

Catálogo equipo y tiempo



Curso	Duración
Técnicas y estructuras mentales para la mejora de la planificación en el trabajo	15h
Gestión de proyectos	6h
Cómo construir objetivos eficientes en tu trabajo	5h
Pautas para priorizar	8h
Optimización de reuniones	10h
La gestión de las interrupciones	8h
La importancia de la relación interpersonal en los equipos de trabajo	20h
Las 8 competencias de afrontamiento	15h

Curso	Duración
Herramientas para participar eficientemente en el equipo de trabajo	15h
Cohesión de equipos	15h
¿Qué aporte yo al grupo de trabajo?	15h
Trabajo en red y colaborativo	15h
Comunicación interpersonal y trabajo en equipo	15h
Entrenar el pensamiento crítico, creativo y resolutivo	15h
Conflictos en el equipo de trabajo	15h
Igualdad en roles y tareas del trabajo en equipo	8h

Experiencia profesional de Grup Sural Consultors



Generalidad de Cataluña

Departamento de Presidencia
Departamento de Derechos Sociales
Departamento de Salud
Departamento de Hogar
Departamento Empresa y
Conocimiento
Departament d'Economia i Hisenda
Departament d'Asuntos y Relaciones
Institucionales y Exteriores y
Transparencia
Departamento Acción climática,
alimentación y agenda rural
Departamento de Cultura
Departamento de Justicia CEJFE

EAPC

EAPC Escuela de administración
pública de Catalunya Barcelona

EAPC Escuela de administración
pública de Cataluña Sección de
Gestión de la Formación en Alta
Dirección
EAPC Escuela de Administración
Pública de Cataluña Delegación
Girona
EAPC Escuela de administración pública
de Cataluña Delegación Lleida

EAPC Escuela de Administración Pública de
Cataluña Delegación Tarragona

EAPC Escuela de Administración Pública de
Cataluña Delegación Terres de l'Ebre

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Experiencia profesional de Grup Sural Consultors



hospitales

Hospital Universitario Vall d'Hebron
Hospital Universitario de Bellvitge
Hospital Germans Trias i Pujol
Hospital de Tortosa Virgen de la Cinta
Hospital General de Hospitalet.
Consortio Sanitario Integral
Hospital de Viladecans
Hospital de Figueres. Fundació Salut
Empordà

Servicios Sanitarios

Departamento de Salud de la
Generalitat de Cataluña
Servicio Catalán de la Salud (CatSalut)
Generalitat de Catalunya
Dirección de Atención Primaria Barcelona
Ciutat. (ICS) Generalidad de Cataluña
Dirección Atención Primaria Girona (ICS)
Generalitat de Catalunya
Dirección de Atención Primaria de Lleida
(ICS) Generalitat de Catalunya
Dirección de Atención Primaria Cataluña
Central (ICS) Generalitat de Catalunya
Dirección de Atención Primaria
Metropolitana Norte (ICS) Generalitat de
Catalunya
Dirección de Atención Primaria
Metropolitana Sur (ICS) Generalitat de
Catalunya
Centro de Salud Solsonès
Gestión de servicios sanitarios
Instituto de Asistencia Sanitaria (IAS)

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Experiencia profesional de Grup Sural Consultors



Organismos públicos

Agencia Tributaria de Cataluña
Area Metropolitana de Barcelona
Barberà Promoció
Centro de Empresas Can Peixauet
Consortio de Bienestar Social del Ripollès
Consortio de Servicios Sociales de Barcelona
CTTI Centro de Telecomunicaciones y Tecnologías de la Información
Barberà Promoció
Entidad Autónoma del Boletín Oficial y las Publicaciones
Instituto Catalán de las Empresas Culturales (ICEC)
Instituto de Estadística de Cataluña (IDESCAT)
Instituto Municipal de Servicios Sociales
XALOC Red Local de Municipios de la Diputación de Girona

Diputaciones

Diputación de Barcelona
Diputación de Lleida
Diputación de Tarragona

Universidades

Universidad Autónoma de Barcelona
Universidad de Barcelona
Universidad de Girona
Universidad de Lleida
Universidad Pompeu Fabra
AGAUR Agencia de Gestión de Ayudas Universitarias y de Investigación
CSUC Consorcio de Servicios Universitarios de Cataluña
Fundación privada Instituto FC de la UB.
IL3-UB

