

Las 5 A's de los recursos personales

Objetivos

- **Dar herramientas de autoconocimiento** para realizar anclajes conscientes de los puntos fuertes y para ponerse como retos los puntos de mejora.
- **Adquirir conocimientos de los conceptos clave** que permiten a las personas crecer en su productividad laboral.
- Desarrollar aspectos claves de **recursos que previenen estados de estrés** e incrementan los de automotivación



Programa

1. ¿Cuáles son las 5 A's de los recursos clave? Definimos y comprendemos sus características:

- Autoconocimiento
- Autoconcepto
- Autoestima
- Autoconfianza
- Autovaloración

2. ¿En qué punto estamos en las 5 A's de los recursos clave? Recursos prácticos para el autoconocimiento

3. ¿Qué papel desempeñan las 5 A's en mi productividad, la prevención del estrés y en la capacidad de automotivación?

4. Herramientas para desarrollar las 5 A's



Duración: **10 horas**