

## **DIPLOMATURA EN GESTION PERSONAL Y HABILIDADES SOCIALES**

### **DESCRIPCIÓN:**

El mundo ha cambiado a un ritmo vertiginoso. La realidad nos exige adaptarnos a nuevas formas de vivir, de relacionarnos y de pensar.

Vemos trabajos que se han tornado obsoletos mientras que otros recién se inician; conocimientos enciclopédicos antes tan valorados y a los que ahora accedemos con un “clic”; mientras que otros, como el pensamiento exponencial, la incidencia de la neurociencia o la resiliencia, que hasta hace poco nos eran desconocidos, hoy sabemos que son esenciales para nuestra vida.

Reinventarse es una necesidad, por eso, hemos desarrollado un programa teórico/práctico con herramientas de algo grado académico que brinda herramientas de autoconocimiento y crecimiento personal, que permitan potenciar nuestras habilidades tanto en el ámbito privado como profesional.

Identificaremos de forma objetiva las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas de un punto de partida determinado; factores de proyección que faciliten definir detalladamente en tiempo y forma objetivos superadores; instrumentos de planificación que permitan elaborar estrategias con acciones claras y ordenadas, y herramientas de motivación, comunicación, trabajo en equipo y liderazgo, que garanticen la materialización de desafíos individuales y/o colectivos en el ámbito personal, educativo, deportivo, profesional, empresarial y político.

### **OBJETIVOS:**

- Reconocer la importancia que tienen la comunicación, el liderazgo y especialmente la motivación, para la gestión por resultados, tanto a nivel personal como organizacional;
- Identificar y gestionar nuestras emociones de manera constructiva y proactiva;
- Conocer y desarrollar habilidades personales, sociales y profesionales;

- Desarrollar la capacidad de observación, evaluación, diseño e implementación de competencias potenciando los recursos propios y del equipo de trabajo;
- Ampliar habilidades comunicativas;
- Superar la procrastinación;
- Generar estados de ánimo positivos en uno mismo y en el entorno;
- Establecer y planificar objetivos individuales y grupales de aplicación práctica en la vida personal y profesional;
- Adquirir herramientas que faciliten la creación de entornos de trabajo con buen clima laboral, que faculten la alineación de objetivos individuales y organizacionales;
- Identificar personas y situaciones conflictivas. Proponer acciones superadoras.

#### **DESTINATARIOS:**

- Profesionales que deseen incorporar herramientas de autogestión;
- Personas que, por las características de su puesto de trabajo, interactúan, dirigen y gestionan equipos de personas (Departamentos de RR HH, Equipos Deportivos, Departamentos de Formación, Comunicación, Supervisores, Directores Comerciales, etc.), y desean potenciar e incrementar sus competencias y habilidades en estas áreas;
- Docentes de las diferentes instancias educacionales que deseen mejorar sus habilidades comunicacionales y las técnicas necesarias para afrontar los desafíos que conllevan las nuevas formas de interacción con el alumnado y la aplicación práctica coordinada de los contenidos educativos en el Siglo XXI;
- Estudiantes que deseen adquirir una formación complementaria a la que reciben en el ámbito universitario, que les permitan ampliar sus competencias profesionales para incorporarse al mercado laboral;
- Todas aquellas personas que quieran crecer y desarrollarse personalmente.

## **REQUISITOS DE ADMISIÓN:**

Podrán realizara la Diplomatura las personas que posean Título Secundario o el de mayor grado académico.

## **REQUISITOS DE APROBACIÓN Y DERECHO A CERTIFICADO**

La Universidad del Este entregará certificado de Diplomado en Gestión Personal y Habilidades Sociales a quienes además del porcentaje de asistencia reglamentario, aprueben un Trabajo Final individual -escrito- que será expuesto oralmente en ocasión de realizarse el último encuentro de la Diplomatura.

