

**AF | 20108**

**Formato:** Programado | A medida

# Habilidades psicosociales

## DIRIGIDO A

Se dirige a personas interesadas en mejorar profesionalmente a través del aprendizaje de una formación relacionada con su lugar de trabajo.

## OBJETIVOS

- Promover la salud emocional de los participantes trabajando técnicas de gestión del estrés, resolución de conflictos y habilidades interpersonales.
- Facilitar una comunicación emocional eficiente entre los diferentes agentes implicados en el día a día laboral.

## CONTENIDOS

- Establecer programas de formación práctica en habilidades de comunicación, estrategias de afrontamiento al estrés, habilidades de relajación, técnicas de disputa y debate de creencias negativas y en resolución de conflictos.
- Recordar a los trabajadores los diferentes canales de participación existentes en la empresa.
- Fomentar la formación en habilidades para el trato con personas y gestión de equipos de trabajo.



### Duración

3 horas



### Modalidad

Presencial