

PROGRAMA DE BIENESTAR LABORAL



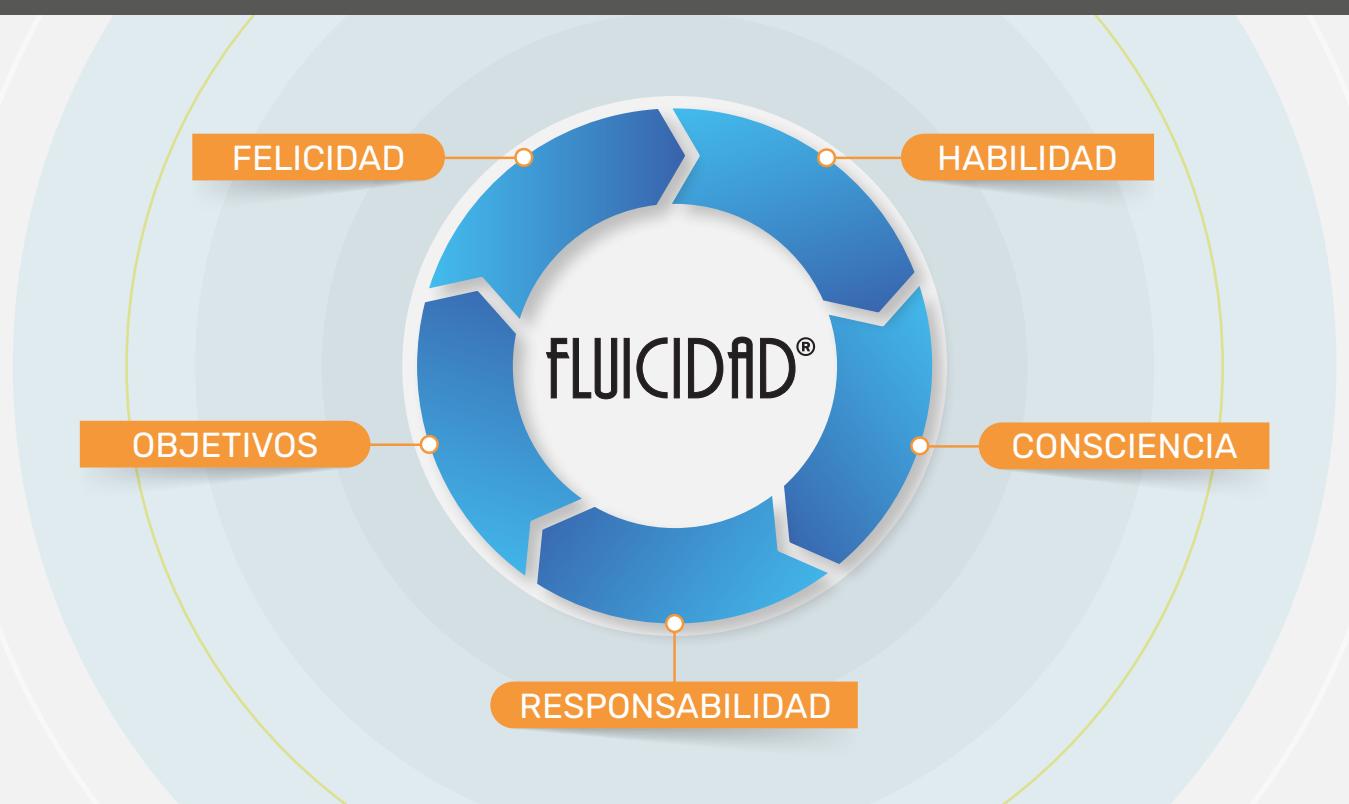
FLUIDIDAD®

INTELIGENCIA EMOCIONAL  
Y PSICOLOGÍA APLICADA  
A LAS ORGANIZACIONES





# FLUIR + FELICIDAD = FLUICIDAD®



## ■ HABILIDADES

Para desempeñar el rol o el puesto profesional dentro o fuera de una organización.

## ■ CONSCIENCIA

Más dominio, perspectiva y apertura mental.

## ■ RESPONSABILIDAD

Para Ser y Hacer.

## ■ OBJETIVOS

Definidos y concretos. Mayor capacidad para centrarse en lo prioritario.

## ■ FELICIDAD

Y más fluir. Más compromiso en crear valor en la aportación individual y colectiva.

## EN QUÉ CONSISTE

“Facilitar a las personas recursos para conocerse y gestionarse mejor y desarrollar nuevas competencias, genera un ROI medible y tangible.”

