

# [ Programa de Mejora de Eficiencia Profesional ]

Nuevas herramientas  
que ayudan a incrementar  
la productividad en el  
puesto de trabajo



**Instituto Internacional del  
Conocimiento Empresarial**

Alcalá 586, Planta 4ª-7, 28022 Madrid  
Tel: 911 264 778 / Fax: 917 432 359  
instituto@institutointerempresarial.com  
www.institutointerempresarial.com

# Nuevas herramientas que ayudan a incrementar la productividad en el puesto de trabajo

## Programa de Mejora de Eficiencia Profesional

### ¿CUÁL ES EL OBJETIVO?

*Potenciar comportamientos que impulsen el logro de los objetivos marcados por la organización y el desarrollo de las personas que trabajan en el mismo entorno laboral.*

### ¿CÓMO SE CONSEGUIRÁ?

*A través de un programa de veintisiete horas presenciales en el que se fijan como objetivos el desarrollo de competencias de eficacia personal que favorecen la adaptación de las personas a las situaciones de cambio constante e incertidumbre de las organizaciones actuales.*

### ¿QUÉ BENEFICIOS SE OBTENDRÁN?

#### **Personales:**

- Mayor adaptación a los procesos de cambio.
- Mayor perseverancia en el alcance de los objetivos planteados en la organización
- Aumento de la automotivación.
- Mayor capacidad creativa para identificar nuevas oportunidades.

#### **Grupales**

- Aumento del compromiso con los objetivos de la organización · Mayor cooperación entre compañeros facilitando una mayor agilidad en el sistema de trabajo.
- Mayor facilidad en la resolución de conflictos a partir de diferentes puntos de vista.
- Mejora del clima laboral.



# Nuevas herramientas que ayudan a incrementar la productividad en el puesto de trabajo

## Programa de Mejora de Eficiencia Profesional

### PROGRAMA

#### **I-Módulo de mejora de competencias: personales/profesionales**

##### **-Presentar el programa y sus objetivos.**

- Desarrollar integración y vínculo entre los participantes y monitores.
- Establecer el nivel base de bienestar de los participantes. Se aplicará una serie de batería de pruebas de contrastada eficacia.

##### **-Desarrollar Autoconocimiento/Autoconciencia**

- Aprender sobre los recursos personales y los estilos de comunicación.
- Aprender a identificar nuestros recursos

##### **-Desarrollar Coherencia actitudinal**

- Identificar la relación entre pensamiento, emoción y comportamiento.
- Búsqueda de coherencia entre objetivos y valores personales.

##### **-Desarrollar el Optimismo, vitalidad, compromiso**

- Conocer los beneficios de la realización de lo que nos gusta y nos importa.
- Trabajar la experiencia del entusiasmo.
- Trabajar la experiencia de dar y recibir elogios.
- Conocer la importancia del perdón.

##### **-Evaluar y extraer conclusiones del programa.**

#### **II-Módulo de desarrollo de confianza en las propias capacidades:**

##### **-Autocontrol, confianza en sí mismo.**

- Aprender a relajar nuestro cuerpo conscientemente.
- Aprender a desarrollar el autocuidado.
- Aprende a desarrollar la atención plena: apertura, calma, no juzgar, aceptación, paciencia.
- Aprender a desarrollar la atención plena en movimiento.
- Integrar lo aprendido en el ámbito profesional.

#### **III-Módulo de establecimiento de objetivos motivadores:**

- Aprender a flexibilizar las pautas de respuesta ante situaciones nuevas.
- Desarrollar la capacidad de cambiar el punto de vista.
- Entrenar la capacidad de buscar soluciones diversas ante una misma situación.
- Determinar objetivos de desempeño y acciones para alcanzarlos.
- Autoconciencia y reflexión de los objetivos.
- Autoconciencia y reflexión de los avances realizados en la consecución de objetivos.

