

DATOS DEL CURSO

Modalidad: Presencial

Matrícula: 25€

Horario: Lunes y martes, 18:30 a 21:00

Fechas: 19/febrero a 12/marzo

Duración: 30 horas

Lugar: Escuela Universitaria de Relaciones Laborales de Lugo

MATRÍCULA

Periodo matrícula: 8/enero a 31/enero

Información y matrícula

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

Secretaría: hola@relacioneslaboraleslugo.com



CURSO DE HABILIDADES BLANDAS (SOFT SKILLS)

Transformando tu Potencial

Organizan:

Colabora:



Organiza:

Escuela Universitaria de Relaciones Laborales de Lugo

Fundación Campus Universitario de Lugo

Colabora:

Concello Galego de Relacións Laborais



OBJETIVOS 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.**

METODOLOGÍA DIDÁCTICA

El curso se imparte de manera presencial. Está estructurado en ocho jornadas, cada una destinada a entender y trabajar una habilidad diferente. La última jornada se estructura en forma de mesa redonda, con la participación del Consello Galego de Relacions Laborais.

Las sesiones comienzan con una breve introducción teórica para pasar inmediatamente a ejercicios prácticos. A los participantes se les facilita textos y materiales técnicos.

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 entre agentes sociales.