

Desarrollo Personal

CATÁLOGO DE CURSOS



Beneficios



Compatibilidad
total



Descuentos
corporativos



Aprende a tu
ritmo



Certificados



Acompañamiento
al usuario



Reportes de
seguimiento



Planes
personalizados

Contenido

Adaptación al cambio
Gestión del Estrés
Inteligencia Emocional
Liderazgo
Gestión Eficaz del Tiempo
Motivación
Negociación
Persuasión
Resiliencia
Resolución de conflictos
Resolución de problemas
Trabajo en Equipo

Transformación Digital
Felicidad en el Trabajo
Escucha activa y empática
Asertividad
Creatividad
Habilidades de comunicación
Interacción Personal
Presentaciones en Público
Planificación y Organización
Marca Personal
Mindfulness
Responsabilidad Social Corporativa
Coaching

Adaptación al Cambio

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line

¿Qué aprenderás?




- La conceptualización y el contexto de la gestión de cambio
- Las competencias y habilidades básicas
- El proceso de gestión del cambio
- El papel del gestor del cambio



¿Qué lograrás?

- Conocerás el concepto y el impacto de la gestión del cambio.
- Identificarás las situaciones de cambio que afectan tu desarrollo.

Gestión del Estrés

-  25 horas de clase
-  Compatibilidad Total
-  100% on line

¿Qué aprenderás?

- ¿Qué es el estrés?
- Estrés y salud
- El estrés laboral
- Reducción y prevención del estrés
- Herramientas



¿Qué lograrás?

- Diferenciarás los diferentes tipos de estrés.
- Conocerás cómo influye el exceso de estrés en el trabajo.
- Darás soluciones al estrés en el trabajo.
- Sabrás cómo motivarte y ser optimista.

Inteligencia Emocional

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line

¿Qué aprenderás?

- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- La gestión de las emociones
- La inteligencia emocional en la empresa
- Herramientas



¿Qué lograrás?

- Sabrás la importancia de las emociones en el trabajo y cómo nos afectan.
- Actuarás como un líder con inteligencia emocional.

Liderazgo

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line






¿Qué aprenderás?

- Concepto de liderazgo
- Competencias de liderazgo
- Inteligencia emocional en el liderazgo
- La comunicación efectiva
- Coherencia, credibilidad y marca personal

¿Qué lograrás?

- Conocerás las habilidades a nivel personalidad y competencias que debe desarrollar un líder.
- Conocerás los tipos de estilo de liderazgo.

Gestión Eficaz del Tiempo

-  25 horas de clase
-  Compatibilidad Total
-  100% on line

¿Qué aprenderás?

- Conceptualización y contexto
- Leyes y principios en la gestión del tiempo
- Metodologías para gestionar el tiempo
- La gestión del tiempo en el entorno profesional.



¿Qué lograrás?

- Conocerás las ventajas que nos ofrece la gestión de tiempo de forma eficaz en tu vida profesional.
- Podrás planificar y programar tus tareas y utilizarás las principales herramientas.

Motivación

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line



¿Qué aprenderás?

- ¿Qué es la motivación?
- Claves para construir y llenar una buena “mochila de motivación”
- ¿Cómo motivar?
- El poder que hay dentro de nosotros.

¿Qué lograrás?

- Conocerás el “Efecto Pigmalión” y cómo utilizarlo.
- Sabrás que son los auto-sabotajes y cómo trabajarlos.
- Conocerás el estado de “flow” y la “ley del espejo”.

Negociación

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line



¿Qué aprenderás?

- Concepto e ideas fundamentales
- El proceso de la negociación
- Habilidades básicas para ser un excelente negociador.
- Estrategias y técnicas de negociación.

¿Qué lograrás?

- Conocerás los conceptos y estilos de negociación que existen.
- Identificarás las fases que componen un proceso de negociación.

Persuasión

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line



¿Qué aprenderás?

- ¿Qué es la persuasión?
- ¿Cómo funciona la persuasión?
- Técnicas de persuasión
- La persuasión en las ventas
- Herramientas

¿Qué lograrás?

- Conocerás las diferencias entre persuasión y manipulación.
- Conocerás los 6 principios universales para la influencia social.
- Sabrás cómo influye el liderazgo en la persuasión.

Resiliencia

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line



¿Qué aprenderás?

- ¿Qué es la resiliencia?
- ¿Cómo desarrollar la resiliencia?
- El sentido de la vida
- La importancia de admirar
- Más herramientas

¿Qué lograrás?

- Identificarás qué perfiles de personas con resilientes.
- Conocerás los pasos a trabajar para convertirse en una persona resiliente.

Resolución de conflictos

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line



¿Qué aprenderás?

- Naturaleza del conflicto
- Obstáculos en el desarrollo de una comunicación adecuada
- Herramientas para mejorar la comunicación
- Feedback emocionalmente positivo
- Desarrollo de la inteligencia emocional

¿Qué lograrás?

- Conocerás cómo analizar y negociar en el conflicto atendiendo a los diferentes tipos que existen.
- Conocerás los beneficios que aporta el desarrollo de la inteligencia emocional.

Resolución de problemas

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line

¿Qué aprenderás?

- Concepto e ideas fundamentales
- El pensamiento crítico
- Habilidades y competencias básicas para resolver problemas con pensamiento crítico
- Metodologías y herramientas



¿Qué lograrás?

- Conocerás el vínculo entre la resolución y pensamiento crítico.
- Conocerás el proceso que se debe desarrollar para resolver problemas.

Trabajo en Equipo

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line



¿Qué aprenderás?

- Conceptualización y contexto.
- Competencias y habilidades básicas del trabajo en equipo
- El proceso del trabajo en equipo
- El conflicto en el trabajo en equipo.

¿Qué lograrás?

