

Actualización en Desarrollo Personal y Liderazgo



Información sobre el programa formativo

✔ **Horas de formación:** 150

✔ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el curso y un máximo de 6 meses.

Desde hace unos años, se vive una transformación social, de las ideas o de la forma de comunicarnos. Esta transformación empuja a las personas a progresar en su desarrollo personal y en el liderazgo. De hecho, este último es algo muy importante en la sociedad actual, no solo en el ámbito laboral, sino también en el de cada persona.

No obstante, son varios los debates que giran en torno a si el liderazgo se hace o se nace con él. Sea como fuese, lo cierto es que el líder debe tener muchas cualidades, como saber comunicar, mostrar interés por los individuos, escuchar, trabajar en equipo, ser constructivo, establecer objetivos, tener energía, ser una persona equilibrada...

Este programa formativo de Actualización en desarrollo personal y liderazgo tiene el objetivo de que adquieras los conocimientos actualizados necesarios para que sepas cómo ser un buen líder y aprendas algunas estrategias y claves para tu desarrollo personal.

[Inscribirme](#)



Certificación: ESHE + SEVENGUE

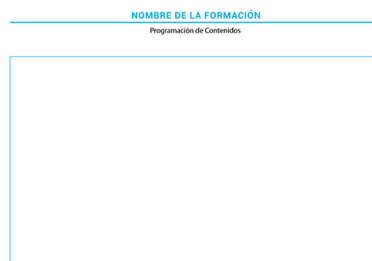


Estos cursos, diplomados y MBA corresponden a formación acreditada directamente por "European School Health Education" además de ir respaldado por el sello de **Asociación SEVENGUE**, inscrita en el **Ministerio del Interior con el número nacional 588.260**, con el objetivo de que, como alumno, pueda utilizarlo para actualizar y mejorar sus competencias profesionales y completar su curriculum, además de utilizar esta formación "No Acreditada" en los distintos baremos públicos que incluyen este apartado. No se otorga con estos programas ningún título acreditado por Universidad u otro organismo oficial.

Este sería un ejemplo del diploma emitido únicamente por **ESHE** en colaboración con la **Asociación SEVENGUE** de las actividades formativas:



Parte delantera del diploma



Parte trasera del diploma

¿A quién va dirigido?

- Licenciados y Graduados Universitarios.
- Otros profesionales no universitarios.

Objetivos

Generales

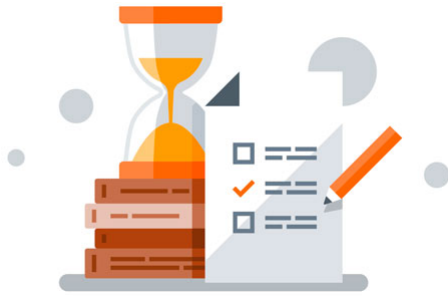
Inscribirme



Requisitos para la inscripción

- DNI, TIE o Pasaporte.
- Documento de pago de tasas de matrícula.

Evaluación



La evaluación estará compuesta de **55 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar el curso y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

En caso de no superar el total de las evaluaciones conjuntamente, el alumno dispone de una segunda oportunidad sin coste adicional.

Contenidos

Tema I: Sentido, concepto, demandas y perspectiva general de los procesos y escenarios de cambio

- Introducción.
- El concepto y la definición de cambio.
 - ¿Cómo entendemos nosotros el cambio?
- El cambio, elemento definitorio de nuestro tiempo.
 - ¿Por qué y para qué el cambio?
- Tipos de cambios.
 - El cambio de tipo 1.
 - El cambio de tipo 2.
- ¿Cuándo cambiar?
- ¿Cómo se produce el cambio?
 - Las etapas del cambio, entendido como proceso...
- Cuando el cambio se convierte en problema...