Efficiencia

Bienestar

Agilidad

**FLUICIDAD®** mejora el bienestar integral de los individuos y los resultados de las organizaciones. La propuesta supone iniciar **un proceso de transformación centrado en las personas** y promover una cultura de mejora continua orientada hacia la autonomía, la agilidad y la eficiencia individual y colectiva.

Profundizando en disciplinas como la Inteligencia Emocional y la Psicología Positiva, se adquieren **técnicas que facilitan la identificación de motivadores, fortalezas, valores y formas de comunicación**. Además, esta formación permite incorporar herramientas para gestionar efectivamente conflictos, situaciones y conversaciones difíciles.

Al desarrollar habilidades y competencias globales y transculturales, las personas pueden **innovar, crear valor, sentido y auto-gestionar su bienestar** sobre todo en situaciones de presión, estrés y ansiedad. Un enfoque estratégico, evolutivo e integrador que garantiza un impacto positivo real en la forma de ser y hacer de los/las trabajadores/as, y en la manera de alcanzar la **Fluicidad® Corporativa**.



# OBJETIVOS

«Consigue más calidad de servicio, mejor desempeño, más conductas innovadoras individuales y colectivas, y más y mejores resultados».

★ Talento

⌚ Resultados

↑↓ Fluidez

## ORGANIZACIONALES

### ■ **Inteligencia social**

Mayor entendimiento gracias a las herramientas que facilitan la gestión eficaz de conflictos y de conversaciones difíciles.

### ■ **Pensamiento estratégico**

Individual y colectivo; sinergia y compromiso alineados para resolver creativamente los retos.

### ■ **Estrategia formativa**

Más claridad para identificar necesidades y acciones de desarrollo técnico, individual y de equipo.

### ■ **Creación de valor**

Integral y multidireccional; dentro de la organización y hacia fuera: clientes, accionistas, comunidad, sociedad, etc.

### ■ **Fluicidad® corporativa**

Que acompaña la transformación digital, la agilidad de los procesos y el desempeño profesional.

## INDIVIDUALES

### ■ **Autonomía y autocuidado**

Herramientas para combatir el burnout y gestionar el estrés y la ansiedad.

### ■ **Mentalidad ágil**

Enfocada en lo prioritario, en la búsqueda de soluciones creativas y en la creación de valor.

### ■ **Pensamiento creativo**

Gracias a la buena gestión de los estresores, no hay obstáculos para liberar la creatividad y el enfoque innovador.

### ■ **Bienestar integral**

Técnicas de relajación físicas, mentales y emocionales que, por su efectividad, se vuelven hábitos con la práctica regular.

### ■ **Fluicidad® personal**

Sostenida en la autoeficacia, el optimismo, la resiliencia y la responsabilidad.



“Con un enfoque práctico y 4 horas de duración cada sesión, este programa propone un aprendizaje integrador y evolutivo.”

# CONTENIDOS

05 SESIONES

SESIÓN  
01

## AUTO-LIDERAZGO

### OBJETIVOS

#### Conocerte mejor como base para:

- Desarrollar nuevas competencias.
- Auto-gestionarte y gestionar mejor tu entorno.

### CONTENIDOS

#### Inteligencia emocional

- Fundamentos de la inteligencia emocional.
- Funcionamiento de tu cerebro emocional.

#### Mente y cuerpo

- Basado en los trabajos de Emily Caddy.
- El impacto de tus emociones en tu cuerpo.
- Cómo el lenguaje corporal ayuda a transmitir el mensaje y aumenta tu autoestima.

#### Fortalezas

- Basado en los trabajos de Martin Seligman.
- Exploración de tus fortalezas.
- Qué te diferencia de los demás y aporta valor a lo que haces.

#### Impulsores de la personalidad

- Basado en los trabajos de Taibi Kahler y Hedges Capers sobre Análisis Transaccional.
- Reconoce tu impulsor a la hora de trabajar.
- Hacia dónde te llevan tus tendencias naturales y qué prejuicios pueden causarte.

#### Valores

- Identifica qué valores son tu guía de referencia.
- Reconoce cuán alineados están con la organización y con los objetivos a realizar.



# CONTENIDOS

sesión  
**02**

## RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

### OBJETIVO

- Gestionar el burnout y reducir la tensión y el estrés en el entorno laboral.

### CONTENIDOS

#### **Estrés y ansiedad**

- Impacto del estrés y la ansiedad a nivel emocional, físico y mental.
- Repercusiones en el trabajo, las relaciones y la salud.