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Experiencia profesional de Grup Sural Consultors



Ayuntamientos

Ayuntamiento de Barcelona

Ayuntamiento de Lleida

Ayuntamiento de Terrassa

Ayuntamiento de Sant Feliu de Llobregat

Ayuntamiento de Granollers

Ayuntamiento de Mataró

Ayuntamiento de Vilanova

Ayuntamiento de Cerdanyola del Vallès

Ayuntamiento Caldes de Montbui

Ayuntamiento de Blanes

Ayuntamiento de Castellar del Vallès

Ayuntamiento de Polinyà

Ayuntamiento de Sant Vicenç dels Horts

Ayuntamiento Premià de Dalt

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Técnicas y estructuras mentales para la mejora de la planificación en el trabajo

Objetivos

- Incrementar el autoconocimiento profesional sobre su relación con la gestión del tiempo.
- Aplicar estrategias de organización del trabajo que potencien la eficacia y productividad.
- Identificar y reestructurar creencias limitantes sobre la gestión del tiempo y la planificación.
- Aprender a aplicar técnicas de Programación Neurolingüística (PNL) para la mejora de la planificación y gestión del tiempo.



Programa

1. Planificación y organización como hábito. ¿Tenemos ese hábito?

¿Qué es planificar? ¿Qué es programar?
Planificación eficaz del tiempo Efectos de una buena planificación

2. Cómo gestionamos nuestro tiempo: el tiempo como recurso finito y administrable

Principios y leyes del tiempo: captadores de nuestra atención Características del tiempo

3. Pautas para priorizar

Distinción entre el concepto de urgencia y el concepto de importancia: Matriz Eisenhower

4. «Los ladrones» del tiempo

Los ladrones del tiempo y su gestión
Tratamiento de los ladrones del tiempo

5. Técnicas de PNL para la mejora de la planificación y gestión del tiempo

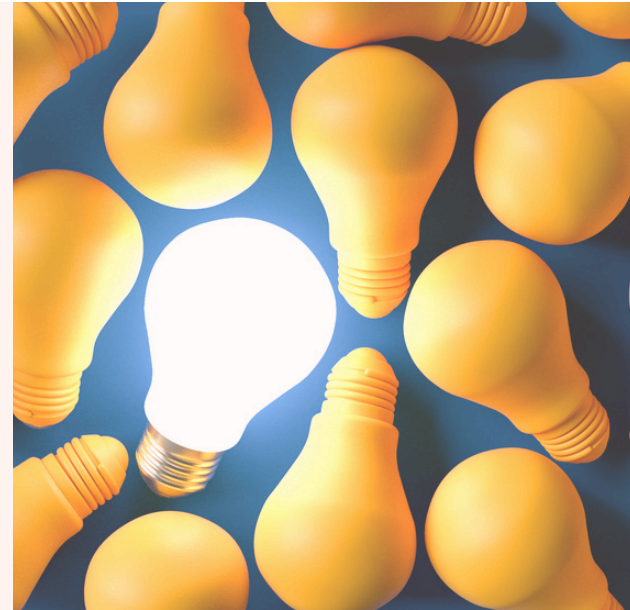
Análisis de metaprogramas individuales
Líneas de tiempo en PNL Visualización creativa para la organización (imágenes mentales)



Duración: 15 horas

Objetivos

- **Adquirir conocimientos básicos de gestión de proyectos para su aplicación en cualquier entorno profesional, independientemente del rol.**
- **Aprender a planificar y organizar tareas, tiempo y recursos de forma eficiente para garantizar el éxito de un proyecto.**



Programa

1. Introducción a la gestión de proyectos

¿Qué es un proyecto?

El triángulo de condicionantes: tiempo, alcance y recursos El ciclo de vida de un proyecto: iniciación, planificación, implementación y cierre.

