



IVAP

HERRI ARDURALARITZAREN
EUSKAL ERAKUNDEA

ÁREA FORMATIVA:	ORGANIZACIÓN, RECURSOS HUMANOS Y CALIDAD DE SERVICIO
MODALIDAD:	PRESENCIAL
IDIOMA:	CASTELLANO



EUSKADIKO UDALEN ELKARTEA
ASOCIACIÓN DE MUNICIPIOS VASCOS

SENTIRSE BIEN PARA TRABAJAR MEJOR

CÓDIGO

50/2023/24/2/1

INFORMACIÓN GENERAL

FECHAS	25 y 28 de septiembre	LUGAR/AULA	Bilbao. Sede del IVAP (Alameda Recalde, 18)
DURACIÓN	10 horas	HORARIO	9:00-14:00
PLAZO MATRÍCULA	8 de septiembre	AVISO BAJAS (no conlleva coste de matrícula)	24 de septiembre
DIRIGIDO A	Personal empleado público de las entidades locales vascas	CRITERIOS SELECCIÓN	--
CUPO MAX.	20 personas	PONENTES	Montse Sáenz de Ugarte. HumORG- Humanizando las organizaciones.

QUÉ SE PRETENDE CONSEGUIR

OBJETIVOS GENERALES	<ul style="list-style-type: none"> Promover el compromiso y sentido de pertenencia. Fomentar entornos de creatividad y mayor rendimiento. Promover la colaboración en los equipos de trabajo. Mejorar la relación y la comunicación entre las personas. Crear un clima libre de rumores dañinos
OBJETIVOS DEL ALUMNADO	<ul style="list-style-type: none"> Adquirir las herramientas y la base actitudinal para encontrar una mayor satisfacción en el trabajo. Identificar aquello que nos motiva y ver cómo nuestro propósito individual puede contribuir al de la organización. Desarrollar el sentido de la responsabilidad de nuestro propio bienestar. Profundizar en el autoconocimiento como base para establecer relaciones interpersonales saludables en el entorno laboral. Elaborar tu propio plan de acción "Sentirse bien para trabajar mejor"
COMPETENCIAS	<p>Al finalizar la acción formativa el alumno/a será adquirirá:</p> <ul style="list-style-type: none"> Autoconciencia y liderazgo de las propias emociones, pensamientos y comportamientos. Capacidad de escucha interna y externa como base para la mejora de la comunicación y las relaciones interpersonales. Desarrollo de la empatía y el reconocimiento como base a la hora de dar y recibir feedback. Automotivación y sentido de la responsabilidad personal ante nuestro bienestar.

PROGRAMA

METODOLOGÍA	Sesiones prácticas
PROGRAMA	<p>HABILIDADES INTRA-PERSONALES: AUTOLIDERAZGO</p> <ul style="list-style-type: none"> Auto liderazgo y autoconocimiento: responsabilidad personal ante nuestro bienestar. La gestión de los pensamientos: transformando nuestro sistema de creencias limitantes.



ZEHARKAKO PRESTAKUNTZA PLANA 2023



Erakunde autonomiduna
Organismo Autónomo del

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



ÁREA FORMATIVA:	ORGANIZACIÓN, RECURSOS HUMANOS Y CALIDAD DE SERVICIO
MODALIDAD:	PRESENCIAL
IDIOMA:	CASTELLANO

SENTIRSE BIEN PARA TRABAJAR MEJOR

- La escucha activa y el desarrollo de la atención consciente.

PROPÓSITO Y MOTIVACIÓN

- La motivación: qué nos motiva y cómo hacerlo presente en nuestro día a día.
- El propósito: para qué hacemos lo que hacemos.
- Cómo atender las necesidades propias y las de la organización para la que trabajo.

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- Las emociones: qué son y para qué sirven en el entorno laboral.
- La función saludable de las emociones básicas: el miedo, la rabia, la tristeza y la alegría.
- Cómo gestionar las emociones que nos limitan: reconocer, sostener y decidir.

COMUNICACIÓN EFICAZ Y EMPATÍA

- El diálogo genuino como clave de relaciones interpersonales saludables en el entorno laboral.
- Relaciones difíciles y principales toxinas en la comunicación inter-personal.
- La empatía y el reconocimiento: mirada apreciativa hacia nosotros/as mismos/as y hacia los/as demás.

ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ACCION

- Incluirá los principales objetivos y acciones a llevar a cabo.

VALORACIÓN CURSO

- Encuesta de satisfacción del alumnado
- Encuesta de valoración del profesorado

CERTIFICADO DIGITAL: ASISTENCIA

Requisitos a cumplir:

- 80% de asistencia

El **certificado digital** estará a su disposición una vez que reciba la notificación en su correo electrónico. Acceda a "Trámites con el IVAP" apartado "Certificaciones".

PRECIO

119,70€ (ORDEN de 20 de junio de 2022, de la Consejera de Gobernanza Pública y Autogobierno, por la que se fija la cuantía de los precios públicos de las actividades y servicios que presta el Instituto Vasco de Administración Pública)