

# Autoestima y Autorrealización en el Entorno Laboral

## Curso

### Objetivos

Aprender técnicas psicológicas que ayuden a la protección y mantenimiento de la autoestima y la autorrealización en los entornos laborales.

Mostrar la influencia de la autoestima en el desarrollo personal y social.

Ayudar a comprender el proceso de desarrollo de la autoestima.

Desarrollar competencia comunicativa interpersonal e intrapersonal.

Conocer a los demás y a nosotros mismos a través del uso de la comunicación verbal y no verbal.

Aprender a utilizar la asertividad como mecanismo protector de la autoestima.

### Dirigido a

Responsables de áreas funcionales y en general, a todas las personas interesadas en mejorar la eficacia de su comportamiento para solventar las crisis de autoestima y autorrelación asociadas a su actividad laboral.

### Contenidos

#### 1. AUTOESTIMA

- El concepto de autoestima.
- Necesidades, expectativas y percepciones del propio trabajo y de la vida personal.
- Pensamiento-emoción –conducta.
- El control del pensamiento.

#### 2. COMUNICACION INTERPERSONAL

- Comunicación verbal.
- Comunicación paralingüística.
- El lenguaje de los gestos: utilización y reconocimiento.
- Habilidades sociales.

#### 3. PSICOLOGIA APLICADA

- El rechazo de las ideas acerca de uno mismo y de la situación.

#### 4. ASERTIVIDAD

- Comunicación agresiva.
- Comunicación pasiva.
- Comunicación asertiva.
- Estilos de comunicación.
- Entrenamiento asertivo.