



## CURSO

### LIDERAZGO SALUDABLE Y COMUNICACIÓN EFICAZ: “Herramientas para fomentar el Liderazgo en el Siglo XXI”

#### Emailea Impartido por

**Dña. Eva González Ayestarán**

Licenciatura en ciencias biológicas por la UPV, Master of Arts por la Universidad de Bournemouth y Diplom-Betriebswirtin de la Fachhochschule Heilbronn, Fundadora y directora de Osatoki Salud S.L

#### Impartición

Presencial

#### Iraupena □ Duración

16 horas

#### Eguna □ Fecha

14, 16, 21 y 23 de noviembre 2023

#### Ordutegia □ Horario

Martes y Jueves (15:00 a 19:00)

#### Matrikula □ Matricula

340 €

Acción parcialmente bonificable por FUNDAE. Consulte condiciones.

#### Argibidea Información

Cámara de Comercio de Bilbao

Alda. Recalde, 50 - 48008 Bilbao – Teléfono 94-470 24 86

email: [formacion@camarabilbao.com](mailto:formacion@camarabilbao.com)

#### Oharrak □ Notas

- La celebración del curso está condicionada por la matriculación de un mínimo de participantes.
- Se retendrá un 30% en cancelaciones efectuadas entre 5 y 1 día laborable antes del comienzo de la jornada y el 100% el día del inicio.

## Aurkezpena | Presentación

Las empresas cada vez tienen más problemas de bajas por trastornos psicosociales. Esto es un problema para el buen funcionamiento de las mismas. Crear entornos y espacios más humanizados y saludables es la mejor forma de combatir este problema. A través del liderazgo saludable y de la comunicación eficaz estos problemas se pueden contener. Las cifras apuntan a que las intervenciones en materia de bienestar corporativo redundan positivamente tanto para las empresas como para el personal empleado. A través de este curso aprenderás a implementar acciones para mejorar el bienestar corporativo, entenderás qué habilidades son necesarias para desplegar todo el potencial del liderazgo saludable, te llevarás a casa lecciones importantes de cómo prevenir el burnout y conocerás las mejores técnicas para comunicar de forma eficaz los mensajes que quieras transmitir en tus equipos.



## Helburuak | Objetivos

1. Mejorar las habilidades personales para el liderazgo saludable.
2. Conocer los beneficios probados de la implementación de programas de bienestar corporativo.
3. Aprender a implementar programas de bienestar corporativo.
4. Aprender a prevenir situaciones de burnout en uno mismo y en el personal.
5. Aprender a desactivar comunicaciones agresivo-pasivas, agresivas o defensivas.
6. Aprender a comunicar con eficacia un mensaje en distintas situaciones.
7. Mejorar las habilidades de comunicación en público

## Nori zuzendua | Dirigido a

Este curso está diseñado para personas con cargos de responsabilidad directiva en áreas de dirección general, dirección de recursos humanos, técnicas y técnicos en prevención de riesgos laborales y cualquier persona trabajadora que quiera mejorar sus capacidades en comunicación en la empresa y pueda tener un papel relevante en la creación de organizaciones más saludables.

## Egitaraua | Programa

Nota: Todas las clases son dinámicas y participativas. La teoría se trabaja siempre, en la medida de lo posible, a través de la participación del grupo y de las dinámicas propuestas en parejas

### Día 1:

- o Características que tiene que tener una persona que lidera desde el bienestar corporativo: ¿Qué habilidades se necesitan?
- o Papel de la inteligencia emocional en el liderazgo saludable.
- o Nuestro entorno empresarial, la inteligencia emocional: nuevos patrones y nuevas conductas.
- o Hacer convivir distintas generaciones en un marco de cambio generacional: Retos que suponen las nuevas generaciones en la empresa.
- o Protocolos en empresa que nos ayudan a crear espacios seguros y saludables
- o Entornos saludables en el teletrabajo.
- o Retos de la conciliación de la vida personal y profesional. Reflexión sobre estrategias para mejorar.



**Día 2:**

- o Manejo del estrés a nivel personal y en los equipos.
- o Cómo prevenir el síndrome del quemado o Burnout en nuestros equipos y en nosotros.
- o Causas frecuentes del estrés laboral.
- o Encuestas para medir la predisposición al estrés laboral en nuestros equipos.
- o Qué hacer con el protocolo de riesgos psicosociales cuando descubrimos potenciales problemas.
- o Pautas de autocuidado en trabajos exigentes.

**Día 3:**

- o Origen de los problemas de comunicación.
- o Ingredientes de una comunicación eficaz.
- o Obstáculos para una comunicación eficaz y cómo superarlos.
- o Objetivos de la comunicación eficaz.
- o Cómo detectar una comunicación pasivo-agresiva y cómo desactivar esa comunicación.
- o Cómo detectar una comunicación agresiva y cómo desactivar esa comunicación.
- o Cómo detectar una comunicación defensiva y cómo desactivar esa comunicación.
- o Cómo manejar una comunicación con una persona violenta o agresiva.
- o Herramientas para desescalar una comunicación agresiva.
- o Pautas para redireccionar una comunicación enquistada.
- o Técnicas de asertividad
- o Escucha activa y empatía.

**Día 4:**

- o Comunicación en situaciones conflictivas:
  - ✓ Gestión de conflictos y resolución de problemas.
  - ✓ Manejo constructivo de conflictos y diferencias.
  - ✓ Manejo de críticas y retroalimentación asertiva.
  - ✓ Técnicas de comunicación asertiva resolviendo conflictos.

