



PROGRAMA FORMATIVO

“Gestión de uno
mismo”





DURACIÓN: 12 horas.

NÚMERO DE ALUMNADO: 20 personas máximo.

MODALIDAD DE IMPARTICIÓN: Presencial

FECHAS:

21, 23, 28 de febrero y 02 de marzo de 2023.

17, 19, 24 y 26 de octubre de 2023.

TURNO: mañana y tarde.

HORARIOS:

Turno de mañana: de 10:00 a 13:00 horas

Turno de tarde: De 16:00 a 19:00 horas.



OBJETIVOS A CONSEGUIR



OBJETIVO:

Ofrecer distintas herramientas que permitan optimizar el recurso más válido de las personas, el tiempo.



CONTENIDOS



MÓDULO I. GESTIÓN DE UNO MISMO. Gestión del tiempo

- ✓ Mis debilidades y fortalezas.
- ✓ Oportunidades y amenazas.
- ✓ Efectos de mi organización de tiempo en mi día a día.

MÓDULO II. AUTOESTIMA, AUTOCONCEPTO Y AUTOCONOCIMIENTO

- ✓ Cómo soy, cómo me ven.
- ✓ La importancia de modificar pequeños detalles.
- ✓ Distorsiones cognitivas y reestructuración cognitiva.

4

METODOLOGÍA



El principio metodológico en el que nos basamos es el de la **persona como socio de su propio proceso de aprendizaje.**

Así, la persona va a construir el conocimiento en su estructura cognitiva por medio de sus propios niveles de interpretación, y por tanto transforma ese conocimiento acorde con sus propias realidades, experiencias anteriores, con sus valores, normas y reglas.

En resumen, el equipo de expertos de **GESDECO** ha desarrollado esta metodología experiencial para ser aplicada 100% en el puesto de trabajo; combinando la experiencia, la percepción, la cognición y el comportamiento como los focos a los que atender con igual intensidad para conseguir el objetivo último: **el aprendizaje.**



