

---

## PROGRAMA FORMATIVO

# Técnicas para la mejora de la autoestima, autocontrol y comunicación

Código: 0926

➤ **Modalidad: Distancia.**

➤ **Duración: 80 horas**

➤ **Objetivos:**

Mejorar la formación de los técnicos en Orientación, innovando en campos básicos para una Búsqueda Activa de Empleo, tales como: la autoestima, el autocontrol y la comunicación. Analizar y tomar conciencia de la importancia de dichos aspectos en la consecución de los objetivos marcados por el demandante de empleo. Crear un espíritu de investigación y de superación profesional.

➤ **Contenidos:**

### Tema 1.- La Autoestima.

Definición de autoestima. ¿Por qué es importante la autoestima? Cómo disfrutar de una autoestima saludable. La influencia de los otros en la formación de la autoestima.

### Tema 2.- La Autoestima Negativa.

¿Qué es la autoestima negativa? Actitudes o posturas habituales que indican autoestima deficiente. ¿Cómo influye la autoestima baja en el ámbito laboral? Terapia contra la autoestima negativa.

### Tema 3.- La Autoestima Positiva.

Definición. Características de la autoestima positiva. ¿Cómo pensar de forma positiva? ¿Cómo ayudar a construir una autoestima positiva? ¿Cómo influye la autoestima positiva en el trabajo? ¿Qué caracteriza a una persona con autoestima alta en su trabajo? ¿Cómo influye la empresa en la autoestima de una persona? Evaluación de la autoestima.

### Tema 4.- Clasificación de Dinámicas de Grupo (autoestiamia)

Clasificación de dinámicas de grupo.

### Tema 5.- ¿Qué es el Autocontrol Emocional?

¿Qué es el autocontrol emocional? Distorsionadores que impiden el autocontrol emocional.

### Tema 6.- Técnicas de Autocontrol Emocional.

El estrés: ¿Cómo reaccionamos ante el estrés?, Conocimiento del cuerpo, Diario del control del estrés. Relajación progresiva: ¿Qué es?, Técnicas de relajación progresiva: procedimiento básico y procedimiento abreviado, Consideraciones generales. La respiración. La imaginación: Síntomas sobre los que actúa la imaginación y Cómo estimular la imaginación. Detención del pensamiento: Síntomas sobre los que actúa la detención del pensamiento y Técnicas de detención del pensamiento. Entrenamiento asertivo. Técnicas de afrontamiento.

## **PROGRAMA FORMATIVO**

### Tema 7.- El Proceso de la Comunicación.

¿Qué es la comunicación? Elementos que intervienen en la comunicación. La comunicación en el ámbito laboral: La comunicación interna y externa. Cómo mejorar la comunicación.

### Tema 8.- Tipos de Comunicación.

Tipos de comunicación. Comunicación verbal: Diferencias entre la comunicación oral y escrita, La comunicación oral: Consejos para superar las barreras de la comunicación y Técnicas de comunicación oral. La comunicación no verbal. La comunicación en la entrevista de trabajo.

### Tema 9.- Clasificación de Dinámicas de Grupo (comunicación)

Clasificación de dinámicas de grupo.