

# PROGRAMAS FORMATIVOS ONLINE



LA VIDA RESILIENTE DURANTE COVID-19

La situación provocada por el coronavirus ha removido los cimientos de nuestro actual ecosistema y ha afectado a todas nuestras áreas vitales:



**La física**



**La psicológica**



**La relacional**



**La laboral**

Desde **Efipsa** queremos contribuir a la adaptación de todos los componentes de tu organización al nuevo escenario producido por el coronavirus.



# PROGRAMAS FORMATIVOS ONLINE

Para ello, ponemos a tu disposición tres programas formativos online en dos formatos formativos:  
**seminarios webs y píldoras online.**

## 01

### **Resiliencia en época de pandemia**

Dirigido a todos los componentes de los equipos para ayudarles a recuperar el equilibrio y hacer frente con éxito a los cambios provocados por el coronavirus.

## 02

### **Liderando equipos en época de pandemia**

Dirigido a los líderes para que puedan acompañar a sus colaboradores/as con eficacia de gestión y optimismo en este nuevo contexto laboral.

## 03

### **Cura emocional y prevención del desgaste profesional**

Dirigido a las personas que se están viendo especialmente expuestas a situaciones traumáticas y de estrés durante la pandemia.



# PÍLDORAS ONLINE

# 01

## RESILIENCIA EN ÉPOCA DE PANDEMIA

### OBJETIVOS

1. Entender y encajar de una manera más saludable las consecuencias del coronavirus.
2. Interpretar mejor cómo se ha tambaleado nuestro bienestar emocional y qué está en nuestra mano hacer para recuperar el equilibrio perdido.
3. Analizar los cambios que se han producido en el entorno laboral para poder adaptarnos a ellos de una manera rápida y eficaz.
4. Contar con estrategias y técnicas útiles para para ganar en fortaleza, resiliencia y optimismo.

### DESTINATARIOS

Dirigido a todos los componentes de los equipos para ayudarles a recuperar el equilibrio y hacer frente con éxito a los cambios provocados por el coronavirus

### DURACIÓN

Unos 90 minutos de dedicación personal.

### CONTENIDOS

#### El COVID-19: un tsunami que nos está arrollado a todos/as:

- Facetas de la vida que se han visto afectadas.
- Qué hemos perdido y que hemos ganado con el virus.
- Fortalezas y áreas de mejora que se han visto incrementadas por el virus.
- La incertidumbre y la pérdida de control como compañeras de viaje.

#### Comprendiendo y haciendo frente a cómo nos podemos sentir en estos momentos:

- Consecuencias de este “estado de cosas”.
- Qué podemos hacer para regular la respuesta de estrés en estos momentos. Técnicas.

#### El nuevo ecosistema laboral:

- Análisis de las competencias que se han podido ver modificadas.
- Análisis de la curva de rendimiento y motivación.
- Recomendaciones para mantener el rendimiento y la concentración.

#### Qué ha cambiado en el trabajo con el COVID 19:

- Recomendaciones prácticas de comunicación en remoto.
- Cambios experimentados en la comunicación presencial que debemos saber gestionar.

#### Cómo introducir cambios en la gestión personal:

- Proceso para la creación de nuevos hábitos.

# 02

## LIDERANDO EQUIPOS EN ÉPOCA DE PANDEMIA

### OBJETIVOS

1. Orientar la responsabilidad de los/las líderes ante el nuevo escenario laboral.
2. Tomar conciencia de las fortalezas del equipo a pesar de los cambios experimentados.
3. Fomentar una experiencia de empleado confortable y optimista.
4. Desarrollar las competencias claves del/de la líder para transformar el desconcierto y la incertidumbre en oportunidades de crecimiento

### DESTINATARIOS

Dirigido a los líderes para que puedan acompañar a sus colaboradores/as con eficacia de gestión y optimismo durante en este nuevo contexto laboral.

### DURACIÓN

Unos 60 minutos de dedicación personal.

### CONTENIDOS

**Asumiendo una nueva responsabilidad: “El salto de la rana”.**

**Pensando a nivel macro para facilitar el nivel micro:**

- Experimentando el mundo ExtraVUCA.
- Afrontando el cambio actual de paradigma.