#### **Gestión del tiempo como herramienta antiestrés**

- Toma de conciencia de cómo la carga y el ritmo de trabajo te abruma a nivel cognitivo.
- Aparición del estrés.
- Exploración de estrategias que se adapten a cada uno/a.

#### **Pensamientos limitadores y juego interior**

- ¿Qué le pasa a tu cerebro cuando no resuelves la angustia y el estrés?

- Pensamientos recurrentes y creencias limitantes:  
¿Cómo afectan tu capacidad de planificación, raciocinio y creatividad?  
¿Cómo afectan tu capacidad para resolver problemas o conflictos enquistados?

#### **Biofeedback**

- \* Módulo no disponible en Formato Online.
- Herramienta que, monitorizando la variabilidad de la frecuencia cardíaca, muestra cómo te afectan las cosas que te ocurren, aunque sólo las imagines.
- Ejercicios para recuperar la calma.

#### **Estrategias de afrontamiento en días difíciles**

#### **Ejercicios, recomendaciones y prácticas**



# CONTENIDOS

sesión  
03

## GESTIÓN DE CONFLICTOS

### OBJETIVOS

- Mantener, mejorar y fortalecer tus relaciones con clientes/as, colaboradores/as y compañeros/as.
- Visualizar el conflicto como oportunidad.
- Reconocer tu estilo ante la situación conflictiva.
- Recuperar relaciones dañadas.
- Conseguir bienestar personal y grupal.

### CONTENIDOS

#### Asertividad y lenguaje en las interacciones

#### Emoción y conflicto

#### El proceso del conflicto

- Componentes, causas y tipología de conflictos.

#### Estilos de comportamiento en el conflicto

- ¿Cuál es tu objetivo en el conflicto?

#### Los 10 mandamientos en un conflicto

#### Ejercicios, recomendaciones y prácticas



# CONTENIDOS

sesión  
**04**

## COMUNICACIÓN Y RELACIÓN

### OBJETIVOS

- Identificar cuando aumentar tu bienestar.
- Trabajar mejor, mejorar las relaciones laborales y aumentar la satisfacción.

### CONTENIDOS

#### La interdependencia

- Reconoce que todos/as dependemos de todos/as para hacer nuestro trabajo.

exagerar nuestras contribuciones en relación con las contribuciones de los demás. Así que superar el sesgo de la responsabilidad nos da una mejor comprensión de las contribuciones de los demás”.

- Reconoce tus contribuciones.
- Supera tu sesgo de responsabilidad.
- Reconoce las contribuciones de los demás.

#### Cómo te relacionas

- Basado en el trabajo de Stephen R. Covey.
- 3 tipos de relaciones básicas: Sinérgicas, Respetuosas y Defensivas.
- Revisar e identificar qué tipo de relaciones tienes con las personas que trabajas.

#### Reciprocidad

- Las dinámicas de reciprocidad entre “Donantes”, “Equilibradores” y “Receptores”. Beneficios o desventajas que pueden provocar en el equipo.

#### Actos Relacionales

\* Explora tu manera de relacionarte a través de los 5 actos que realizamos todos/as de manera inconsciente cuando interactuamos con otros/as: Pedir, Ofrecer, Acordar, Escuchar y Reconocer.

- Identifica qué opinan los demás sobre tu estilo.

#### Sesgo de responsabilidad

Como dice Adam Grant: “Es lo que se conoce como

#### Conversaciones difíciles

\* Fuente: Profesor Joan Quintana Forns



# CONTENIDOS

SESIÓN  
05

## JOB CRAFTING Y AUTO-MOTIVACIÓN

### OBJETIVOS

- Rediseñar tu puesto de trabajo para conectar con las motivaciones de cada persona y con la misión de la organización.
- Generar un sentimiento de conexión enérgica y efectiva con el trabajo.

### CONTENIDOS

#### Motivación

- Qué es aquello que te motiva.
- Cómo puedes conectar con ello en tu día a día.

Así dice: "ser desinteresado, generoso y poner los intereses del equipo por encima de los tuyos es lo que más ayuda a alcanzar el éxito".

- Análisis y profundidad sobre sentido y significado.

#### Job Crafting

- Rediseña tu puesto de trabajo:  
Identifica qué tiempo dedicas a las tareas y a través de cuáles aportas más valor.  
Práctica para llevarlo a cabo.

#### Alineando actitudes con el cambio

La estrategia de la organización se traduce en cambios organizativos y en los procesos.

Lo importante: los procesos los llevan a término las personas.

#### Fomentando el "Comportamiento de expedición"

Término acuñado por la National Outdoor Leadership School (NOLS) de EEUU.



