

A professional woman with long dark hair, wearing a grey blazer over a white shirt, is smiling warmly at the camera. She is seated at a desk in an office environment, looking down at a laptop screen. In the background, another person is visible, also working at a desk. A desk lamp is on the left, and there are plants in the background.

# DESARROLLO HUMANO

# DESARROLLO HUMANO

## 1 Propuestas de capacitación de salud mental en las organizaciones

Cada uno de estos talleres puede ser impartido en 3 niveles: Básico, intermedio y profundo. El nivel se determina en función de los procesos de formación previos que hayan tenido quienes participen.

Se sugiere que al menos el taller tenga una duración de 4 horas.

## 2 Técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad

Los participantes identifican las diferencias entre el estrés y la ansiedad junto con los factores detonantes y conocen diversas técnicas cognitivas-conductuales y psico-corporales para el manejo de estas.

## 3 Mejorando las relaciones interpersonales

Los participantes adquieren herramientas prácticas y conceptuales para el mejoramiento de sus relaciones interpersonales y el adecuado manejo de los conflictos que se presentan en sus contextos de interacción.

## 4 Desarrollando las habilidades socioemocionales

Los participantes reconocen e identifican sus propias habilidades socioemocionales y establecen las estrategias que requieren para fomentar el desarrollo de estas.

## 5 Principios básicos de la salud mental en el contexto organizacional

Los participantes incrementan la conciencia de la Salud Mental y de su importancia en su vida cotidiana para el adecuado goce y desempeño en sus funciones, motivándolos a generar cambios para su propio bienestar.

## 6 Más allá de la motivación personal y profesional

Los participantes llevan un proceso de autoconciencia en torno a sus necesidades y motivaciones reconociendo e impulsando aquello que le mueve a desarrollarse personal, profesional y laboralmente.

## 7 Estrés emocional

Los participantes adquieren herramientas de autorregulación emocional para el manejo del estrés que se genera ante situaciones de su vida cotidiana aplicando los principios básicos de la inteligencia emocional.

## 8 Superando las heridas emocionales

Los participantes identifican las experiencias emocionales que le afectaron y que le están influyendo en su presente iniciando o continuando con procesos de crecimiento personal.

# DESARROLLO HUMANO

## 9 Administración del tiempo

Al finalizar el taller el participante conocerá técnicas y mejores prácticas que le permitan hacer un uso más eficiente de su tiempo, a través de priorizar sus actividades, alinear sus objetivos, y gestionar actividades y tareas imprevistas.

Duración: 5 horas

## 10 De emprendedor a empresario

El participante podrá elegir la mejor ruta para convertir su emprendimiento, en una empresa exitosa.

## 11 Estrés, el enemigo silencioso

Las personas aprenderán a manejar y mejorar las condiciones de estrés, para evitar conflictos con los compañeros de trabajo para llevar una vida laboral más eficiente y saludable.

## 12 Liderazgo positivo

Enfocado a los líderes para mejorar el autoconocimiento de sus habilidades de liderazgo y cómo ejercerlas eficazmente en su entorno laboral.

## 13 Comunicación asertiva

Los participantes obtendrán habilidades neurolingüísticas para poder relacionarse de forma congruente y segura.

## 14 Inteligencia emocional

Los participantes obtendrán las herramientas necesarias para gestionar sus emociones asertivamente.

## 15 Manejo de conflictos

El participante podrá mediar objetivamente y encontrar soluciones a las diferencias que surjan entre los colaboradores, mejorar el trato interpersonal para aumentar la productividad y lograr cambios positivos en el entorno laboral.

## 16 Colaboradores tóxicos

Los participantes aprenderán a identificar a personas tóxicas y cómo tratarlas.

## 17 Violencia laboral

El participante obtendrá el conocimiento para detectar de manera oportuna el acoso laboral, sexual y el bullying.