- Perfiles de respuesta al cambio e implicaciones.
 - Respuesta positiva o proactiva al cambio.
 - Respuesta negativa o reactiva al cambio.
 - Ventajas e inconvenientes del cambio y la resistencia.
 - La utilidad del cambio.
 - Diseñando la manera óptima de responder al cambio...
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
 - Bibliografía.
-

Tema II: Claves estratégicas y conceptuales de los procesos de respuesta al cambio

- Introducción.
 - La adaptación y sus herramientas de apoyo.
 - La adaptación.
 - La asimilación y la acomodación.
 - Buscando el equilibrio.
 - La innovación.
 - Delimitación del constructo innovación.
 - Modelos explicativos del proceso de innovación.
 - Fuentes de la innovación. La creatividad y la oportunidad.
 - La creatividad.
 - La oportunidad de innovar.
 - El sentido y la importancia de la innovación.
 - La inteligencia situacional y otros términos afines.
 - La inteligencia emocional y sus componentes.
 - Para sintetizar y llegar a un buen fin.
 - ¿Cuáles son los pilares y claves de esta disciplina?
 - El sentido y la impronta de la gestión del cambio en nuestra vida.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
 - Bibliografía.
-

Tema III: Pilares cognitivos de nuestra respuesta al cambio (I)

- Introducción.
- Aclarando algunos conceptos previos sobre los pilares cognitivos del cambio.
 - Pensamiento, cognición y proceso mental.
 - ¿Qué es una creencia?
 - ¿Qué son los paradigmas o los mapas mentales?
 - ¿Qué son las actitudes?
- El importante papel de nuestros pensamientos.
 - Nuestro cerebro como procesador de la información... Un desafío a la racionalidad humana.
 - Más derivaciones aplicadas del importante papel de nuestros pensamientos.
- Creencias y pensamientos que dificultan la gestión del cambio.
 - Las creencias irracionales básicas.
 - Las distorsiones cognitivas.
 - Errores de atribución.
 - Otras creencias problemáticas.

- Resumen.
 - Autoevaluación.
 - Bibliografía.
-

Tema IV: Pilares cognitivos de nuestra respuesta al cambio (II)

- Introducción.
 - Principios cognitivos que facilitan la respuesta eficaz al cambio.
 - Conjugando el cambio con nuestros deseos, posibilidades y limitaciones.
 - Preferencias sanas (con respecto a uno mismo, los demás y la vida) para el cambio.
 - Aprendido a aceptar y a comprometernos con la vida, la teoría de aceptación y compromiso.
 - Las virtudes y fortalezas humanas, en la base de nuestro bienestar, pinceladas de la psicología positiva.
 - Los valores y las metas sanos para el cambio.
 - Los derechos asertivos para el cambio.
 - Aprendiendo a detectar y cambiar pensamientos.
 - Detectar y cambiar creencias irracionales.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
 - Bibliografía.
-

Tema V: Pilares fisiológicos, emocionales y motivacionales de nuestra respuesta al cambio

- Introducción.
- Pilares y correlatos fisiológicos de los procesos de cambio.
 - Cambios físico-químico corporales implicados en los procesos de cambio.
 - Procesos de cambio y estrés...Implicaciones fisiológicas.
 - ¿Qué es el estrés?
 - ¿Las situaciones de cambio generan estrés?
 - ¿Cuál es la secuencia de fases de la respuesta al estrés?
 - ¿Todo el estrés es negativo?
 - ¿Qué efectos negativos tiene la respuesta reiterada de estrés sobre nuestros sistemas de respuesta?
 - Algunos datos de interés: ¿cómo afecta el estrés a la población española?
 - ¿Cómo podemos hacerle frente al estrés?
- Pilares y correlatos emocionales de los procesos de cambio.
 - ¿Qué son las emociones?
 - ¿Cómo se relacionan, entonces, cogniciones, emociones y conductas? Emociones apropiadas vs emociones inapropiadas.
 - ¿Cómo se relacionan los procesos de cambio con nuestras emociones?
 - El papel de la ansiedad y la ira: posibles emociones limitantes para el cambio.
 - Formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira.
 - El modelo de inteligencia emocional de *Goleman* y su relación con los procesos de cambio.
 - Componentes de la inteligencia emocional y su importancia para modular los procesos de cambio.
- Pilares y correlatos motivacionales de los procesos de cambio.
 - Introducción.
 - Las competencias de motivación en nuestra respuesta a la novedad Como hemos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema VI: La respuesta de resistencia al cambio

