

CURSO AVANZADO EN COMPETENCIAS TRANSVERSAIS

Campus de Vigo

Presentación

O **Curso avanzado en competencias transversais** ten como finalidade afondar nas competencias transversais.

Obxectivos

- Afondar no autocoñecemento.
- Analizar novas técnicas e ferramentas de xestión emocional.
- Afondar en novos xeitos de traballar a asertividade.
- Coñecer as calidade que favorecen a saúde emocional.

Destinatarios/as

A actividade formativa está destinada a todo o persoal docente e investigador da Universidade de Vigo que forme parte do grupo de formadores/as de mentores/as.

Duración

Trátase dunha actividade presencial cunha duración de 12 horas.

Lugar de impartición

Campus de Vigo. Escola de Enxeñaría de Telecomunicación LD02.

Calendario e horario

Calendario: 10, 17 e 24 de novembro.

Horario: de 16 a 20 horas.

Prazas

Ofertaranse 20 prazas que se irán cubrindo por rigorosa orde de preinscrición entre as persoas que cumpran cos requisitos esixidos.

Acreditación da asistencia

A asistencia a esta actividade formativa será acreditada pola Universidade de Vigo a todas as persoas inscritas que asistan a todo o curso.

Profesorado

Ana Belén Sanjuán Núñez

É licenciada en Psicopedagogía pola Universidade de Santiago de Compostela, MBA pola Universidade da Coruña e Programa de Desenvolvemento Directivo pola Escuela de Negocios Novacaixagalicia. Está certificada en Coaching sistémico por equipos por ICF (International Coach Federation) e é Coach senior pola AECOP (Asociación Española de Coaching Executivo-Organizativo e Mentoring).

Ao longo da súa traxectoria profesional sempre estivo vinculada aos departamentos de RRHH e o desenvolvemento de persoas en diferentes compañías de ámbito nacional e internacional. Participadesde 2012 coa Fundación Barrié, na coordinación de MentoresBarrié (a rede de mentoring da Fundación Barrié) e en CompeteXGalicia, un programa de desenvolvemento de competencias para a empregabilidade das persoas tituladas. É formadora habitual de EducaBarrié na área de intelixencia emocional.

Na actualidade colabora con diferentes empresas e organizacións en proxectos de coaching, mentoring e desenvolvemento directivo.

María Belén Varela Romero

Avogada e especialista na dirección de persoas. A súa traxectoria directiva inclúe multinacionais do sector servizos, alimentación e automoción. Formou parte dos comités de relacións laborais de ANFACO e CEAGA e é presidenta de AEDIPE (Asociación Española de Dirección e Desenvolvemento de Persoas) en Galicia. Nos últimos anos dedicouse ao estudo do comportamento humano nas organizacións e a explorar o campo das fortalezas humanas e o benestar subxectivo. É autora de La rebelión de las moscas. Reflexiones, principios y pautas para una organización optimista. Na actualidade é profesora en varias escolas de negocios e imparte cursos e conferencias sobre a xestión do optimismo, liderado e fortalezas para a felicidade.

Programa

Primeira sesión: Competencias emocionais para o desenvolvemento persoal e profesional

- Afondando no autoconecemento. Ferramentas para a aplicación na aula.
- Mellorando en autoeficacia para os resultados.
- Desenvolvemento da autoestima como competencia intrapersoal e para o desenvolvemento das competencias interpersoais.

Segunda sesión: Competencias emocionais interpersoais

- Técnicas e ferramentas de xestión emocional.
- A asertividade como ferramenta de xestión e comunicación.
- Desenvolvendo a empatía

Terceira sesión: Saúde emocional no traballo

- Calidades que favorecen a saúde emocional.
- Factores que contribúen ao desenvolvemento persoal e funcionamento óptimo no traballo.
- Como mellorar a calidade de vida das persoas no ámbito universitario.