

## VIVIR EN ÉPOCA DE CAMBIOS, COMO TE MANEJAS EN LA INCERTIDUMBRE. 16 HORAS

### OBJETIVO

#### OBJETIVO GENERAL:

- Conseguir adaptarse a los cambios de forma natural manteniendo una actitud positiva y receptiva

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer tu grado de adaptabilidad y flexibilidad actual.
- Descubrir el área de necesidad de apertura relacionado con tu profesión y rol.
- Practicar adaptación a personas y situaciones que no nos gustan.
- Desarrollar flexibilidad en la recepción de lo que no se ha cumplido.
- Aprender a estar en la incertidumbre y resolver con eficacia los retos profesionales y personales

### CONTENIDO

- Los cambios: etapas, estados y diferentes actitudes humanas
- Fases del cambio y emociones involucradas.
- Métodos y herramientas para abrazar los cambios.
- Empatía y comprensión ante situaciones difíciles a interiorizar.
- La competencia clave flexibilidad y adaptabilidad
- Cómo sentirse tranquilo y seguro ante la incertidumbre. Prestar atención al presente