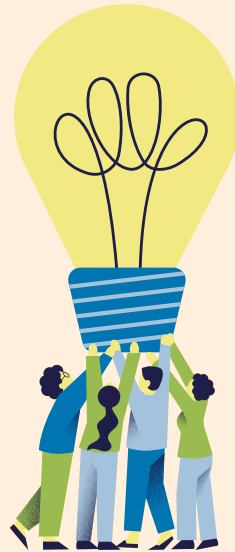


# SALUD y BIENESTAR LABORAL



## Programa de Formación Empresarial

para los inconformistas, las mentes inquietas  
que comparten la pasión por aprender  
y mejorar cada día.



**ANA VILLAR**  
FORMACIÓN PARA EMPRESAS

# 1-Contexto

En 1989, el consultor japonés Sidney Yoshida afirmó que sólo el 4% de los problemas de una organización llegan a oídos de la Alta Dirección o de las Gerencias dependiendo el Tamaño de la organización.

Sidney llamó a su teoría el "Iceberg de la Ignorancia", basándose en un estudio sobre organizaciones de mediano tamaño.

Los porcentajes son contundentes.

La gravedad del asunto es que la Alta Dirección no conoce el 96% de las cosas que suceden en su organización.

Con este porcentaje y tan alto de desconocimiento es difícil tomar buenas decisiones.



Hay empresas, sólo unas pocas que disponen de herramientas que permiten la comunicación fluida con la participación de todos los trabajadores.

Consiguen detectar problemas y buscar soluciones sin ser una carta a los reyes magos.

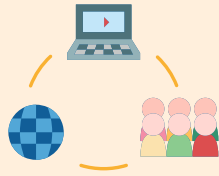
Esas empresas son capaces de romper el PARADIGMA de la represalia y hacen entender que lo único que se pretende es mejorar cada día un poco más.

Cambiar la cultura de una organización no es fácil, pero no es imposible, especialmente si la alta dirección tienen el compromiso real de involucrarse en ese cambio.

En Japón existe un concepto que se llama KAIZEN (kai: cambio Zen: bueno, a mejor) se traduce como un nuevo modelo de pensamiento "MEJORA CONTINUA".

Esta será el primer paso del PROGRAMA PARADIGMA DE FORMACIÓN Y BIENESTAR LABORAL para generar una conciencia de observar desde lo que sabes o desde lo que sabes que no sabes.

## 2-Retos



reuniones desmotivantes que se pierde tiempo



proyectos que no llegan a tener éxito



problemas por falta de entendimiento encima de tu mesa.

## 3-Objetivos

- Crear una comunicación fluida y el trabajo en equipo de verdad.
- Construir una visión compartida y comunicarla.
- Generar un sentido de “autoresponsabilidad” y compromiso.
- Desarrollo de habilidades de liderazgo para tomar buenas decisiones, resolver problemas y gestionar el cambio.

## 4-Metodología

- Formación presencial “a medida” en tus instalaciones.
- Herramientas visuales creativas “Design Thinking”
- Aprendizaje por experiencia directa con casos reales.
- Aprendizaje colaborativo en equipo para crear un proyecto.
- Herramientas de mejora continua “Kaizen”.

## 5-Docente



*Trabajo para mejorar la productividad y el entendimiento en los equipos.*

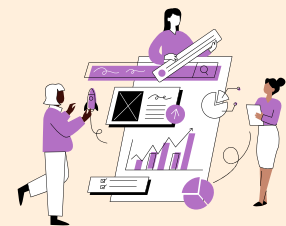
Experta en área psicosocial, certificada en método DISC y más de 20 años de experiencia con empresas.



# 6-Dirigido a

Responsables de equipos, directivos y ejecutivos que quieran disponer de un marco práctico para trabajar en equipo y con una mentalidad de mejora continua.

# 7-Módulos



**Creación y presentación del proyecto.**

# 8-Competencias

## PERSONALES

- Aprender a tomar buenas decisiones con menos desgaste.
- Iniciativa para buscar soluciones a problemas del día a día.
- Herramientas para resolver conflictos.

## EN EL EQUIPO

- Para pedir a su compañero que te eche una mano con el proyecto.
- Poner de su parte para que remen todos en el mismo sentido.
- Ayudar con sus recursos al equipo que lo necesite.

## EN TU ORGANIZACIÓN

- Construir mangueras en lugar de apagar fuegos para tener más tiempo y dedicarlo a lo importante.
- Identificar dónde están los palos en las ruedas para ir más rápido y coordinados.
- Como responsable vas a generar mayor compromiso y confianza con los tuyos.
- Tener un equipo más alineado para avanzar en las actividades de forma fluida.

# 9-Beneficios adicionales

- Crear una mentalidad de ganar-ganar.
- Comunicación para entenderse de forma clara.
- Pasar de una mentalidad de sufrimiento a una de crecimiento.
- Darte cuenta de lo que sabes y lo más importante de los que no sabes.
- Habilidades para generar sinergias.

# 10-Inversión

		
<b>Módulo</b>	<b>1.078€</b>	<b>*Matrícula</b> 38€/asistente (incluye test internacional de autoconocimiento DISC)
<b>PROGRAMA INTEGRAL</b> <b>Con proyecto incluido.</b>	<b>6.468€</b>	

# 11-Contenido



## MÓDULO 1 cambiar

**Tu cambio de paradigma**

1-Victoria privada.