## **PROGRAMA ANALÍTICO:**

### **MÓDULO 1: Gestión personal su significado e importancia**

- a) Concepto de gestión. La autogestión como herramienta funcional.
- b) Nuevas concepciones sobre los sistemas de gestión de procesos.
- c) Elementos que nos brinda el coaching para el desarrollo de gestión.
- d) Bases y fundamentos para una educación adaptada al presente.
- e) Incidencia de la Neurociencia.

### **MÓDULO 2: Punto de partida.**

- a) El camino por transitar.
- b) Administración del tiempo. Características.
- c) Diferentes tipos de tiempo. tiempo mental y tiempo real.
- d) El aquí y ahora. Su importancia. Mindfulness.
- e) Distinción de lo obvio y lo imaginario.

### **MÓDULO 3: Historias que generan o limitan acciones**

- a) El poder de la historia personal.
- b) La persona como construcción lingüística.
- c) Sistemas de creencias.
- d) Auto boicots: ¿Cuáles son y cómo se generan? Ciclo natural de la experiencia.
- e) Polaridades.

### **MÓDULO 4: Del sueño al objetivo.**

- a) Sueño, Visión, Idea y Proyecto. Técnicas mentales. Método SMART.
- b) Planificación estratégica. Matriz FODA.
- c) Resistencia al cambio.
- d) Adiós al “no puedo. Acción.
- e) Nuestro cerebro: un gran aliado.

### **MÓDULO 5: Optimización de recursos comunicativos.**

- a) La comunicación interpersonal. Componentes del proceso.
- b) Escucha activa. Ejercitar la empatía en forma correcta.
- c) Barreras de la comunicación.
- d) Estilos de comunicación.
- e) El arte de comunicar hoy: Cambio de paradigma.

### **MÓDULO 6: Competencias emocionales.**

- a) Relación entre pensamiento, sentimiento y reacción.
- b) Autoobservación y reconocimiento de la propia emocionalidad.
- c) Gestión de emociones.
- d) Inteligencia emocional grupal.
- e) Asunción de la responsabilidad por el propio comportamiento.

### **MÓDULO 7: Perspectivas multidisciplinares sobre liderazgo**

- a) Liderazgo consciente.
- b) Liderazgo personal y organizacional. Estilos de liderazgo.
- c) Diferencias básicas entre el jefe y el líder.
- d) El arte de delegar. Cuando delegar. Importancia.
- e) Competencias del líder. Dirigir equipos con eficacia.

### **MÓDULO 8: Trabajo en equipo.**

- a) Distinción ente grupo de trabajo y equipo.
- b) Construcción de un equipo de alto rendimiento
- c) Importancia de la visión compartida
- d) La responsabilidad es individual e intransferible
- e) Flexibilidad. Impulso al cambio.

### **MÓDULO 9: Negociación.**

- a) La negociación. Concepto y características.
- b) Estrategias y tipos de negociación.
- c) Fases de la negociación.
- d) Tácticas de negociación. Dirigir reuniones.
- e) Empowerment.

### **MÓDULO 10: Tratamiento de personas y situaciones conflictivas.**

- a) Personas y relaciones tóxicas.
- b) Conflictos personales e interpersonales.
- c) Resolución de conflictos.
- d) Sobrevivir en tiempos de crisis. Resiliencia.
- e) El conflicto como oportunidad de crecimiento.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- COVEY, S. "Los siete hábitos de la gente altamente efectiva" – 41Paidós;
- DE BONO, E. "Seis sombreros para pensar" – Ed. Viking;
- DILTS, R. "Coaching: herramientas para el cambio" - Ed. Urano;
- DILTS, R. "El poder de la palabra" - Ed. Urano;
- ECHEVERRIA, R. "Actos del lenguaje: la escucha" - Ed. Granica;
- ECHEVERRIA, R. "Ontología del lenguaje" – Ed Granica;
- GOLEMAN, D. "La inteligencia emocional" – Ed. Vergara;
- MATURANA, H. y ot. "Del ser al hacer" – Ed. Granica;
- O'CONNOR, J. y ot. "Coaching con PNL" – Ed Urano;
- WHITMORE, J. "Coaching: el método para mejorar el rendimiento de las personas" – Ed. Paidós Empresa