

CURSO - TALLER

Sensibilización al Cambio

Duración: 8 horas



*Asegúrate de que el instructor que imparta el curso, sea un experto en el tema.

En EXCELLEN TRAINING te aseguramos la inversión al 100%, si no se cumplen tus expectativas, te devolvemos tu dinero

OBJETIVO

Al término del evento, el participante conocerá las herramientas y recursos propios para transitar en cualquier cambio interno o externo en la organización y en su vida privada, de una manera más amigable, y con menos estrés, responsabilizándose de sus comportamientos y actitudes, reconociendo la importancia y el impacto que tienen sus emociones en situaciones de cambio, y como controlar estas, y encauzarlas al logro de los objetivos organizacionales.

BENEFICIOS

- ✓ Comprenderá que la resistencia al cambio es un fenómeno natural, y que sin embargo, tiene que ceder para volver a empezar con lo nuevo.
- ✓ Comprenderá que debe de tomar una decisión, o ceder o decidir otro camino.
- ✓ Comprenderá que el cambio es absolutamente necesario para que las empresas no mueran, así mismo aplicará las herramientas para facilitarle el proceso de resistencia a la aceptación plena del evento externo.
- ✓ Se observará un cambio de actitud que definirá su futuro en los diferentes ámbitos en el cual esté sumergido.
- ✓ Identificará la emociones que experimenta cuando los cambios no están alineados a su expectativa
- ✓ Practicará el autoconocimiento y autocontrol de sus emociones
- ✓ Practicará la empatía con sus compañeros de trabajo en situaciones de cambio.

Temario

Duración: 8 Horas

I. Introducción

Conceptos básicos

1. El cambio en la organización

- Definición de cambio
- El cambio en el trabajo
- La atracción del pasado
- ¿Qué es un paradigma?
- Cambio de paradigmas

2. Resistencias al cambio

- Causas de la resistencia al cambio
- Actitudes ante el cambio
- El desafío del cambio
- Herramientas para romper paradigmas y superar la resistencia al cambio.
Actitud positiva y pedir ayuda

3. El ciclo del cambio

- Etapa uno: Pasar de la pérdida a la seguridad
- Etapa dos: Transición de la duda a la realidad
- Etapa tres: Paso de la comodidad a la motivación
- Etapa cuatro: Marcha del descubrimiento a la perspectiva
- Etapa cinco: Comprensión de los beneficios
- Etapa seis: Experimentación de la integración

4. Manejo de la propia responsabilidad

- Circulo de preocupación
- Circulo de influencia
- ¿víctima o protagonista?

Temario

Duración: 16 Horas

5 .Manejo de las emociones ante el cambio

- Origen y función de las emociones
- Autocontrol
- Los tres cerebros
- Ataque amigdalár
- Detonadores del enojo

6. Técnicas para el manejo del estrés

- ¿Qué es el estrés?
- Efectos del estrés (áreas comprometidas en general)
- Técnicas de relajación y técnicas corporales

Inversión:

Inversión por participante;

Inversión de 3 a 6 participantes:

Inversión para grupos de 10 participantes en adelante:

Datos bancarios:

ETS SERVICIOS INTEGRALES EN
CAPACITACION, S.C.
BANAMEX
SUCURSAL 7010
CHEQUES 1721211
CLABE 002180701017212118

- El pago deberá realizarse 100% a la confirmación del evento.
- Se deberá adicionar el 16% de Impuesto al valor agregado (IVA) correspondiente.
- Una vez confirmado el programa se cobrará una penalización por cancelación del 50%.

Edtih O. López Hirata
Directora - Consultora



Col. Clavería, CDMX

5537337844
5562718320

elopez@excellentraining.com

www.excellentraining.com