2. Planificación y organización del trabajo

Cómo identificar correctamente el problema u oportunidad Cómo definir objetivos claros y alcanzables (SMART). Asignación de responsabilidades Técnicas de priorización - Matriz Eisenhower

3. Gestión de recursos

Identificación y planificación de recursos Optimización de recursos disponibles

4. Comunicación en la gestión de proyectos

Comunicación efectiva en proyectos. Cómo realizar reuniones útiles e informes de seguimiento.



Duración: 6 horas

Cómo construir objetivos eficientes en tu trabajo

Objetivos

- Aprender a construir objetivos eficientes y realistas.
- Aprender a comprobar la consecución de los objetivos.



Programa

1. Que son los objetivos y las necesidades

2. Los 7 pasos para la formulación eficiente de unos objetivos

3. Procesos de utilización de P.O.P.S.

4. Ejemplos prácticos de construcción de objetivos complejos de alcanzar



Duración: 5 horas

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com

Pautas para priorizar

Objetivos

- Revisar y mejorar la priorización del trabajo para trabajar de forma más eficiente.
- Comprender y distinguir los conceptos de urgencia e importancia por priorizar con criterio.



Programa

1. Com prioritzo jo?

2. ¿Qué es priorizar?

La actividad de priorizar La gestión racional de las prioridades y la gestión emocional de las prioridades Estilos comunicativos

3. La planificación como estrategia clave para priorizar

4. Definir objetivos

5. Fijar prioridades

Eficacia y eficiencia laboral Método ABC de clasificación y priorización Matriz de Eisenhower

6. Programar las tareas

7. Conclusiones y plan de trabajo



Duración: 8 horas

Objetivos

- **Aprender técnicas y herramientas para optimizar la conducción de las reuniones, incrementando el nivel de satisfacción de los participantes y la efectividad del trabajo realizado.**
- **Identificar los aspectos que favorecen la eficacia de una reunión.**



Programa

1. ¿Somos conscientes de qué no funciona de las reuniones y por qué?

Causas más comunes de insatisfacción respecto a las reuniones

2. ¿Todas las reuniones son iguales?

Conveniencia de una reunión. Tipo y objetivos. Requisitos de eficacia.

3. La preparación de la reunión

Organización y convocatoria

4. Nivel socioemotivo y la comunicación en la reunión

El moderador y la gestión de las relaciones conflictivas Estrategias para potenciar la participación Roles de los participantes

5. Técnicas para optimizar las reuniones

Metaplan y reuniones delegadas

6. Conclusiones

Plan de mejora y aprendizajes

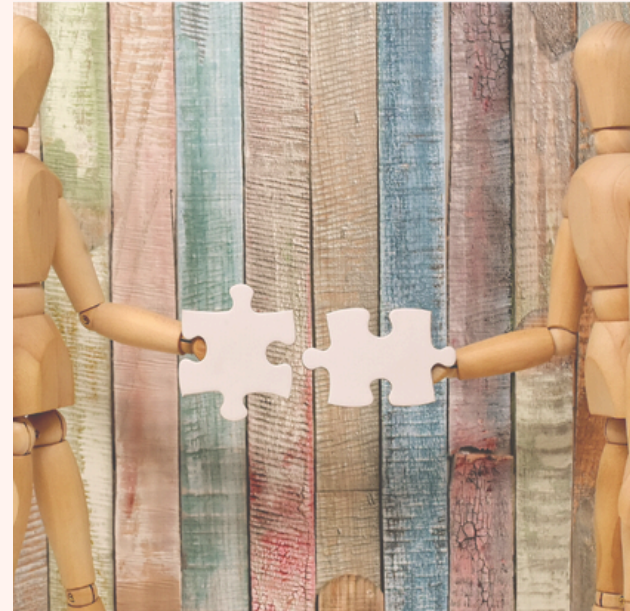


Duración: 10 horas

La gestión de las interrupciones

Objetivos

- Gestionar proactivamente las interrupciones para obtener un tiempo de trabajo de calidad.
- Desarrollar un plan individual de trabajo para gestionar las interrupciones.



Programa

1. Diferencias entre interrupciones productivas e improductivas

2. Factores que influyen en el número de interrupciones

3. Tipología (internas, externas i autointerrupciones)

4. Estrategias para gestionar las interrupciones

5. Técnicas asertivas

6. Comportamientos proactivos

7. Creencias limitantes

8. Técnicas de negociación para gestionar las interrupciones

9. Plan de trabajo personal



Duración: 8 horas

La importancia de la relación interpersonal en los equipos de trabajo

Objetivos

- Adquirir recursos de análisis y actuación para potenciar la eficacia de los equipos de trabajo mediante la mejora de las relaciones interpersonales de los miembros del equipo.
- Aprender a potenciar la eficiencia y eficacia de los equipos de trabajo basada en las relaciones de confianza, cooperación y comunicación de calidad.



Programa

1. La importancia de la corresponsabilidad en los objetivos. Cómo hacerlo para desarrollarlo.

2. ¿Qué nivel de comunicación tenemos en las relaciones interpersonal, indicadores y pautas comportamientos de mejora

3. Sumar gracias a las diferencias. De la competencia a la cooperación

4- Cómo establecer relaciones de confianza

5- Herramientas prácticas para potenciar y dar valor al aprendizaje mutuo



Duración: 20 horas

Las 8 competencias de afrontamiento

Objetivos

- **Desarrollar la conciencia de la necesidad de desarrollar de forma proactiva los 8 conceptos clave de afrontamiento**
- **Ofrecer herramientas de autoconocimiento respecto a las competencias de afrontamiento**
- **Practicar actividades para reconocer la interrelación existente entre las 8 competencias de afrontamiento**



Programa

1. Las competencias de afrontamiento, cuáles son y cómo se relacionan y cómo se potencian entre ellas:

- Responsabilidad
- Iniciativa
- Gestión del estrés
- Creatividad
- Negociación
- Organización
- Adaptabilidad
- Resolución

2. Autoconocimiento: en qué punto estamos respecto a las competencias de afrontamiento

3. Cómo podemos desarrollar nuestras competencias de desarrollo

4. Plan personal de desarrollo



Duración: 15 horas

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052

Herramientas para participar eficientemente en el equipo de trabajo

Objetivos

- Tomar conciencia del equipo como una entidad a cuidar.
- Tener una visión sistémica de nuestros equipos.
- Darnos cuenta de cómo interactuamos con el equipo.
- Reconocimiento de las propias aportaciones en nuestros equipos de trabajo.
- Descubrir los beneficios del trabajo en equipo.
- Adquirir estrategias para transformar diferencias en valor añadido.



Programa

1. Descripción de los conceptos de equipo y de grupo

2. Enfoque sistémico de los equipos

3. Estrategias competitivas y cooperativas

4. La importancia del autoconocimiento: Insights y proyecciones en las interacciones humanas

5. La identificación y el cuidado de las necesidades de los equipos

6. Las diferencias y el conflicto en beneficio del crecimiento del equipo

7. Equipos resilientes

8. Resolución de casos reales



Duración: 15 horas

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Objetivos

- Fomentar el sentimiento de pertenencia al equipo de trabajo.
- Subrayar la importancia del trabajo homogeneizado.
- Herramientas para relacionarse frente a las presiones de otros agentes.
- Adaptabilidad y flexibilidad frente al cambio.



Programa

1. ¿Qué significa trabajar en equipo?

¿Qué significa formar parte en el equipo?

Diferencias entre grupo y equipo:

¿trabajamos en la misma línea? ¿Actuamos con las mismas técnicas y procedimientos?

El trabajo en equipo, cómo conseguir tener impacto como equipo: valores y objetivos compartidos El equipo como sistema: Las leyes sistémicas: pertenencia, orden y equilibrio

2. La comunicación dentro de los equipos

Los diferentes estilos de comunicación

Cómo influyen las emociones en la comunicación

Herramientas para comunicarnos mejor: la asertividad y la empatía.

3. La gestión de las diferencias y los conflictos

El conflicto: posiciones o intereses

Estrategias competitivas y colaborativas

Los estilos de afrontar el conflicto

Habilidades básicas de negociación para resolver conflictos.

4. La gestión de los cambios

Las fases del cambio Las reacciones en los procesos de cambio Las creencias y las emociones frente a los cambios.



Duración: 15 horas

¿Qué apporto yo al grupo de trabajo?

Objetivos

- Tomar conciencia del equipo como una entidad a cuidar.
- Tener una visión sistémica de nuestros equipos.
- Darnos cuenta de cómo interactuamos con el equipo.
- Reconocimiento de las propias aportaciones en nuestros equipos de trabajo.
- Descubrir los beneficios del trabajo en equipo.
- Adquirir estrategias para transformar las diferencias en valor añadido.



Programa

1. Descripción de los conceptos de equipo y de grupo

2. Enfoque sistémico de los equipos

3. Estrategias competitivas y cooperativas

4. La importancia del autoconocimiento: Insights y proyecciones en las interacciones humanas

5. La identificación y el cuidado de las necesidades de los equipos

6. Las diferencias y el conflicto en beneficio del crecimiento del equipo

7. Equipos resilientes

8. Resolución de casos reales



Duración: 20 horas

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052

   |  627 412 052
www.grupsural.com

Trabajo en red y colaborativo

Objetivos

- Conocer las características del trabajo en equipo en red y relacional.
- Alcanzar la cooperación, el consenso y el compromiso.
- Promover el uso de técnicas y métodos que hagan más eficiente la relación con sus superiores y con los iguales.
- Fomentar las habilidades personales para aprender a trabajar de una forma participativa, cooperativa y cohesionada con tu equipo por la consecución de los objetivos del equipo.



Programa

1. El trabajo colaborativo y el trabajo en equipo: Diferencias

2. Cultura organizacional que facilita el trabajo colaborativo

Economías de escala Estructuras organizativas horizontales y liderazgos
Propósito corporativo

3. Dinámicas de la construcción del compromiso, competencia y cooperación en el equipo

4. Herramientas que favorecen el trabajo colaborativo

Design thinking Dinámica de intervención

5. Cómo desarrollar pactos viables

6. Resolución de casos prácticos y plan de trabajo



Duración: 15 horas

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com

Comunicación interpersonal y trabajo en equipo

Objetivos

- **Analizar el propio estilo comunicativo.**
- **Conocer las estrategias que ayudan a mejorar la comunicación interpersonal dentro de un equipo y entre distintos equipos de trabajo.**
- **Ser capaz de reconocer y analizar los estilos comunicativos de los miembros del equipo para mejorar la calidad del trabajo conjunto.**
- **Elaborar un plan individual de aplicación de los aprendizajes del taller en la realidad profesional.**



Programa

1. Autoconocimiento del estilo comunicativo

2. La importancia de la comunicación en el trabajo de equipo

Definición de inteligencia emocional. Origen de la inteligencia emocional Las 5 habilidades prácticas de inteligencia emocional, cómo se desarrolla, cómo mejorar nuestras relaciones a partir de los principios de la inteligencia emocional

3. Habilidades comunicativas para el desarrollo del estilo comunicativo:

La asertividad como herramienta de comunicación interna y externa: ¿Qué significa comunicarse? Tipo de comunicación, asertividad, la forma de intercomunicación, técnicas asertivas, estrategias de bloqueo, método de entrenamiento asertivo La reformulación y el Feedback La comunicación no verbal y el diálogo interno

4. La empatía a la hora de trabajar en equipo

¿Qué es la empatía? La empatía como medio para obtener resultados, neuronas espejo

5. Actitudes individuales frente a actitudes grupales. Análisis interacción de R.I Bales

6. Plan de trabajo individual

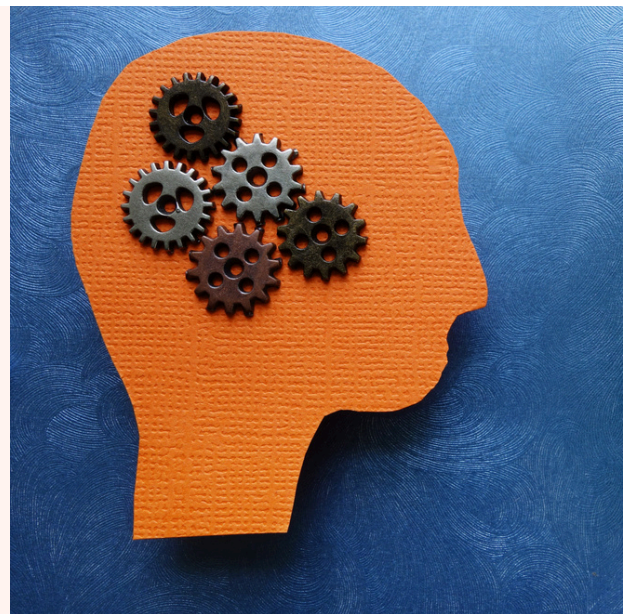


Duración: 15 horas

Entrenar el pensamiento crítico, creativo y resolutivo

Objetivos

- Reconocer las distorsiones que se producen en la "construcción" de nuestra objetividad/subjetividad.
- Adquirir recursos para realizar de forma eficiente un proceso de análisis y toma de decisiones.
- Conocer los mecanismos cognitivos y emocionales que interfieren en nuestra capacidad de análisis y crítica.



Programa

1. La construcción de la realidad: la percepción humana

Mecanismos de la percepción humana y rol en la construcción de nuestro comportamiento
Actitudes básicas por la ampliación y flexibilización de nuestro mapa perceptivo

2. Componentes del pensamiento

Funciones de las creencias
Distorsiones cognitivas
Desarrollar la capacidad de la reconstrucción cognitiva

3. Análisis de problemas

Identificación del problema: causas y consecuencias
Tipología y descripción de los problemas
Visión sistémica de los problemas

4. Del pensamiento crítico al pensamiento visionario

Construcción de visiones e imágenes de solución: La generación de alternativas
El diseño del impacto y la influencia que se quiere conseguir
Potenciar las relaciones personales y profesionales como parte del escenario de solución



Duración: 15 horas

Conflictos en el equipo de trabajo

Objetivos

- Interpretar, examinar y distinguir competencias emocionales para afrontar los conflictos en el equipo de trabajo.
- Descubrir, practicar e integrar herramientas que se pueden utilizar para resolver los conflictos en el equipo de trabajo.



Programa

1. El conflicto y cómo nos condiciona

¿Cómo afrontamos el conflicto?

¿Cuál es su perfil?

Impacto emocional de cómo afrontamos el conflicto Identificar estrategias que pueden ayudar a abordarlo positivamente La gestión emocional frente a los conflictos

2. La empatía y la escucha activa

Concepto de empatía ¿Cómo demostrar la empatía?

Aspectos básicos de la empatía

Obstáculos para desarrollar la empatía Incrementar nuestra empatía hacia los demás

3. La comunicación asertiva y no violenta

La percepción. Bases de la comunicación. Su proceso. Los estereotipos Las claves de la comunicación El ganar-ganar

4. La resolución de conflictos y su impacto en los equipos según el modelo de Patrick

Las cinco disfunciones de un equipo



Duración: 15 horas

Igualdad en roles y tareas del trabajo en equipo

Objetivos

- Analizar cómo los roles de género y otros ejes de desigualdad influyen en la asignación de tareas, responsabilidades y liderazgos dentro de los equipos de trabajo.
- Identificar desigualdades explícitas e implícitas en las dinámicas de equipo, incluyendo la distribución de trabajo visible e invisible.
- Promover estrategias y prácticas colaborativas que fomenten la corresponsabilidad, equidad y participación equilibrada de todas las personas miembros del equipo.



Programa

1. Introducción a la igualdad en el trabajo en equipo

Conceptos clave: igualdad, equidad y corresponsabilidad

2. Roles de género y otras desigualdades en los equipos

Estereotipos y expectativas asociadas a los roles
Impacto en la participación y la toma de decisiones

3. Distribución de tareas: trabajo visible e invisible

Asignación de responsabilidades formales e informales
Carga emocional y organizativa dentro de los equipos

4. Herramientas para detectar desigualdades en roles y tareas

Análisis de dinámicas de equipo en clave de género
Indicadores de desequilibrio y sesgos implícitos

5. Estrategias para un trabajo en equipo igualitario

Buenas prácticas para la redistribución de roles y tareas
Fomento de liderazgos compartidos y participación equitativa



Duración: 8 horas