- Introducción.
 - Acotando la resistencia al cambio.
 - Algunas claves previas sobre las distintas respuestas al cambio.
 - ¿Qué es la resistencia al cambio?
 - ¿Por qué surge la resistencia al cambio?
 - Causas o elementos que intervienen en la resistencia al cambio.
 - Los cinco miedos al cambio más comunes.
 - Razones que justifican la resistencia al cambio.
 - ¿Qué indicios y manifestaciones nos muestra la resistencia al cambio?
 - Grados, manifestaciones y consecuencias de la resistencia al cambio.
 - Fases de la resistencia al cambio.
 - ¿Cuál será la solución a la resistencia al cambio?
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
 - Bibliografía.
-

Tema VII: Los pilares metodológicos para el cambio de hábitos y la gestión eficaz del cambio

- Introducción.
 - Fases y elementos clave del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gestión del cambio.
 - El modelo de cambio de hábitos que cimienta.
 - Definición y sentido de los hábitos.
 - ¿Cómo fomentar o cambiar los hábitos pertinentes para la adquisición de la competencia de gestión del cambio?
 - El modelo de zona de comodidad vs zona de aprendizaje.
 - ¿Cómo ampliar nuestra zona de comodidad? ¿Cómo podemos crecer o aprender?
 - Cambiando nuestros hábitos.
 - Componentes y procesos que soportarán el desarrollo de un programa de entrenamiento en gestión eficaz del cambio.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
 - Bibliografía.
-

Tema VIII: De la resistencia al cambio al pilotaje de la transformación personal

- Introducción.
- Algunas claves sobre las plataformas de maduración del cambio.
- Primera plataforma de relación con el cambio. Conciencia difusa de la existencia del cambio personal.
- Plataforma 2. Intentos de evitar cualquier tipo de cambio.
- Plataforma 3. Reconocimiento y aceptación de los cambios en curso.
- Plataforma 4. Hacia el aprendizaje de nuevas maneras de vivir los cambios.
 - Inflexiones que ocurren en la cuarta plataforma de respuesta al cambio.
- Plataforma 5. Para poder seguir adelante hay que asumir que es necesario dejar de ser lo que era.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Tema IX: Pilotando nuestra transformación personal

- Introducción.
 - Dejando de ser lo que éramos... el cambio.
 - El cambio del sentido de nosotros mismos y el inicio del pilotaje de la transformación personal.
 - Elaborando una nueva visión sobre mí mismo.
 - Elaborando una nueva visión sobre el tiempo.
 - Nuestra primera vivencia activa con la inestabilidad.
 - Primeras consecuencias de la incertidumbre asociada a la transformación personal.
 - ¿Cómo manejar las emocionales?
 - La destreza emocional que precisa la quinta plataforma de gestión del cambio y la transformación personal.
 - Identificando las emociones más difíciles de un proceso de cambio.
 - La continuidad entre las etapas de respuesta emocional al cambio.
 - Claves para facilitar la transición por las diferentes etapas emocionales.
 - Las vertientes del gestor del cambio.
 - La evolución de nuestros sentimientos de identidad en todo el proceso.
 - Fluctuaciones emocionales ante cambios que percibimos de forma positiva.
 - Disfunciones de la respuesta emocional.
 - Aprendiendo a percibir y potenciar nuestra respuesta emocional.
 - ¿Cómo se gestionan las dificultades emocionales del cambio en la quinta plataforma?
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
 - Bibliografía.
-

