

CURSO PRESENCIAL U ONLINE:

EL PODER DE LOS **HÁBITOS** PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL



GESTIÓN EMPRESARIAL

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Fechas: 14, 16 y 18 de octubre de 2024

Sesiones: lunes, miércoles y viernes

Horario: De 19:00 a 22:00 hrs.

Modalidad: presencial o virtual

Inversión: Bs. 800.-

Contacto: Ronie Kruklis

Telf. 3464000 (int. 218)

Cel. 62100810 - email: cenace@upsa.edu.bo

OBJETIVOS

- Identificar qué son los hábitos, cómo se forman y el impacto que tienen en la vida personal y profesional.
- Reconocer el modelo de la cue-routine-reward y su aplicación en la formación de hábitos.
- Desarrollar estrategias para construir nuevos hábitos que promuevan la salud física y mental, la productividad y el bienestar.
- Implementar técnicas para superar la resistencia al cambio y mantener la motivación.
- Desarrollar estrategias para construir nuevos hábitos que promuevan la salud física y mental, la productividad y el bienestar.
- Implementar técnicas para superar la resistencia al cambio y mantener la motivación.
- Aprender el poder que tienen los micro hábitos y el impacto que producen en la vida
- Aprender un sistema para sostener los hábitos.

PÚBLICO OBJETIVO

Profesionales, gerentes, jefes, equipos de trabajo y personas en general que deseen desarrollar competencias no técnicas, para que conecten con su propio bienestar, creen espacios de optimismo, confianza y de emociones expansivas, que tengan como fin un impacto positivo en los resultados de su vida profesional y personal

DURACIÓN

9 horas reloj.

CURSO PRESENCIAL U ONLINE:

EL PODER DE LOS **HÁBITOS** PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL



GESTIÓN EMPRESARIAL

METODOLOGÍA

Taller teórico-práctico, donde se utilizarán recursos como casos, ejercicios experienciales para conectar la teoría con la práctica para anclar los conocimientos.

CONTENIDO

- Hábitos qué son y cómo funcionan
- La ciencia detrás de los hábitos: Modelo CUE-ROUTINE-REWARD
- La importancia de los hábitos en la vida personal y profesional
- Paso a paso para construir hábitos efectivos: de la intención a la concreción
- Hábitos desde la Inteligencia Emocional: desarrollo de la empatía y la comprensión emocional como hábito.
- Motivación vs Fuerza de Voluntad
- Estrategias para las resistencias al cambio
- Los mini hábitos hacen la diferencia
- 8 reglas de los mini hábitos
- Plan de acción

CERTIFICACIÓN

Se entregará un certificado de asistencia avalado por la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra UPSA. Podrán acceder a dicha certificación quienes cumplan como requisito una asistencia mínima y presentación de los trabajos del 80%.

INSTRUCTORA

Ana Carolina Guereschi

Coach Ontológico Empresarial - Newfield Consulting - Chile. Mentora Certificada - Universidad Adolfo Ibáñez - Chile. Contadora Pública - Córdoba, Argentina. Se dedica a acompañar a las personas y organizaciones en sus procesos de toma de consciencia para mejorar el Bienestar físico y emocional a través del Coaching Ontológico. Cree profundamente en el poder que todos tenemos para elegir la vida que queremos vivir, sólo que a veces necesitamos alguien que nos acompañe a redescubrirnos.