2-Victoria Pública.

3-El séptimo hábito.



## MÓDULO 2 entender

**Comprende a tu equipo**

1-Descubre los estilos de comportamiento

2-Manejo de situaciones que desgastan.

3-Estrategias para trabajar en equipo.



## MÓDULO 3 mejorar

**Kaizen Trabajar por procesos**

1-Método japonés de las grandes compañías.

2-Herramientas para implementarlo.

3-Principios de organización por procesos.



## MÓDULO 4 organizar

**Organízate con eficacia**

1-Tus recursos más valiosos y cómo aprovecharlos.

2-Ladrones.

3-Métodos y herramientas



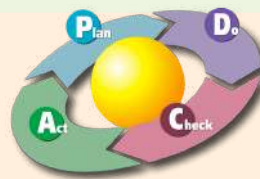
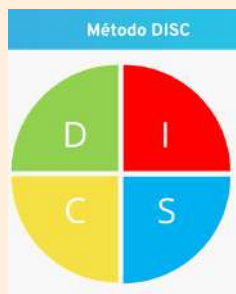
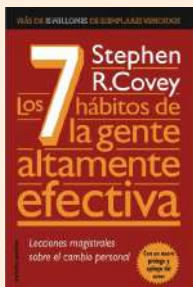
## MÓDULO 5 comunicar

**Comunica para conectar**

1-Preparación

2-Tácticas para conectar

3-Sin nervios.



# 12-Qué se han llevado otros alumnos

- "Dame cuenta-Nuevas Herramientas"-SAMU
- "Nuevas herramientas y reflexión planificación semanal-Decido yo" REBECA
- "Darse cuenta de dedicar tiempo a uno mismo"-DAVID
- "La importancia de separar el tiempo personal y el profesional" -JOAQUÍN
- "Una APP y planes de crecimiento en mi organización personal" -RUBÉN
- "Una idea para crear un hábito" -PABLO
- "Dejar de recordar, la cabeza está para crear" -ÁLVARO
- "Buen rato-Mis recursos principales-Interés por la meditación"-MARISA
- "Mejor Hecho que perfecto" ANA
- "Autoconocimiento y ZOOM para poder implementar el sistema GTD"-BEA
- "Estructura más clara de opciones para mejorar la productividad"-SAMUEL
- "Importancia de los hábitos y tiempo para ti"-JAVI.
- "Mi energía no es infinita-Sistemas de gestión para trabajo y personal" -NELI
- "Tiempo de reconocimiento a mi equipo-Usa de herramientas" -ISRA
- "Incrementar la atención para terminar antes y mejor" -VÍCTOR
- "El poder que tienen los hábitos para bien y para mal" -JESÚS

## ¿QUÉ ME LLEVADO?

- Escuchar de forma activa.
- Tácticas para controlar mis nervios.
- Controlar el tiempo.
- Cómo hace la dinámica para captar la atención.
- Aprender de los errores míos y de compañeros.
- El modo de comunicar.
- Pensar más en la gente y menos en mí.
- Técnicas para captar la atención.
- Expresarme mejor en público.
- Expresarme mejor en público.
- Organizarme para cuando tenga que dar cursos.
- A comunicarme en público de manera que el mensaje llegue a todo el mundo.
- El modo de comunicar para conseguir su atención.
- Técnicas para hablar en público de un modo más seguro.

## ¿QUÉ VOY A PONER EN PRACTICA?

- El zoom diario, esconder el teléfono y terminara cosas.
- Revisión Semanal.
- Gestionar mejor mis prioridades respecto a las de los demás. NO procrastinar.
- Saber decir NO. Delegar.
- Revisión semanal, concepto zoom, crear hábitos.
- Utilizar las herramientas para revisarme.
- Ejercicio antes de anda, realizar un calendario de trabajo. Priorizar mi trabajo personal.
- Establecer hábitos. Usar gestor de tareas. Equilibrio físico y mental.
- En la balanza tener claro lo que necesito para mi equilibrio e ir a por ello.



## ¿QUÉ HE APRENDIDO?

- Priorizar objetivos y saber decir que no. Delegar.
- Aprender a organizar tareas.
- Concepto de "zoom" y herramientas.
- La mente es creadora. Una tarea a la vez.
- Reflexión sobre el tiempo de trabajo personal
- Saber que con un poco de voluntad puedes mejorar.
- NO soy multitarea, poco a poco una tarea a la vez.
- Revisar mi día a día para planificarme.
- Qué es necesario materializar todas las esas ideas positivas para mejorar, no sólo pensarlas.

## ¿QUÉ VOY A PONER EN PRACTICA?

- El zoom diario, esconder el teléfono y terminara cosas.
- Revisión Semanal.
- Gestionar mejor mis prioridades respecto a las de los demás. NO procrastinar.
- Saber decir NO. Delegar.
- Revisión semanal, concepto zoom, crear hábitos.
- Utilizar las herramientas para revisarme.
- Ejercicio antes de nada, realizar un calendario de trabajo. Priorizar mi trabajo personal.
- Establecer hábitos. Usar gestor de tareas. Equilibrio físico y mental.
- En la balanza tener claro lo que necesito para mi equilibrio e ir a por ello.
- "Entusiasmo"



efisicas



Universidad de Valladolid