Tema X: Gestión del cambio y la innovación en las organizaciones

- Introducción.
- Asentando las bases de una gestión.
 - Variables de cambio en las organizaciones.
 - El escenario de partida de la gestión del cambio organizacional.
 - Definición y claves del concepto de gestión del cambio organizacional.
- Tipos de cambio en las organizaciones.
 - Cambios evolutivos y cambios transformacionales.
 - El cambio estratégico y el cambio operativo.
- Iniciativas de cambio y objetivos de la gestión del cambio.
- Premisas para que el cambio organizacional sea posible.
- Aspectos psicolaborales de la gestión del cambio.
- Etapas en la gestión del cambio organizacional.
- Claves estratégicas para la gestión eficaz del cambio.
 - Despertar la urgencia del cambio en la organización.
 - Crear equipos conductores del cambio.
 - Especificar la misión o finalidad.
 - Comunicar la visión.
 - Permitir la acción... Hacia un modelo de acción-comunicación.
 - Logros rápidos.
 - No disminuir el ritmo.
 - Hacer que el cambio prevalezca.
- Los ocho pasos del cambio efectivo organizacional de *John Kotter*.
- Resumen.

- Autoevaluación.
 - Bibliografía.
-

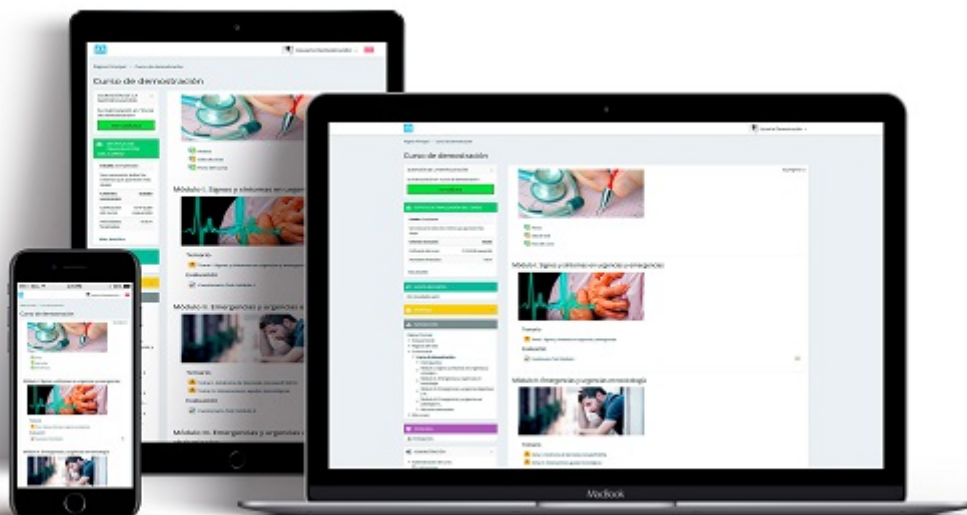
Tema XI: Otras herramientas de apoyo para la gestión eficaz del cambio

- Introducción.
 - Promoviendo el cambio (individual y organizacional) a través de la innovación.
 - El sentido y la importancia de la creatividad.
 - Ventajas de la creatividad para la innovación y cambio.
 - Pilares del proceso creativo.
 - Fases del proceso creativo.
 - Técnicas y estrategias para promover la creatividad.
 - La creatividad en las organizaciones. Las organizaciones creativas.
 - ¿Cómo hacer empresas creativas e innovadoras?
 - Procesos de cambio y toma de decisiones.
 - ¿Cuáles son las fases del proceso de toma de decisiones?
 - Manejo de situaciones de cambio difíciles y constante.
 - El sentido de las situaciones cambio conflictivo en nuestra vida.
 - Nuestra postura ante las dificultades y los riesgos asociados a un cambio.
 - El pensamiento realista: una alternativa poderosa de consistencia personal frente a los cambios.
 - Consistencia personal y gestión de la irritación asociada a un cambio.
 - Consistencia personal y gestión del estrés asociado a un cambio.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Tema XII: Claves finales para un cambio tranquilo

- Introducción.
- Cambiar para vivir.
- Consejos para el cambio tranquilo.
- El cuento "*El portero del prostíbulo*" para anclar aprendizajes.
- A modo de síntesis.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

