

# COMPETENCIAS SUAVES

LAS VEMOS COMO ESAS HABILIDADES DESARROLLADAS A LO LARGO DE LA VIDA, PERO QUE REQUIEREN DE UN PROCESO FORMATIVO CON EL CUAL SE FORTALEZCAN.

## FINALIDAD DE LOS CURSOS

Trabajar estas competencias **ayuda a comunicarse y trabajar en equipo**, al mismo tiempo que se ponen en práctica las habilidades socioemocionales para generar una actitud amigable y accesible.

## DESARROLLO

Cabe resaltar que, es complicado enseñar este tipo de **competencias y habilidades**, puesto que están **basadas en la personalidad**. Por ello, se han distribuido los temas de manera sencilla con la **intención** de reconocer los principales rasgos de cada una y así, propiciar un mejor desarrollo dentro de los espacios de trabajo.

## 6 CURSOS

Por lo anterior, los contenidos cuentan con **información clave**, con un lenguaje sencillo que ayude a una mejor asimilación. Además, de ser acompañados de videos introductorios que mejoran la experiencia de aprendizaje de estos temas tan necesarios e importantes. Los videos son proporcionados por el programa "**Bécalos B21**", con los cuales se mejoran dichas competencias. Aunado a lo anterior, se encuentran disponibles **materiales descargables** que proporcionan mayor información y la posibilidad de optimizar estas competencias.

### LOS CURSOS DE ESTE APARTADO SON:

#### Comunicación Asertiva (3.5 hrs)

Objetivo: Interpretar la comunicación asertiva, por medio de su explicación para fortalecer sus habilidades humanas.

1. Comunicación
2. Comunicación en la Organización
3. Tecnologías de la Información
4. Comunicación Asertiva

#### Administración del Tiempo (3 hrs)

Objetivo: Comprender la importancia de la administración del tiempo, por medio de su explicación para fortalecer sus habilidades humanas.

1. Principios Básicos
2. La Administración del Tiempo y su Importancia
3. Lo Importante y lo Urgente
4. Administrar Eficientemente

#### Trabajo en Equipo (4 hrs)

Objetivo: Interpretar el trabajo en equipo, por medio de su explicación para fortalecer sus habilidades humanas.

1. Concepción del Trabajo en Equipo
2. Equipo de Trabajo o Trabajo en Equipo
3. Ventajas y Desventajas
4. ¿Por qué fracasan los Trabajos en Equipo?

#### Negociación (4.5 hrs)

Objetivo: Interpretar la negociación, por medio de su explicación para así, fortalecer sus habilidades humanas.

1. Negociación
2. Manejo de conflictos
3. Negociador
4. Resolviendo Conflictos

#### Liderazgo (2 hrs)

Objetivo: Comprender la importancia de liderazgo, por medio de su explicación para fortalecer sus habilidades humanas.

1. Liderazgo
2. Líder o Jefe
3. Habilidades
4. Manejo del Estrés

#### Innovación (4 hrs)

Objetivo: Interpretar la innovación, por medio de su explicación para poder fortalecer las habilidades humanas.

1. Origen
2. Proceso Creativo
3. Proceso Innovador
4. Innovación Tecnológica

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

DENTRO DE ESTOS CURSOS SE PRETENDEN ENRIQUECER LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES MÁS SOBRESALIENTES QUE SE UTILIZAN DURANTE LAS RELACIONES

## Propósito

Todo esto con la **finalidad de ayudar** a entender y regular las emociones partiendo de un autoconocimiento.

## Modelo

Cada curso fue diseñado por especialistas en el tema, a fin de impulsar un **desarrollo pleno**, en términos emocionales y **mejorar** el desempeño personal y laboral.

## 3 CURSOS

Los **tres cursos** cuentan con actividades y momentos de reflexión que sirven para fortalecer los temas estudiados.

Así como una lista de **videos descargables** que brindan un reforzamiento sobre los contenidos aquí revisados.

### LOS CURSOS DE ESTE APARTADO SON:



#### Autoestima y Autoconcepto (4.5 hrs)

**Objetivo:** Reconocer la importancia del autoconocimiento como el primer paso para fortalecer nuestra estima personal.

1. ¿Quién soy?
2. ¿Qué es autoestima?
3. Claves de la autoestima
4. Cómo mejorar mi autoestima
5. Autoestima y el trabajo
6. Mi declaración de autoestima



#### Manejo Emocional (5.5 hrs)

**Objetivo:** Reconocer las emociones y su funcionamiento, como medio de autorregulación para un buen manejo emocional.

1. ¿Cuál es la importancia de la Inteligencia?
2. Aptitudes Personales y Sociales
3. Habilidades Sociales
4. La inteligencia emocional en el trabajo
5. Técnicas de Autorregulación



#### Inteligencia Emocional (4 hrs)

**Objetivo:** Descubrir el impacto que tiene la inteligencia emocional en el desarrollo personal, qué es y cómo trabajarla.

1. ¿Cuál es la importancia de la Inteligencia?
2. Aptitudes Personales y Sociales
3. Habilidades Sociales
4. La inteligencia emocional en el trabajo
5. Claves para ser inteligente Emocionalmente

## IMPORTANTE

**CABE RESALTAR QUE SE CUENTA CON UNA SECCIÓN LLAMADA "EVALUACIÓN", QUE CONSISTE EN UN INSTRUMENTO CON PREGUNTAS DE OPCIÓN MÚLTIPLE CON LA FINALIDAD DE VALORAR LOS CONOCIMIENTOS APRENDIDOS.**