

Promover el bienestar psicológico en un contexto de exigencia; habilidades de comunicación en la relación con tu equipo

OBJETIVOS

Desarrollar habilidades de comunicación para el afrontamiento de situaciones difíciles de carácter interpersonal en el desempeño de la función directiva.

DIRIGIDO A

Personas que tengan a su cargo equipos de trabajo, mandos intermedios, responsables de áreas productivas, ..., pertenecientes a empresas asociadas a Mutua Navarra.

OTROS ASPECTOS DE INTERÉS

La investigación ha demostrado el papel que desempeñan las relaciones laborales en la protección de la salud mental. Una de las más relevantes es la relación que se establece con mandos y

directivos (Informe OMS-OIT; Informe BITC, 2021), e influye en dos sentidos: a través de su manera de gestionar el liderazgo y a través de su capacidad para detectar signos tempranos de salud mental en el equipo y prestar apoyo.

El desarrollo de la mayor parte de esta tarea acontece en escenarios y situaciones de naturaleza interpersonal y se despliega mediante actos y experiencias comunicativas. Por este motivo, las habilidades para comunicarse bien con su equipo constituyen uno de los elementos centrales de la función directiva.

Por otra parte, la motivación, el compromiso con la tarea y la satisfacción con el clima y el ambiente de trabajo dependen, en gran medida, de la calidad de los intercambios que acontecen en esos escenarios interpersonales.

Por todo ello, la competencia para la comunicación constituye el atributo de la dirección, su-

pervisión y liderazgo más importante.

El curso pretende abordar un amplio abanico de situaciones difíciles de carácter interpersonal en el ejercicio de las actividades relacionadas con el liderazgo, incluido el afrontamiento del malestar emocional de las personas del equipo de trabajo.

El reto en este tipo de casos es hacerlo en un contexto de exigencia, donde quien ejerce funciones de mando tiene que ejercer además las responsabilidades propias de su rol y supervisar el cumplimiento de las obligaciones básicas de las personas de su equipo.

Índice del contenido

1. El ejercicio del liderazgo en el contexto de la promoción del bienestar psicológico en el trabajo. Por qué y para qué.
2. Prestar apoyo y motivar en un contexto de exigencia; obligaciones y derechos asertivos en el ejercicio del liderazgo de equipos.
3. Liderazgo y comunicación interpersonal.
 - a. Naturaleza y características de la comunicación.
 - b. Definición de comportamiento social efectivo en el desempeño del liderazgo. La orientación por objetivos.
 - c. Estilos de comunicación y de liderazgo.
 - d. Habilidades básicas de comunicación: habilidades no verbales y paraverbales, escuchar, preguntar, validar, empatizar, hablar en primera persona, mostrar acuerdo parcial, mostrar reconocimiento, negar asertivamente,...
4. Motivar, construir y fortalecer equipos: establecer metas estimulantes, comunicar reconocimiento, supervisar y ofrecer feedback, promover la cooperación.
5. Afrontar y resolver crisis, dificultades y conflictos: gestionar el estrés, afrontar comportamientos inapropiados (críticas inadecuadas, amenazas, hostilidad...), gestionar conflictos, liderar el cambio, motivar para el cambio, afrontar el desánimo y el malestar emocional.



12 horas (tres sesiones en semanas consecutivas de 4 horas).



Equipo de Empresa Saludable Mutua Navarra.



Aula de Mutua Navarra.