

Objetivos

El objetivo de este módulo es mejorar las habilidades, destrezas o hábitos necesarios para trabajar en equipo y que permitan a los alumnos a un mejor aprovechamiento del Máster.

Dichas habilidades tendrán un gran impacto tanto en la vida académica como en la profesional y, como no, también en el ámbito personal.

Contenidos

1. Las competencias personales y su desarrollo: Un paseo por los 7 hábitos

El trabajo en equipo es imprescindible en la vida laboral y académica. Aquellas personas que quieran trabajar en equipo y sean capaces de desarrollar sus habilidades tendrán mucho camino adelantado. En este módulo trabajaremos algunos de los hábitos necesarios para trabajar en equipo: empatía, sinergia, gestión del tiempo... estos hábitos se irán desarrollando de manera transversal a lo largo del curso.

2. Aumentando la auto estima

La auto estima es un rasgo de la personalidad que facilita o dificulta la relación con las demás personas, así, una auto estima alta nos ayuda a ser más proactivos, participativos, creativos... y por el contrario la auto estima baja nos impide expresarnos con libertad lo que repercute en nuestro estado de ánimo y el rendimiento del equipo de trabajo.

3. La comunicación eficaz: comunicación verbal y no verbal

Igual que la auto estima, la comunicación es una habilidad fundamental para las relaciones sociales; en este módulo trabajaremos el proceso de comunicación, la comunicación verbal y no verbal y las barreras de la comunicación.

4. La comunicación asertiva

Definimos la asertividad como la capacidad o habilidad para expresar nuestras opiniones, sugerencias, críticas, dudas, etc. de manera franca, directa y constructiva, respetando siempre la opinión y el punto de vista de las demás personas.

5. Las relaciones sociales: interdependencia y reciprocidad

Este módulo procura reflexionar sobre los procesos que surgen en las relaciones con los demás y el impacto que mis comportamientos tienen en el comportamiento del otro. Reflexionaremos sobre los prejuicios y su impacto en los equipos, las expectativas y los roles durante el trabajo en equipo.

6. El arte de hablar en público

Cada vez más los trabajadores eficaces tienen que hablar en público y enfrentarse a situaciones en las que tienen que expresar sus opiniones, trabajos o proyectos delante de otras personas. En este módulo practicaremos técnicas que faciliten que nuestra expresividad sea más eficaz.

7. La auto eficacia: la confianza en nosotros mismos

Unido a la auto estima y la empatía, la confianza en nosotros mismos nos tiene que ayudar para la actividad académica y profesional, por ello en este apartado trabajaremos estrategias que nos ayuden a ganar más confianza en nosotros mismos

8. Gestionando las emociones

Somos emociones. A veces estas nos ayudan a disfrutar y a ser más creativos y productivos y otras nos bloquean y nos impiden afrontar retos, por ello, en este módulo, haremos un paseo por las emociones para conocerlas, identificarlas y aprender a gestionarlas para que sean nuestro mayor aliado en las relaciones grupales.