



# TÉCNICAS Y HABILIDADES PARA POTENCIAR EL TRABAJO EN EQUIPO



## DESTINATARIOS

Dirigido a todos aquellos interesados que quieran desarrollar o potenciar las habilidades necesarias para formar parte de un equipo, de la manera más eficiente y aportando lo mejor de uno mismo, sintiéndose parte importante del mismo.



## DURACIÓN

6 horas



## CERTIFICACIÓN

Se entregará un diploma que acredita la asistencia al curso.



## REQUISITOS

Grupo mínimo de 8 personas.

En el mercado laboral actual, la mayor parte del trabajo existente lo desarrollamos inmersos en equipos de trabajo o en una estrecha conexión con ellos. Es tal esta unión, que en multitud de casos nuestra productividad, nuestros resultados, se confunden con los resultados globales del equipo.

Es el *Trabajador del conocimiento* que define Daniel Goleman, y cuya productividad depende de manera directa de la **productividad del equipo**.

Si en tu día a día, tu trabajo se desarrolla dentro de un equipo: ¿Te gustaría mejorar tu comunicación y tus capacidades de hablar en público para poder, con tu discurso, atraer a los demás miembros del equipo? ¿Querrías tener la iniciativa en las reuniones de trabajo? ¿Te gustaría ver triunfar tus propuestas?

¿Qué harías si tus **habilidades sociales** se desarrollasen exponencialmente? ¿De que forma podrías emplearlas?



**AUDERE**  
Coaching

# OBJETIVOS



- Desarrollar nuestra **inteligencia emocional** para potenciar las **habilidades sociales** propias.
- Mejorar mi **comunicación** individual dentro del equipo.
- Mejorar nuestra eficacia en la gestión y resolución de conflictos.
- Adquirir y desarrollar nuevas competencias emocionales enfocadas en el grupo.
- Conocer las claves de la **motivación** propia y de grupo, entender sus mecanismos, cómo activarlos y ponerlos en marcha.
- Aprender a canalizar las emociones propias y del grupo para orientarlas a los **objetivos**.
- Buscar el líder que hay en ti. Desarrollar las habilidades y capacidades para poder guiar a los demás.
- Hacer de la experiencia de trabajar en equipo algo altamente gratificante.

# BENEFICIOS

- Aumentar el **autoconocimiento** personal. Entender el cómo y el por qué de mi conducta en diversas situaciones. ¿Por qué me siento o me comporto de una manera determinada?
- Sentirme más **seguro de mi mismo** en cualquier situación laboral.
- Ser capaces de **regular** y **gestionar** las emociones propias.
- Ser más **asertivos** y **empáticos**.
- Descubrir la **motivación** propia y cómo poder motivar a los demás.
- Gestionar el **estrés** y las emociones negativas.
- Ser capaz de hablar en público de manera directa, clara y efectiva.
- Desarrollar mi liderazgo: Hacer que los demás sigan mis opiniones y decisiones.
- Descubrir mi identidad y cómo puedo aportar más valor al equipo. Conocer mis fortalezas y debilidades.



# METODOLOGÍA

En el taller utilizaremos técnicas como el **COACHING** para afianzar el conocimiento y el aprendizaje de los participantes. Éste se basa en acompañar a la persona para que pueda hallar, por si misma, la respuesta o la solución a la pregunta o reto que se le plantea.

Trabajaremos con Emociones, para ampliar nuestro cociente de **inteligencia emocional**, y poner en práctica conceptos como **empatía**, o la capacidad de ponernos en el lugar de los demás a nivel emocional, la **asertividad**, o comunicar nuestros derechos y sentimientos con seguridad, y la **resiliencia**, que es la capacidad que tenemos de superar situaciones adversas u obstáculos

Es una **formación experiencial**, llena de vivencias, donde aprendemos a través del juego y desde la experiencia propia, el movimiento y donde las **emociones** tiene un papel protagonista.

La formación se basa en la interacción entre la exposición teórica de conocimientos y el uso de dinámicas a través de los cuales se asimila y se fija la materia tratada.

Todo ello bajo la fórmula de:

**Aprendizaje = Información + Experimentación**

**Toma de Conciencia = Conocimiento + Vivencia**

*“Si me lo dices, lo olvido. Si me lo enseñas, lo recuerdo. Si lo experimento, lo aprendo.”*

Benjamin Franklin.

## Características de la formación



# Programa

## 1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL TRABAJO EN EQUIPO.

- Definición y conceptos principales de la Inteligencia Emocional.
- Vías de Gestión emocional.
- El sentir emocional del equipo: La armonía social.
- El liderazgo emocional.

## 2. LA COMUNICACIÓN EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO.

- Vías para mejorar mi comunicación.
- Estar Presente.
- El miedo a hablar en público.
- La escucha activa.
- El ruido mental.
- Empatía y asertividad.
- Comprender no es aceptar.

## 3. GESTIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

- Cómo gestionar y resolver los conflictos.
- Juicios, creencias y etiquetas que originan conflictos.
- Las cargas emocionales y el estrés.
- La falta de motivación.

## 4. SER LIDER DENTRO DE UN EQUIPO.

- Cómo llevar la iniciativa dentro del equipo.
- Definir metas y objetivos, propios y comunes.
- Atraer y cautivar dentro del equipo: El carisma.
- El camino para alcanzar el éxito.



**AUDERE**  
Coaching

[francisco@auderecoaching.es](mailto:francisco@auderecoaching.es)

+34 626984644

Facebook: Audere Coaching  
© Copyright. Audere Coaching