«Una acción formativa que contempla el análisis de las necesidades y objetivos, el desarrollo del programa y el análisis de resultados».

## MODALIDAD



## INCLUYE

- Análisis de necesidades y definición de objetivos con RRHH.
- Desarrollo de acciones formativas y consenso con RRHH.
- Ejecución de la formación.
- Análisis de resultados.

## IMPORTANTE

Este es un Programa de Desarrollo prediseñado, pero puede contemplar customizaciones en función a las necesidades particulares de la organización. El formato estándar no incluye herramientas de medición y control, aunque pueden presupuestarse aparte y diseñarse ad-hoc. El formato presencial puede ser In-Company o fuera de las instalaciones de la Empresa. Solicita tu presupuesto a medida.

### Grupos reducidos, máximo 15 personas.

- *El precio no incluye desplazamientos, alojamientos, dietas.*
- *Impuestos no incluidos.*



“En el mercado laboral actual, tan importante como los conocimientos técnicos son las habilidades de autogestión del bienestar».

## ¿PARA QUIÉNES?

### 01

#### ORGANIZACIONES Y EMPRESAS

- Sujetas a altos niveles de bajas laborales, absentismo, rotación y fuga de talentos.
- Sometidas a mucha presión, exigencia y estrés.
- Expuestas a conseguir objetivos cada vez más ambiciosos.
- Complicadas para conseguir un equilibrio entre agilidad digital y el bienestar laboral.

#### ¿Más alarmas?

El 80% de los trabajadores en España cree que en sus empresas la gente enferma por estrés.

El 60% de los trabajadores en España NO recomendaría a un amigo entrar en su empresa.

\* Fuente: Informe IESE 2019: "Excelencia y Valores".

#### Entre otras cosas que ya hemos mencionado, FLUICIDAD® permite:

- Desarrollar una cultura de autonomía y autocuidado.
- Crear entornos más comprometidos y colaborativos.
- Dimensionar el valor del trabajo y la aportación de cada persona en el proceso.
- Fomentar la empatía.
- Incorporar herramientas para que las personas sepan cómo auto-gestionar su bienestar integral.

### 02

#### CEO'S, DIRECTIVOS, MANAGERS Y TEAM LEADERS

Interesados/as en incorporar hábitos que les permita gestionar efectivamente sus altos niveles de estrés y exigencia para mejorar su productividad y rendimiento.



## JOSÉ ANTONIO MUÑOZ

### CEO de FLUICIDAD®

Creador y Facilitador del Programa

Cuento con **una amplia experiencia empresarial y profesional**, tanto en ventas como en dirección de proyectos, en el sector de las telecomunicaciones, IT y TIC, que me permiten comprender bien los retos a los que se enfrentan este tipo de organizaciones.

Sé lo que es para un equipo comercial conseguir nuevos clientes, hacer llamadas en frío, concertar primeras visitas y más. Sé lo que es empezar un nuevo proyecto, en una empresa nueva, en una región sin oficinas, trabajando remoto y/o sin cartera de clientes. Sé cómo abordar un ascenso, nuevas responsabilidades y una nueva soledad.

Por ello, **en la actualidad, acompaña a responsables de RRHH** que desean mejorar el bienestar de las personas que conforman las

organizaciones mediante el Programa formativo **FLUICIDAD®**: Inteligencia Emocional y Psicología Positiva aplicada a las Organizaciones.

**¿Por qué?** Entre otras cosas porque las personas más comprometidas están a gusto en su trabajo; porque un buen ambiente laboral conlleva relaciones basadas en la cooperación más que en la confrontación; porque cuando las personas cuentan con recursos son más libres, y porque **las relaciones de calidad reducen la rotación y la fuga de talentos y aumentan el compromiso**.

### MÁS SOBRE MÍ

 Jose Antonio Muñoz Vea



COACHING  
EJECUTIVO



SOCIO  
FUNDACIONAL



SOCIEDAD ESPAÑOLA  
DE PSICOLOGÍA POSITIVA



PROGRAMA DE BIENESTAR LABORAL



FLUICIDAD®

INTELIGENCIA EMOCIONAL  
Y PSICOLOGÍA APLICADA  
A LAS ORGANIZACIONES



MÁS INFORMACIÓN  
E INSCRIPCIONES

- 📞 +34 696 933 166
- ✉️ jose@fluicidad.com
- 🌐 [www.fluicidad.com](http://www.fluicidad.com)
- LinkedIn: Jose Antonio Muñoz Vea