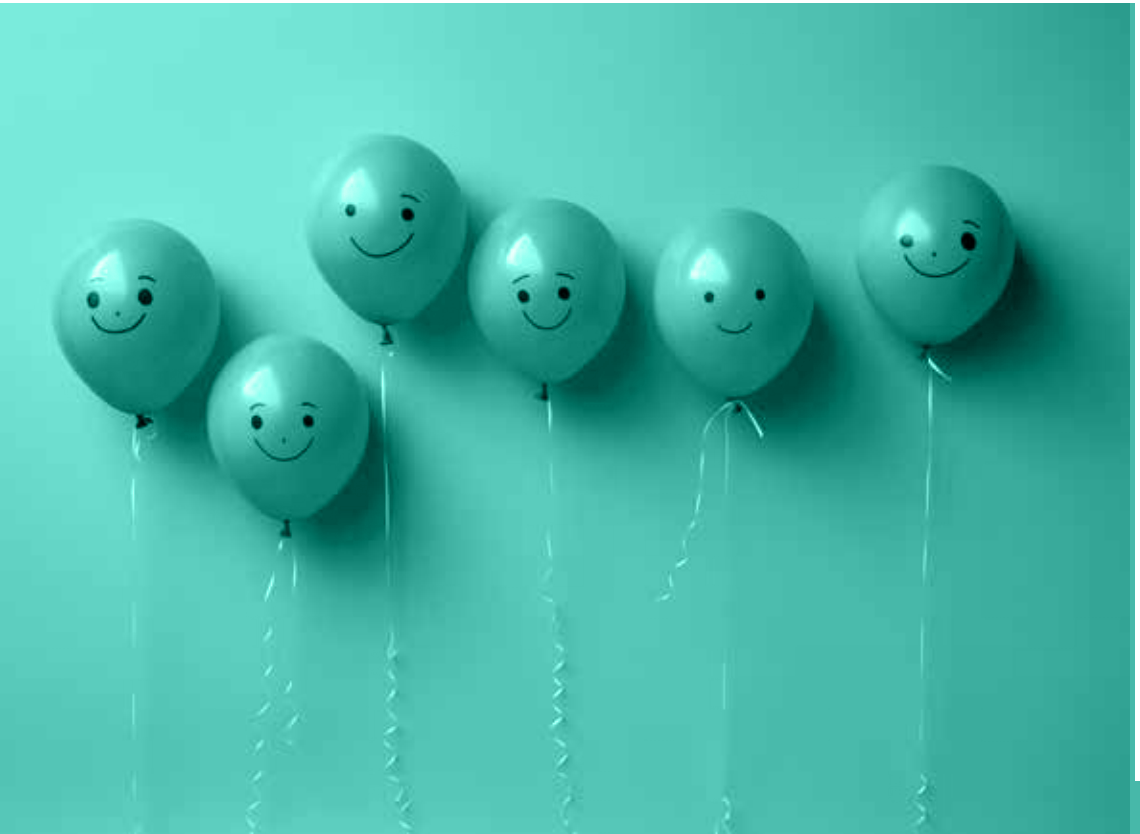
CEOE Campus

ÁLAVA REYES
CENTRO DE PSICOLOGÍA

Talleres

de crecimiento personal, Liderazgo y salud mental



Talleres

Introducción

Hay una pregunta que se repite habitualmente en el entorno empresarial, **¿Por qué trabajar la salud y el bienestar en las organizaciones?** La respuesta es sencilla, abordar estas cuestiones es **crucial,** además de favorecer un ambiente de trabajo saludable y más eficiente, **mejora la productividad y el desempeño laboral, reduce el absentismo, mejora del clima laboral, reducción del estrés o la fidelización del talento.**

Con el objetivo de plantear soluciones que ayuden a las empresas, **CEOE Campus** y **Álava Reyes Consultores**, han establecido **una alianza** para **ayudar a las empresas a mejorar su entorno laboral** con **herramientas** para que las **organizaciones midan y mejoren la salud del mismo** y los trabajadores puedan **desarrollar conciencia** y **adquirir conocimientos** para su **gestión emocional**, tanto en su **vida personal como profesional.**

Objetivos

Estos talleres están diseñados para proporcionar a individuos y líderes las herramientas esenciales para gestionar sus emociones, mejorar sus habilidades comunicativas y fomentar un entorno de trabajo positivo y productivo alcanzando los siguientes objetivos:

- **Mejorar el desempeño laboral**
- **Fomentar la retencion del talento**
- **Fortalecer el liderazgo organizacional**
- **Mejorar la comunicación interna**
- **Reducir el absentismo**
- **Promover el Bienestar emocional**

Talleres

En el entorno empresarial actual, es fundamental centrarse en la **salud y el bienestar** de los empleados para asegurar un **desempeño óptimo** y un entorno de trabajo positivo. Nuestros talleres están diseñados para abordar de manera integral las necesidades de **bienestar de los equipos,** proporcionando herramientas y estrategias que mejoran la **calidad de vida laboral** y fortalecen la estructura organizacional.

Disponemos de tres modelos diferentes de talleres, cada uno enfocado en áreas clave para el crecimiento personal y profesional.

Talleres de desarrollo personal: Estos talleres prácticos y vivenciales desarrollan competencias esenciales como la gestión de las emociones, habilidades de comunicación y asertividad, iniciativa y proactividad, y las claves de la felicidad, en formatos presenciales o mixtos.



Talleres de gestión emocional de personas: Este taller se centra en el liderazgo emocional, dotando a los mandos de herramientas para gestionar sus emociones y las de sus equipos, además de abordar estrategias para identificar factores de riesgo, promoviendo un liderazgo empático y proactivo.



Talleres "Estrategia de salud en la dirección": Se explora la salud mental como un valor crucial en la empresa. Los directivos aprenderán a implementar estrategias basadas en análisis de iniciativas actuales, costos de absentismo y el impacto del bienestar emocional, favoreciendo un entorno laboral saludable y productivo.





Algunas de las tematicas que se pueden desarrollar durante los talleres son:

Gestión de las Emociones
Desarrollo del autoconocimiento y técnicas de regulación emocional.

Habilidades de Comunicación y Asertividad
Mejora de la comunicación interpersonal y gestión de conflictos.

Iniciativa y Proactividad
Desarrollo de la proactividad y técnicas de solución de problemas.

Salud Mental como Valor en la Empresa
Importancia de la salud mental en el contexto empresarial y rol del líder en la prevención.

Liderazgo Emocional
Herramientas para un liderazgo basado en la gestión emocional.

Con estas temáticas y nuestros tres modelos de talleres ofrecemos una formación completa y adaptada a las necesidades de cada nivel dentro de la organización. Desde talleres prácticos para el desarrollo personal, pasando por la capacitación en liderazgo emocional para mandos, hasta estrategias de salud y bienestar empresarial para directivos, nuestro enfoque holístico garantiza un **entorno laboral saludable, productivo y comprometido** con el bienestar de todos sus miembros.

Puedes transformar tu empresa hacia un lugar donde el crecimiento personal y profesional vayan de la mano, asegurando así el éxito y la sostenibilidad a largo plazo.

Modalidad: Presencial

Duración: 8 horas