- Identificarás la importancia de los valores comunes del grupo en un trabajo en equipo.
- Conocerás la figuras del líder como un elemento fundamental

Transformación Digital

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line

¿Qué aprenderás?

- El cambio como constante empresarial
- Las diferencias generacionales
- Un nuevo modelo de negocio, una nueva organización.



¿Qué lograrás?

- Entenderás el cambio y la evolución dentro de una noticia.
- Conocerás las habilidades que debe adquirir un profesional para el futuro.

Felicidad en el trabajo

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line

¿Qué aprenderás?

- Felicidad en el trabajo: ¿Realidad o ficción?
- Cultura empresarial con marca “felicidad”



¿Qué lograrás?

- Relacionarás los lugares de trabajo felices con las empresas de mejor desempeño.
- Detectarás la desmotivación y la revertirás.

Escucha activa y empática

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line



¿Qué aprenderás?

- Habilidades básicas para la escucha activa.
- El diálogo y la empatía en la escucha
- La empatía es innata
- La escucha activa en el entorno laboral

¿Qué lograrás?

- Identificarás la importancia del diálogo positivo para crear espacios de confianza.
- Aplicarás la escucha activa en tus conversaciones.

Asertividad

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line






¿Qué aprenderás?

- ¿Qué es la asertividad?
- Claves para ser una persona asertiva
- El Conflicto
- Herramientas

¿Qué lograrás?

- Identificarás las cualidades necesarias para ser una persona asertiva.
- Trabajarás las creencias irracionales.
- Conocerás las herramientas a utilizar en circunstancias de comunicación.

Creatividad

-  25 horas de clase
-  Compatibilidad Total
-  100% on line



¿Qué aprenderás?

- ¿Qué es la creatividad?
- La creatividad como estrategia en una organización
- Técnicas potenciadoras de la creatividad

¿Qué lograrás?

- Conocerás la importancia de la creatividad como estrategia en tu empresa.
- Relacionarás los beneficios de la creatividad con los factores de éxito.

Habilidades de Comunicación

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line






¿Qué aprenderás?

- ¿Qué es la comunicación?
- Componentes sociales y personales de la comunicación
- Comunicación eficiente y persuasiva: liderazgo y comunicación

¿Qué lograrás?

- Reflexionarás sobre la importancia de la comunicación verbal y no verbal.
- Indagarás sobre los principios de marketing emocional

Interacción Personal

-  25 horas de clase
-  Compatibilidad Total
-  100% on line



¿Qué aprenderás?

- Adentrándonos en la interacción personal
- Aspectos claves de comunicación
- Habilidades superiores de la comunicación interpersonal.

¿Qué lograrás?

- Comprenderás la influencia de las emociones y pensamientos en nuestra relación con los demás.
- Serás consciente del impacto de la tecnología en la interacción personal.

Presentaciones en público

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line

¿Qué aprenderás?

- Conceptos clave y principios
- Planificación de una presentación
- Métodos y técnicas para conseguir presentaciones en público memorables
- Recursos audiovisuales
- Competencias para hacer presentaciones



¿Qué lograrás?

- Conocerás la estructura, técnicas y métodos para realizar una presentación en público con un alto grado de profesionalidad.
- Conocerás y desarrollarás adecuadamente las principales competencias personales.

Planificación y organización

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line



¿Qué aprenderás?

- Planificación y organización en el trabajo
- Técnicas y herramientas para organizar nuestro trabajo y tiempo

¿Qué lograrás?

- Entenderás la capacidad de liderazgo y auto-liderazgo.
- Formarás nuevos hábitos para la planificación y organización del trabajo y tiempo.

Marca Personal

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line



¿Qué aprenderás?

- Conceptualización y contexto
- Cómo identificar y desarrollar la marca personal
- Herramientas/canales online y offline
- Creación de contenidos, programación y medición del impacto de la marca personal

¿Qué lograrás?

- Conocerás los canales para gestionar una marca personal.
- Manejarás adecuadamente las redes sociales más utilizadas.
- Conocerás las claves para realizar un networking.

Mindfulness

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line



¿Qué aprenderás?

- Diferencia entre meditar y Mindfulness
- Elementos implicados en la práctica de Mindfulness
- Factores psicológicos de Mindfulness en el contexto personal y profesional
- Implementación de programa de Mindfulness

¿Qué lograrás?

- Identificarás los principales beneficios del Mindfulness.
- Sabrás gestionar los cambios y las situaciones difíciles.
- Podrás mejorar la toma de decisiones.

Responsabilidad Social Corporativa

 25 horas de clase

 Compatibilidad Total

 100% on line






¿Qué aprenderás?

- Introducción a la Responsabilidad Social Corporativa
- Ámbitos, mecanismos e iniciativas de la RSC
- La gestión de la RSC
- El plan de RSC

¿Qué lograrás?

- Comprenderás las distintas estrategias que toman las empresas en el ámbito de la RSC.
- Identificarás las distintas fases de gestión que se tienen sobre la RSC.

Coaching

-  25 horas de clase
-  Compatibilidad Total
-  100% on line



¿Qué aprenderás?

- ¿Qué es el coaching?
- Influencias de la filosofía clásica en el desarrollo de la sesión de Coaching
- Diferentes influencias en el desarrollo
- Corrientes y tipos de coaching
- Herramientas prácticas de trabajo

¿Qué lograrás?

- Conocerás el concepto, las raíces de la metodología y las partes del coaching.
- Conocerás las principales influencias en distintos campos.
- Sabrás llevar a cabo el proceso de coaching.



Óptima

LEARNING



www.optimalearning.pe



administracion@optimagroup.pe



(+51) 987 532 168

“Sólo hay algo más caro
que formar a las personas
y que se marchen:
No formarlos y que se
queden”

-Henry Ford