

POR QUÉ ESTE CURSO

En un entorno tan cambiante como el que vivimos, la flexibilidad es una competencia clave para adaptarnos y reaccionar adecuadamente ante nuevas circunstancias, cambios o el simple hecho de trabajar con personas diversas.

Una persona flexible es capaz de ajustar las propias emociones, pensamientos y comportamientos a las situaciones y condiciones cambiantes de su entorno.

Esto se traduce en una habilidad para adaptarse a lo desconocido, lo impredecible y a las circunstancias dinámicamente de todo lo que nos rodea.

CONTENIDOS DEL CURSO

1. Qué es flexibilidad

- Una idea
- Qué entendemos por flexibilidad
- El valor de la flexibilidad: beneficios y oportunidades

2. Procesos de cambio

- El cambio como un proceso natural y necesario
- Barreras ante el cambio
- Cuestión de hábitos
- Anclaje en el pasado
- Las fases del cambio

3. Trabajar la flexibilidad

- Porqué ser flexibles
- Percepción
- Estereotipos
- Generalización
- Percepción selectiva
- Proyección
- Creencias limitantes
- Errores cognitivos
- Y tú ¿Cómo eres?
- Estrategias y técnicas
- Flexibilidad ante las situaciones
- Trabajar con personas diferentes
- La flexibilidad en los procedimientos
- La flexibilidad en la búsqueda de soluciones

4. Caso práctico

- Presentación del caso
- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3



Objetivo

Con esta píldora pretendemos...

- Descubrir qué características y factores personales correlacionan con la flexibilidad.
- Aportar herramientas que contribuyen al desarrollo de esta competencia.
- Identificar situaciones de tu día a día en los que es preciso actuar con flexibilidad.

Metodología

El diseño pedagógico que efipsa ofrece en formato on-line incluye:

- El desarrollo conceptual a través de pantallas con distinta interactividad
- Vídeos explicativos
- Casos prácticos y ejercicios
- Test de evaluación final

Duración: 2 horas