

"Queremos ofrecerte una experiencia formativa y transformadora que fortalezca tu forma de pensar, sentir y actuar, para que avances con confianza en tus decisiones y relaciones personales."

Curso-Taller: Competencias Personales

Modalidad: En línea / presencial

Duración total: 20 horas (flexible en 5 sesiones de 4 h o 10 sesiones de 2 h)

Ideal para: Personas que desean fortalecer sus habilidades personales y profesionales, equipos de trabajo, jóvenes profesionales y líderes emergentes.

Objetivo General

Fortalecer las competencias personales clave para la vida y el trabajo mediante experiencias prácticas y reflexivas que promuevan el autoconocimiento, la gestión emocional, el pensamiento crítico y la toma de decisiones conscientes.

Módulos del Curso

1. Comunicación efectiva (4 h)

- Elementos de la comunicación humana
 - Escucha activa y asertividad
 - Comunicación no violenta y empatía
 - Prácticas de retroalimentación positiva
-

2. Inteligencia emocional (4 h)

- Autoconocimiento emocional
 - Regulación de emociones y autocontrol
 - Empatía en la interacción cotidiana
 - Estrategias para fortalecer la resiliencia
-

3. Pensamiento crítico (4 h)

- Identificación de sesgos y creencias limitantes
 - Análisis objetivo de situaciones
 - Argumentación con base lógica
 - Actividades de reflexión crítica y toma de perspectiva
-

4. Toma de decisiones (4 h)

- Proceso y tipos de decisiones
 - Decisiones bajo presión o incertidumbre
 - Herramientas para tomar decisiones conscientes
 - Simulaciones y resolución de dilemas prácticos
-

5. Resolución de conflictos (4 h)

- Naturaleza del conflicto y estilos de afrontamiento
 - Comunicación para la mediación
 - Técnicas colaborativas y acuerdos ganar-ganar
 - Casos prácticos con role play
-

Incluye

- Dinámicas prácticas e interactivas
 - Guía de trabajo y materiales descargables
 - Espacios de reflexión y acompañamiento
 - Evaluación formativa
 - Certificado de participación
-