

CURSO Nº**MODELO:MEJORA DEL TRABAJO I: RESILIENCIA, GESTIÓN DE CONFLICTOS Y GESTIÓN DEL TIEMPO.****MEJORA DEL TRABAJO I: RESILIENCIA, GESTIÓN DE CONFLICTOS Y GESTIÓN DEL TIEMPO**

Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Tener herramientas para gestionar la adversidad.• Fomentar la resiliencia, tolerancia a la frustración y capacidad de respuesta eficaz en nuestro trabajo.• Plan de actuación para una gestión de los conflictos rápida y efectiva.• Evitar que una discusión sin importancia termine en un problema más serio.• Obtener recursos que nos permitan ahorrar tiempo y emplearlo en tareas de alto impacto.• Reducir la carga de estrés y optimizar la eficacia personal.
Destinatarios:	Curso dirigido a todo el PTGAS. Máximo:20 alumnos.
Duración:	24 horas (6 días, a 4 horas cada día). En días alternos para que los alumnos vayan aplicando los conceptos de clase y para que su trabajo no se resienta.
Profesorado:	Monitor externo: D. Emilio Gracia García.
Certificado:	Se otorgará a los participantes Certificado de Asistencia y Aprovechamiento, siendo requisito necesario para obtenerlo la asistencia a clase durante al menos el 90 % del horario lectivo y la superación de las pruebas de evaluación de conocimientos que se realicen en el curso.
Contenidos:	<ol style="list-style-type: none">1. Resiliencia.<ol style="list-style-type: none">1.1. Reestructurando nuestros recursos resilientes.<ol style="list-style-type: none">1.1.1. Cómo funciona la resiliencia: tres características de las personas que se recuperan.1.1.2. Cómo evaluar, gestionar y fortalecer tu resiliencia.1.1.3. La resiliencia consiste en recuperarse, no en aguantar.1.2. No hay trabajo duro, sino momentos difíciles.<ol style="list-style-type: none">1.2.1. Extraer aprendizajes de la crítica.1.2.2. Gestionar los contratiempos profesionales.1.3. ¿Cómo hacerlo?<ol style="list-style-type: none">1.3.1. ¡Soy una estrella!1.3.2. Cantamos bajo la lluvia.1.3.3. Saltando la valla o rodeándola.1.3.4. ¿Tortugas o liebres?1.3.5. Flexible como el bambú.1.3.6. La madre de la ciencia.2. Gestión de conflictos.<ol style="list-style-type: none">2.1. Lo primero, decidir.2.2. ¿Llego a un acuerdo, o no?2.3. ¿Divide y vencerás?2.4. Intereses vs posiciones.

MEJORA DEL TRABAJO I: RESILIENCIA, GESTIÓN DE CONFLICTOS Y GESTIÓN DEL TIEMPO

2.5. Queremos llegar a un acuerdo, pero no podemos.

2.6. Cerrar el conflicto.

3. Gestión del tiempo.

3.1. El uso del tiempo en la Administración.

3.2. Conceptos prácticos sobre el tiempo.

3.3. ¡Me están robando el tiempo!

3.4. Planificación y programación de la AGENDA DIARIA.