

Las 8 competencias de afrontamiento

Objetivos

- **Desarrollar la conciencia** de la necesidad de desarrollar de manera 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, 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