

PRESENTACIÓN

En un entorno laboral dinámico y competitivo, la comunicación efectiva es clave para el éxito individual y colectivo. Este curso está diseñado para dotar a los empleados de herramientas prácticas que les permitan mejorar su capacidad de escucha activa y proporcionar feedback constructivo. Estas habilidades no solo fortalecen la confianza y la colaboración dentro del equipo, sino que también fomentan un ambiente de trabajo positivo y productivo.

Los participantes aprenderán a comprender mejor las necesidades de sus compañeros, a expresar sus observaciones de manera constructiva y a aprovechar el feedback como una oportunidad de mejora. La formación combina conceptos teóricos con ejercicios prácticos que refuerzan las habilidades adquiridas, garantizando su aplicación inmediata en el día a día laboral.



MODALIDAD Y DURACIÓN

AULA VIRTUAL - 8 horas de duración

Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a Bonificaciones de Fundae con acceso a:

- Contenido Multimedia.
- Videotutoriales
- 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.

OBJETIVOS

- En esta formación, los empleados aprenderán a comunicarse de manera efectiva mediante la escucha activa y el feedback constructivo, mejorando la confianza y la colaboración en el equipo.

DIRIGIDO A

Este curso está dirigido a empleados de todos los niveles que deseen mejorar su comunicación. Ideal para profesionales con roles que requieren trabajo en equipo, liderazgo o interacción constante con clientes y compañeros. Es esencial para:

- Miembros de equipos que buscan fortalecer la colaboración.
- Líderes y gestores que deseen proporcionar feedback efectivo y motivador.
- Profesionales que quieran desarrollar habilidades de empatía y comunicación asertiva.

CONTENIDOS

1. Importancia de la escucha activa en el trabajo

- a. ¿Qué es la escucha activa y por qué es esencial en el entorno laboral?
- b. Impacto de una buena comunicación en la productividad y la moral del equipo
- c. Ejemplos de cómo una comunicación deficiente puede generar malentendidos y conflictos

2. Técnicas de escucha y comprensión

- a. Métodos para mantener la atención plena durante las conversaciones
- b. Uso del lenguaje corporal y la retroalimentación verbal para demostrar escucha activa
- c. Técnicas para reformular y clarificar mensajes, asegurando la comprensión mutua

3. Estrategias para dar feedback constructivo

- a. Principios básicos del feedback constructivo: específico, orientado a soluciones y empático
- b. Modelos como el "Sandwich de Feedback" y la técnica DESC (Describir, Expresar, Sugerir, Consecuencias)
- c. Cómo proporcionar feedback sin generar resistencia o conflicto.

4. Recibir feedback: cómo aprovecharlo y gestionarlo

- a. Actitudes clave para recibir feedback con apertura y positividad
- b. Estrategias para separar el contenido del feedback de las emociones personales
- c. Cómo transformar el feedback recibido en acciones de mejora

5. Ejercicios prácticos de escucha activa

- a. Simulaciones de situaciones laborales donde practicar la escucha activa
- b. Dinámicas en pareja o grupo para identificar barreras comunes en la escucha
- c. Ejercicios para mejorar la atención y evitar interrupciones o juicios prematuros

6. Fomento de la empatía en la comunicación

- a. Cómo ponerse en el lugar del otro para comprender perspectivas y emociones
- b. Técnicas de validación emocional en el contexto profesional
- c. El papel de la empatía en la construcción de relaciones laborales sólidas

7. Creación de un plan de feedback continuo en el equipo

- a. Herramientas para implementar una cultura de feedback constructivo dentro del equipo
- b. Pasos para establecer rutinas de feedback regulares y efectivas
- c. Cómo medir el impacto de estas prácticas en la cohesión y el rendimiento del equipo

LA TUTORA

Yolanda García Gómez

- Psicología y técnicas holísticas. Experta en bienestar físico, mental y emocional. Experta en gestión de estrés y emociones.
- Profesora de Mindfulness y Chi Kung.
- Ha entrenado a personas tanto de forma individual como en grupo. Inteligencia emocional, PNL, coaching, comunicación interna, alimentación consciente, gestión de estrés, creatividad, teatro terapéutico, psych-k, etc.



FECHAS

**19 al 22 de octubre de
15 a 17 h, de 2026**

PRESUPUESTO

El precio de este curso es de **200 €/participante** (25 €/h/participante).
Tercer participante y siguientes 50% de descuento.