

PRESENTACIÓN

En un entorno laboral cada vez más exigente, el bienestar emocional de las personas y la calidad de las relaciones dentro de los equipos se han convertido en factores clave para el éxito organizacional.

La actitud con la que afrontamos los retos diarios influye directamente en:

- La productividad
- La motivación
- La colaboración
- El ambiente de trabajo

Este curso ofrece herramientas prácticas para desarrollar una actitud positiva y contribuir activamente a un clima laboral saludable y constructivo.



MODALIDAD Y DURACIÓN

TELEFORMACIÓN - 6 horas de duración

Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a Bonificaciones de

Fundae con acceso a:

- Contenido Multimedia.
- Recursos Adicionales
- Foros de Debate
- Tutorías por Aula Virtual
- Pruebas de evaluación

Este curso es bonificable ante Fundae.

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

DIRIGIDO A

Personal del **SAD**

OBJETIVOS GLOBALES

- El objetivo principal es desarrollar una actitud positiva consciente en el entorno laboral, proporcionando herramientas prácticas que mejoren la comunicación, la productividad y el clima de trabajo mediante la implicación individual y colectiva.
- Objetivos específicos:
 - Comprender el impacto de la actitud individual en el rendimiento y en el clima laboral
 - Identificar creencias, pensamientos y comportamientos que influyen en la actitud
 - Aprender a transformar enfoques negativos en constructivos y orientados a soluciones
 - Mejorar la comunicación interpersonal desde una perspectiva positiva y respetuosa
 - Fomentar la empatía, la colaboración y la confianza dentro de los equipos
 - Adquirir herramientas para prevenir y gestionar conflictos de forma constructiva

CONTENIDOS

1. Beneficios de la actitud positiva en el entorno laboral

- a. ¿Qué es realmente la actitud positiva?
- b. Mitos frecuentes sobre la actitud positiva
- c. Beneficios individuales de la actitud positiva
- d. Beneficios para el equipo y el clima laboral
- e. Actitud positiva, neurociencia y emociones
- f. Compromiso personal

2. Pequeños gestos para cambiar hacia una actitud positiva: efecto contagio

- a. ¿Qué es el efecto contagio en el entorno laboral?
- b. ¿Qué se contagia realmente en los equipos de trabajo?
- c. Actitud, emociones y seguridad psicológica
- d. El papel de los pequeños gestos diarios
- e. Cómo se propaga el mal clima y cómo detenerlo
- f. Responsabilidad individual y colectiva
- g. El contagio emocional desde la psicología del trabajo
- h. El liderazgo como amplificador del efecto contagio
- i. Cuando el mal clima se normaliza: señales de alerta
- j. Estrategias psicológicas para frenar el contagio negativo
- k. Síntesis del tema

3. Actitud positiva y productividad laboral

- a. Productividad laboral: más allá de hacer más en menos tiempo
- b. La relación entre actitud, energía y rendimiento sostenido
- c. Actitud positiva y toma de decisiones en el trabajo
- d. El impacto de la actitud en la gestión del error

- e. Actitud positiva y cooperación como factor de productividad
- f. Estrés, actitud y productividad real
- g. Responsabilidad individual en la productividad colectiva
- h. Señales de alerta: cuando la productividad se resiente por la actitud
- i. Productividad sostenible: pequeños cambios que sí marcan la diferencia
- j. Cierre del tema · Actitud y productividad sostenible

4. Estilos de comunicación, asertividad y lenguaje

- a. Estilos de comunicación y su impacto psicológico
- b. Asertividad: más allá de “decir las cosas bien”
- c. Técnicas básicas de comunicación asertiva
- d. Comunicación y gestión de conflictos
- e. Comunicación digital y no presencial
- f. Estrategias avanzadas de intervención comunicativa
- g. Plantillas de feedback asertivo

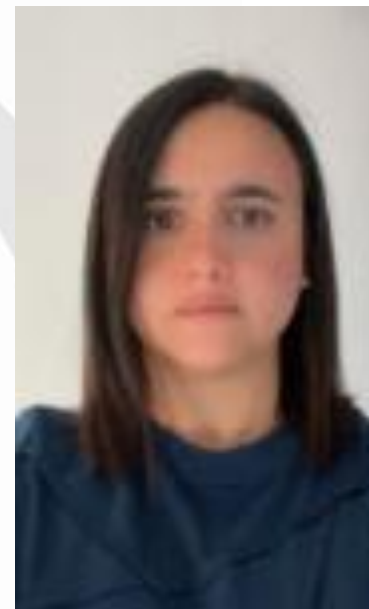
5. Importancia de compartir propósitos y metas: búsqueda de intereses comunes

- a. Trabajar con un objetivo compartido
- b. Intereses individuales y metas comunes
- c. Metas claras en el día a día
- d. La comunicación como vehículo del propósito
- e. ¿Qué cambia cuando las metas son compartidas?
- f. Cuando el propósito no está claro
- g. Ser y estar: la experiencia compartida
- h. Estrategias sencillas para consolidar un propósito compartido
- i. Liderazgo y propósito
- j. Cierre del tema. Propósito, metas y sentido del trabajo

LA TUTORA

Noemí Teles

Licenciada en Psicología por la U.C.M. de Madrid y experta en formación e-learning, cuento con una amplia trayectoria impartiendo acciones formativas en desarrollo personal, gestión emocional e inteligencia emocional para empresas y entornos educativos. A lo largo de más de 15 años he diseñado e implementado programas de intervención psicosocial y educativa centrados en la mejora del bienestar emocional, la prevención de riesgos psicosociales y el desarrollo personal tanto en el ámbito individual como grupal. Mi formación como psicóloga me ha permitido acompañar a cientos de personas a transformar el estrés, la ansiedad y la sobrecarga emocional en herramientas de calma, autoconocimiento y productividad consciente. Este curso está diseñado no solo para entender cómo funciona la ansiedad, sino para dar respuesta real y práctica a situaciones de estrés cotidiano, tanto en el ámbito personal como profesional. Las empresas que invierten en el bienestar emocional de su equipo no solo ganan en salud organizacional, sino en motivación, eficiencia y clima laboral.



FECHAS

Del 13 de noviembre al 4 de diciembre de 2025

PRESUPUESTO

Hasta 9 participantes	De 10 a 25 participantes	De 26 en adelante
45 €/persona	42 €/persona	36 €/persona
(7,5 €/h/persona)	(7 €/h/persona)	(6 €/h/persona)

La facturación tendrá el siguiente desglose:

- Tutorización de los cursos: 88% de la venta (exento de IVA).
- Contenidos Multimedia: 8% de la venta (+ IVA).
- Plataforma: 4% de la venta (+IVA)