**Facilitando una nueva experiencia de empleado desde el liderazgo transformador:**

- El punto de partida: mapa de empatía del equipo.
- Cómo satisfacer las necesidades actuales de la Organización a través de las personas: la matriz organización + personas.

**Cómo generar una experiencia positiva de empleado como líder transformador:**

- Orientación a personas en un momento emocional delicado.
- Estimulación intelectual ante el trabajo en remoto y el uso de las nuevas tecnologías.
- Motivación inspiradora para innovar en época de crisis.
- Influencia para reconducir atascos y resistencias, contagiar optimismo y generar confianza en el futuro.

# 03

## CURA EMOCIONAL Y PREVENCIÓN DEL DESGASTE PROFESIONAL

### OBJETIVOS

1. Integrar de manera saludable la experiencia profesional provocada por el COVID-19.
2. Manejar técnicas que disminuyen los niveles de agotamiento, ansiedad y estrés.
3. Desarrollar estrategias de autocuidado y de mejora del bienestar biopsicosocial.

### DESTINATARIOS

Dirigido a las personas que se están viendo especialmente expuestas a situaciones traumáticas y de estrés durante la pandemia.

### DURACIÓN

Unos 90 minutos de dedicación personal.

### CONTENIDOS

#### Del coraje al agotamiento:

- ¿Héroes o personas con coraje? ¿qué nos está pasando?
- La vivencia profesional del COVID-19: lo que hemos y estamos viviendo vivido y lo que no hemos podido atender.

#### La huella del COVID-19 en el personal de primera línea:

- Efectos de la carga emocional en el personal sanitario. Identificando posibles riesgos y consecuencias.
- Riesgos psicosociales: estrés laboral, carga mental, desgaste profesional (burnout), distrés ético, fatiga por compasión.
- Consecuencias para la salud: ansiedad, depresión, estrés postraumático.
- El origen del estrés post traumático: lo vivido nos sobrepasa a nivel emocional y nos cambia.

#### Ocupándonos ahora de nosotras/os:

- Reprocesar nuestras experiencias integrando la información emocional de un modo sano y adaptativo.
- Auto diagnóstico biopsicosocial.
- Protocolos de actuación y técnicas para la recuperación.

#### Valoración de los cambios experimentados y seguimiento de los mismos:

- Recuperación de lo vivido: nos llamaron “héroes”, nos comportamos con coraje y lo seguiremos haciendo.
- Generando un compromiso con mis hábitos de autocuidado.
- Elaboración de un plan de acción referido a la gestión personal: concepto, orientación general, etapas y pasos.







CICLOS  
SEMINARIOS  
WEB

# CICLO 01 Resiliencia en época de pandemia

## Seminario 1

- El COVID-19: un tsunami que nos ha arrollado a todos/as
- Comprendiendo y haciendo frente a cómo nos podemos sentir en estos momentos

## Seminario 2

- El nuevo ecosistema laboral
- Qué ha cambiado en el trabajo tras el COVID-19
- Cómo introducir cambios en la gestión personal



minutos de duración cada seminario

# CICLO 02 Liderando equipos en época de pandemia

## Seminario 1

- Asumiendo una nueva responsabilidad: "El salto de la rana"
- Pensando a nivel macro para facilitar el nivel micro
- Facilitando una nueva experiencia de empleado desde el liderazgo transformador

## Seminario 2

- Cómo generar una experiencia positiva de empleado como líder transformador

90

minutos de duración cada seminario

# CICLO 03 **Cura emocional y prevención del desgaste profesional**

## **Seminario 1**

- Del coraje al agotamiento
- La huella del COVID-19 en el personal de primera línea

## **Seminario 2**

- Ocupándonos ahora de nosotras/os
- Valoración de los cambios experimentados y seguimiento de los mismos

90

minutos de duración cada seminario



Contacta con nosotros para  
ampliar información:

[efipsa@efipsa.com](mailto:efipsa@efipsa.com)

91 637 55 60