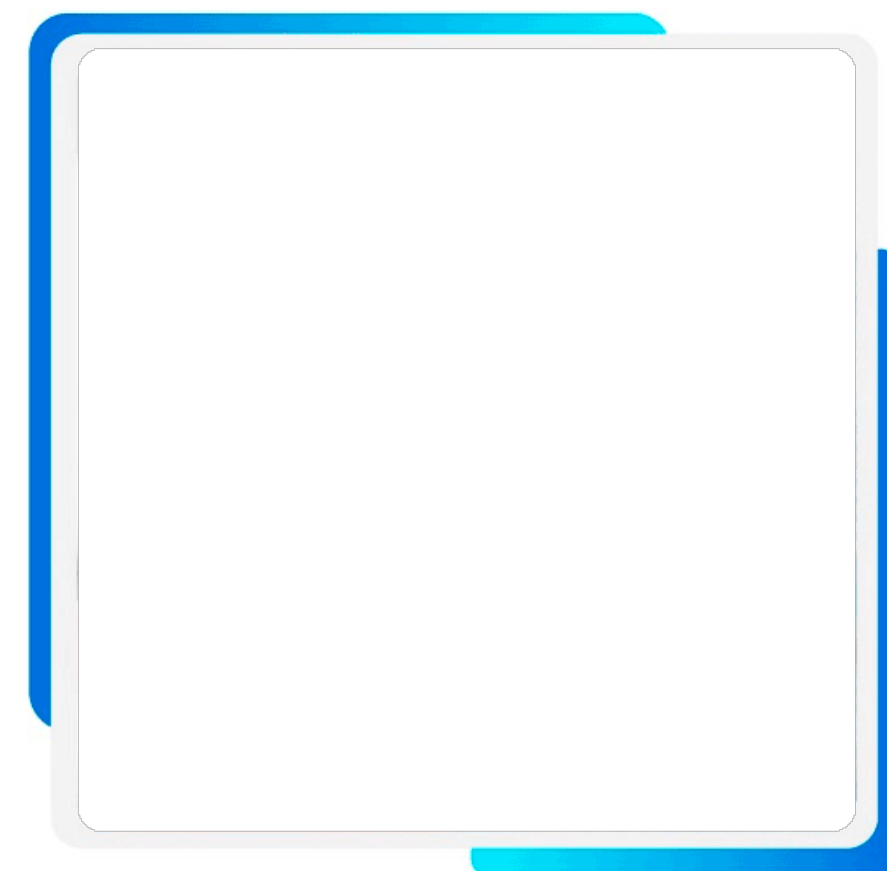




CURSO DE COMUNICACION EFECTIVA EN EL EQUIPO DE TRABAJO

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Capacitar a los participantes en el desarrollo de habilidades de comunicación efectiva en el equipo de trabajo para mejorar la productividad y el clima laboral.



Objetivos específicos

- Mejorar la capacidad de escucha y empatía en el equipo de trabajo.
- Fomentar la asertividad en la comunicación cotidiana.
- Desarrollar habilidades para la resolución de conflictos de manera efectiva.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1: Manejo del Estrés

Objetivo: Aprender técnicas prácticas para gestionar el estrés en el entorno laboral.
Introducción al estrés laboral:
Identificación de las causas comunes del estrés en el trabajo.
Consecuencias del estrés en el bienestar y la productividad.
Técnicas de relajación:
Ejercicios de respiración profunda.
Visualización guiada para la relajación muscular.
Prácticas de Yoga laboral para aliviar la tensión física.
Mindfulness en el trabajo:
Fundamentos de Mindfulness.
Ejercicios de atención plena para reducir la ansiedad y mejorar la concentración.
Integración de Mindfulness en las tareas diarias.
Actividad práctica:
Sesión de Yoga laboral enfocada en la relajación y el alivio del estrés.
Ejercicios de Mindfulness aplicados a situaciones laborales cotidianas.

Módulo 2: Comunicación Efectiva

Objetivo: Mejorar las habilidades de comunicación para una interacción más eficaz en el trabajo.
Importancia de la comunicación efectiva:
Impacto de una comunicación clara en el ambiente laboral.
Identificación de barreras comunes en la comunicación.
Habilidades de escucha activa:
Técnicas para mejorar la atención y comprensión durante la comunicación.

Prácticas de Mindfulness para desarrollar la escucha consciente.
Comunicación no verbal:
Interpretación de gestos, expresiones faciales y postura corporal.
Ejercicios prácticos para mejorar la expresión corporal y el lenguaje no verbal.
Actividad práctica:
Dinámicas de grupo para practicar la escucha activa y la comunicación asertiva.
Role-playing para simular situaciones de comunicación en el trabajo y aplicar técnicas aprendidas.

Módulo 3: Trabajo Colaborativo

Objetivo: Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo para alcanzar objetivos comunes.
Concepto de trabajo colaborativo:
Ventajas y beneficios de trabajar en equipo.
Características de equipos eficaces.
Construcción de relaciones positivas:
Técnicas de empatía y apoyo mutuo.
Actividades para fortalecer la confianza y la camaradería entre colegas.
Gestión de conflictos:
Identificación de conflictos comunes en el trabajo.
Estrategias para resolver conflictos de manera constructiva.
Actividad práctica:
Juegos y dinámicas de equipo para promover la cooperación y la resolución de problemas en grupo.
Sesión de Yoga laboral enfocada en el trabajo en equipo y la conexión interpersonal.

Módulo 4: Resolución de Conflictos

y mucho más...

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl