

Objetivos

- **Descubrir** la relación que existe entre la personalidad y la actitud ante los cambios.
- **Aprender** a distinguir las diferentes etapas de un proceso de cambio.
- **Identificar** las propias creencias relacionadas con los procesos de cambio.
- **Aprender** a identificar y gestionar las emociones que aparecen en los procesos de cambio.



Programa

1. El cambio: implicaciones y actitudes

2. Las fases del cambio

3. Reacciones eficaces y negativas ante los cambios dentro de las organizaciones

4. Creencias limitantes y potenciadoras

5. Emociones asociadas al cambio

Construcción interna de las emociones
Estrategias eficaces de gestión emocional

6. Plan de acción. Matriz del cambio personal



Duración: **10 horas**