



Sesiones prácticas de formación

Psicología con Sentido para la empresa



Cómo encontrar soluciones inesperadas

Entrenamiento en pensamiento lateral para la solución de problemas

Descripción

Sesión práctica en la que los participantes utilizan las principales técnicas del pensamiento lateral (*lateral thinking*) para resolver problemas.

Contenido

Los participantes aprenden a utilizar estrategias de pensamiento lateral para encontrar soluciones creativas a las que nunca llegarían a través del pensamiento lógico-deductivo.

Los problemas propuestos son irresolubles mediante estrategias convencionales induciendo al descubrimiento guiado de técnicas de pensamiento lateral.

Las distintas técnicas se aplican de forma conjunta para buscar soluciones a problemas reales que si lo desean los mismos participantes pueden plantear.

Metodología

Toda la sesión se desarrolla según un modelo participativo basado en la curiosidad, el logro y la práctica. Al tratarse de un entrenamiento adquieren el aprendizaje necesario para utilizarlo en el trabajo diario.

Sesión única: 4 horas
5-8 participantes
380 € (opción a subvención)
In company



Cómo dirigirte a los que diriges

Entrenamiento en liderazgo democrático

Descripción

Sesión práctica de análisis y creación de diálogos para el desarrollo de una comunicación vertical eficaz y saludable.

Contenido

El psicólogo enseña las estructuras asertivas para la comunicación del líder con su equipo en situaciones de distinta dificultad.

La asertividad les permite expresar aquello que deben para la consecución de sus objetivos y al mismo tiempo minimizar las reacciones emocionales adversas a corto, medio y largo plazo.

Los ejercicios incluyen práctica de habilidades empáticas, escucha activa, inteligencia emocional y comunicación no verbal.

Los participantes que así lo deseen pueden proponer situaciones reales y que se abordan desde la comunicación asertiva.

Metodología

El aprendizaje se produce a través de la realización conjunta de ejercicios de análisis, discusión y elaboración de diálogos.

**Sesión única: 4 horas
5-8 participantes
380 € (opción a subvención)
In company**



Cómo afrontar el error

Entrenamiento en tolerancia a la frustración

Descripción

Sesión práctica de ejercicios y dinámicas de grupo para una nueva concepción del error y de la forma de gestionarlo.

Contenido

Los ejercicios colocan a los participantes en distintas perspectivas desde las que analizar, comprender y manejar la experiencia del error.

La visión adecuada del error reduce la ansiedad de ejecución, favoreciendo la concentración en la tarea y la creatividad en la solución de problemas.

La sesión incluye elementos de inteligencia emocional, solución de problemas y empatía.

Hay un abordaje de la crítica destructiva hacia uno mismo y hacia otros miembros del equipo con el objetivo de disminuirla mejorando la eficacia individual y el clima laboral.

Metodología

Las dinámicas y ejercicios conducen a una reflexión abierta en la que se introducen los contenidos teóricos.

Sesión única: 4 horas
5-8 participantes
380 € (opción a subvención)
In company



Cómo navegar en el mismo barco

Entrenamiento en cooperación entre iguales

Descripción

Sesión práctica dirigida a miembros de un mismo equipo para el desarrollo y mantenimiento de redes cooperativas.

Contenido

Los participantes identifican 7 motivaciones individuales que entran en juego en las situaciones grupales y que están detrás de muchas de las situaciones conflictivas. Aprenden a manejarlas buscando vías cooperativas de satisfacción que mejoran tanto el rendimiento del equipo como la satisfacción personal y laboral.

La sesión incluye actividades pro-sociales empáticas, desarrollo de habilidades sociales e inteligencia emocional alcanzando valores de la psicología positiva.

Metodología

Entrega de la herramienta “Convertor de beneficios” que ha sido creada específicamente para este curso y que se regala a cada participante (posibilidad de incluir el logo de la empresa contratante). Esta herramienta permite realizar ejercicios durante la sesión y favorece el mantenimiento y la generalización de las conductas aprendidas.

Sesión única: 4 horas
5-8 participantes
380 € (opción a subvención)
In company



Cómo transmitir ideas

Entrenamiento en comunicación pública eficaz

Descripción

Sesión práctica de comunicación eficaz en público y manejo de la ansiedad.

Contenido

Los participantes aprenden las claves para realizar una comunicación pública en la que transmitir ideas claras que se recuerden.

Aprenden a sintetizar, adaptarse al público, utilizar adecuadamente el lenguaje no verbal, regular la velocidad del discurso y captar la atención.

Énfasis especial en el manejo del miedo escénico mediante técnicas de control de pensamientos, disminución de la activación fisiológica y aumento de la autoconfianza.

Metodología

Exposición de los contenidos clave junto a ejercicios prácticos que permiten vivenciarlos.

El espacio de entrenamiento crea un ambiente propicio para el planteamiento de dudas por parte de los participantes creándose diálogos que aumentan la eficacia del aprendizaje.

**Sesión única: 4 horas
5-8 participantes
380 € (opción a subvención)
In company**



Descripción

Sentido Psicología es una empresa de servicios de psicología dedicada a la formación y a la terapia.

Las sesiones prácticas son acciones formativas para empresas en las que en una única sesión de 4 horas se entrena una habilidad concreta del ámbito de la psicología.

Están diseñadas a base de ejercicios prácticos para maximizar la transferencia de conocimientos a la actividad laboral.

La formación se realiza in company en el espacio que la empresa ceda para ello y en grupos reducidos de 5-8 participantes.

El precio de la sesión es de 380 €.

La formación puede ser subvencionada a través de la Fundación Tripartita si la empresa cumple los requisitos necesarios.

Contacta para conocer más detalles, realizar la contratación o solicitar una formación a medida en número de horas y temática.

Contacto

Elena Montero Serrano 644229989

elenamontero@sentidopsicologia.com



