



Curso de Habilidades Blandas (Soft Skills)

Transformando tu Potencial

Objetivo del Curso

El objetivo de este curso es **ayudar a desarrollar habilidades blandas** que permitan mejorar el desempeño en el ámbito laboral y personal. Con un enfoque práctico y sesiones presenciales, los participantes aprenderán a **comunicarse de manera efectiva, trabajar en equipo, liderar, adaptarse al cambio y desarrollar habilidades emocionales.**

Programa del Curso

1. Comunicación

Estrategias efectivas de comunicación.
Desarrollo de habilidades de escucha activa.

2. Liderazgo

Identificación de estilos de liderazgo.
Prácticas para potenciar el liderazgo efectivo.

3. Motivación

Inspiración para la excelencia
Desarrollo de estrategias motivacionales

4. Trabajo en Equipo

Equipos y grupos de trabajo
Dinámicas y ejercicios para fortalecer el trabajo en equipo.

5. Estrés

Estrategias para gestionar el estrés.
Mindfulness y técnicas de relajación.

6. Cultura Organizacional

Entendimiento y adaptación a la cultura de la organización.

Construcción de relaciones positivas en el entorno laboral.

7. Coaching

Principios básicos del coaching.
Aplicación de habilidades de coaching en el trabajo.

8. Mesa redonda: Iniciativas y Tendencias en Habilidades Blandas

Debate con agentes sociales.

Modalidad: Presencial

Matrícula: 25€

Periodo matrícula: 8/enero a 31/enero

Información y matrícula

[Http://www.relacioneslaboraleslugo.com](http://www.relacioneslaboraleslugo.com)

Secretaría: hola@relacioneslaboraleslugo.com

Tlf: 982.82.48.00

Horario: Lunes y martes, 18:30—21:00

Fechas: 19/febrero a 12/marzo

Duración: 30 horas

Lugar: Escuela Universitaria RRLL Lugo