 4.2. El autocontrol
- 4.3. Pequeños cambios, grandes resultados.

AULA VIRTUAL	
Modalidad	<ul style="list-style-type: none">• 6 horas• Curso eminentemente práctico• Acceso a través del Aula Virtual de BAI adaptada a Bonificaciones de Fundae

Fechas	17,18,19 abril de 2023 de 15 a 17h
---------------	------------------------------------

La formadora	<p>Javier López de la Fuente</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Consultor Senior, Mentor y Coach profesional, ha desempeñado cargos de responsabilidad en el área comercial y dirección en empresas del sector logístico.▪ Licenciado en CC Económicas y Empresariales por la UAH. Actualmente cursando Grado en Psicología por la UNED.▪ Ha entrenado a más de 2000 profesionales en habilidades directivas y de comunicación: liderazgo, negociación, ventas, presentaciones con impacto, escritura persuasiva, inteligencia emocional, PNL, creación de hábitos, toma de decisiones, gestión del tiempo, etc..
---------------------	---



PRESUPUESTO

El precio de este curso es de **150 €/participante** (25 €/h/participante), que incluye el acceso al curso por Aula Virtual y la documentación para el participante.

Tercer participante y siguientes 50% de descuento.

Este curso es bonificable ante Fundae. Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

NOTA: este curso está exento de IVA.