

1



Punto de partida

Objetivo del taller

A través de la introspección, entenderemos qué nos ha llevado a ver la vida de la manera en que lo hacemos, y adquiriremos herramientas para tener otros enfoques con el fin de abrir nuevas posibilidades.

Contenidos

- ¿Qué es O.S.A.R.?
- El Observador.
- Componentes: cuerpo, mente y emociones.
- Elementos que lo configuran.
 - ✓ Historia personal.
 - ✓ Aprendizajes.
 - ✓ Diálogo interno: narrativas y juicios.
 - ✓ Expectativas.

Duración 8 h.

2



Aprendiendo a gestionar

Objetivo del taller

En este módulo aprenderemos a identificar nuestras emociones y gestionarlas eficazmente para relacionarnos de una manera más empática y asertiva con nosotros mismos y con los demás, fortaleciéndonos para afrontar las adversidades.

Contenidos

- Gestión emocional.
 - ✓ Emociones.
 - ✓ Estados de Ánimo.
- Empatía.
- Resiliencia.
- Asertividad.

Duración 8 h.



Se escucha hablando

Objetivo del taller

Con el entrenamiento y desarrollo de competencias de escucha e indagación conseguiremos una comunicación eficaz en cualquier situación, dentro y fuera de la organización.

Contenidos

- La Escucha.
 - ✓ ¿Sabemos escuchar?
 - ✓ Herramientas.
 - ✓ Escuchar “el bien”.
 - ✓ Apertura al aprendizaje.
- El poder de la pregunta.
 - ✓ Tipos.
 - ✓ Beneficios.
- Feedback.
 - ✓ Es un regalo, ¡ábrelo!
 - ✓ Condiciones para que sea efectivo.

El poder de la palabra



Objetivo del taller

Entender cómo nuestro habla condiciona nuestras acciones y cómo su uso nos abre o cierra posibilidades. Mediante la adquisición de recursos que generen un lenguaje más posibilitador, desarrollaremos la capacidad para emprender las acciones necesarias para definir y conseguir nuestros objetivos.

Contenidos

- Afirmaciones vs Declaraciones.
- Declaraciones fundamentales.
- Distinciones lingüísticas.
 - ✓ Lenguaje limitante vs Lenguaje posibilitador.
- Plan de acción SMART. Delimitación de objetivos.

Duración 8 h.

Cerrando el CICLO

Objetivo del taller

A través de este módulo desarrollaremos competencias interpersonales de comunicación incorporando pautas para una coordinación eficaz de acciones con el fin de mejorar los resultados.

Contenidos

- Coordinación de acciones.
 - ✓ Compromiso.
 - ✓ Confianza.
 - ✓ Resultados.
- Relaciones
 - ✓ El entorno.
 - ✓ Cómo nos relacionamos.
- Conversaciones.
 - ✓ Tipos.
 - ✓ Planificación y diseño.

Duración 8 h.