Crecimiento personal aplicado a la vida laboral

Área de Capacitación: Desarrollo Humano

Duración: 20 hrs. **Modalidad:** En línea

Objetivo: Al finalizar el curso los participantes aplicarán las técnicas de crecimiento personal, así como el desarrollo propio de potencialidades y habilidades para mejorar su desempeño en la vida laboral.

Contenido temático:

1. Desarrollo personal.
   1.1 Definición de desarrollo personal.
   1.2 Teorías humanístico-existenciales, corrientes y enfoques.
   1.3 El potencial humano.
   1.4 Autoconocimiento (autoestima).
   1.5 Necesidad de mejorar la autoestima y sus características.
2. La habilidad de desarrollar habilidades.
   2.1 La identificación de fortalezas y debilidades.
   2.2 Los tipos de personalidades.
   2.3 El proceso de convertirse en persona.
   2.4 El proceso de valoración personal.
   2.5 Aprende a automotivarte.
3. Desempeño personal en la vida laboral y profesional.
   3.1 Tu relación con el trabajo.
   3.2 Relación entre compañeros.
   3.3 Relaciones personales en el trabajo.
   3.4 Cómo superar la decepción laboral.
   3.5 Técnicas de superación personal para lograr el éxito laboral.