

PROGRAMA DE BENESTAR LABORAL



FLUICIDAD[®]

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I
PSICOLOGIA APLICADA
A LES ORGANITZACIONS



COACHING
EXECUTIU

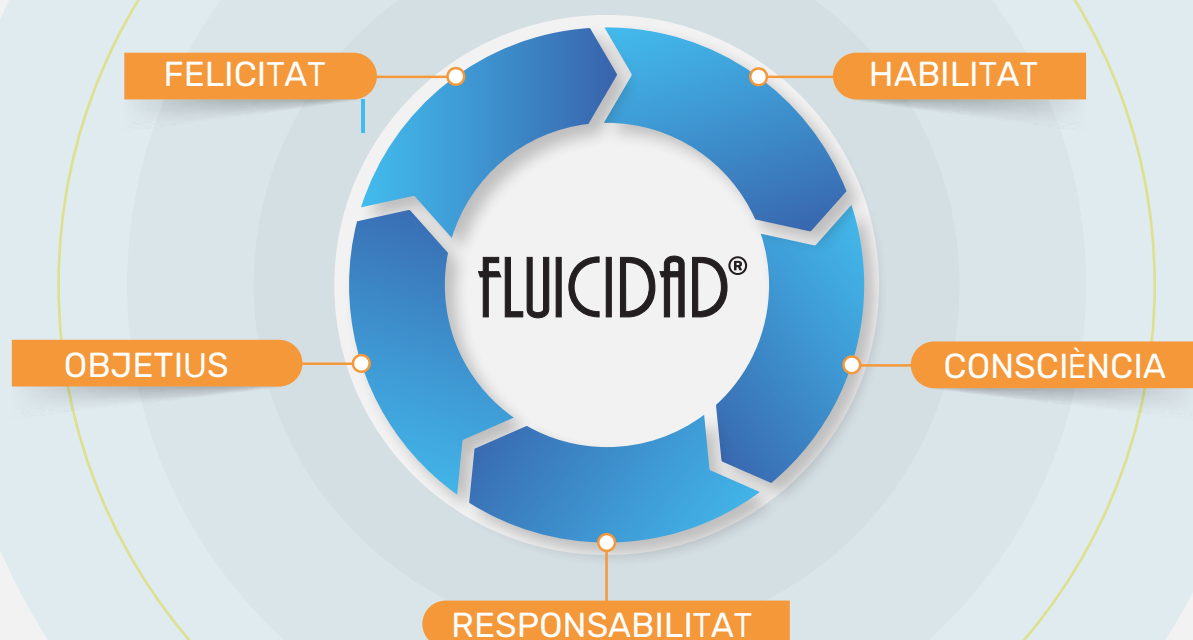


SOCI
FUNDACIONAL



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PSICOLOGÍA POSITIVA


$$\text{FLUIR} + \text{FELICIDAD} = \text{FLUICIDAD}^{\text{®}}$$



■ **HABILITATS**

Per a exercir el rol o el lloc professional dins o fora d'una organització.

■ **CONSCIÈNCIA**

Més domini, perspectiva i obertura mental.

■ **RESPONSABILITAT**

Per Ser i Fer.

■ **OBJETIUS**

Definits i concrets. Major capacitat per a centrar-se en el que importa.

■ **FELICITAT**

Fluir més. Més compromís creant valor en l'aportació individual i col·lectiva.



“«Facilitar a les persones recursos per a conèixer i gestionar-se millor a un mateix i desenvolupar noves competències, genera un ROI mesurable i tangible».”

EN QUÈ CONSISTEIX



FLUICIDAD® millora el benestar integral dels individus i els resultats de les organitzacions. La proposta suposa iniciar **un procés de transformació centrat en les persones** i promoure una cultura de millora contínua orientada cap a l'autonomia, l'agilitat i l'eficiència individual i col·lectiva.

Aprofundint en disciplines com la Intel·ligència Emocional i la Psicologia Positiva, s'adquireixen **tècniques que faciliten la identificació de motivadors, fortaleces, valors i formes de comunicació**. A més, aquesta formació permet incorporar eines per a gestionar efectivament conflictes, situacions i converses difícils.

En desenvolupar habilitats i competències globals i transculturals, les persones poden **innovar, crear valor, sentir i auto-gestionar el seu benestar** sobretot en situacions de pressió, estrès i ansietat. Un enfocament estratègic, evolutiu i integrador que garanteix un impacte positiu real en la manera de ser i fer dels i els treballadors/es, i en la manera de aconseguir la **Fluicidad® Corporativa**.



“«Aconsegueix més qualitat de servei, millor compliment, més conductes innovadores individuals i col·lectives, i més i millors resultats».”

OBJECTIUS



ORGANITZACIONALS

- **Intel·ligència social**
Millor enteniment gràcies a les eines que facilita la gestió eficaç de conflictes i de converses difícils.
- **Pensament estratègic**
Individual i col·lectiu; sinergia i compromís alineats per a resoldre creativament els reptes.
- **Estratègia formativa**
Més claredat per a identificar necessitats i accions de desenvolupament tècnic, individual i d'equip.
- **Creació de valor**
Integral i multidireccional; dins de l'organització i cap a fora: clients, accionistes, comunitat, societat, etc.
- **Fluicidad® corporativa**
Que acompanya la transformació digital, l'agilitat dels processos i l'acompliment professional.

INDIVIDUALS

- **Autonomia i autocura**
Eines per a combatre el burnout i gestionar l'estrès i l'ansietat.
- **Mentalitat àgil**
Enfocada en el que és prioritari, en la cerca de solucions creatives i en la creació de valor.
- **Pensament creatiu**
Gràcies a la bona gestió dels estressors, no hi ha obstacles per a alliberar la creativitat i l'enfocament innovador.
- **Benestar integral**
Tècniques de relaxació físiques, mentals i emocionals que, per la seva efectivitat, es tornen hàbits amb la pràctica regular.
- **Fluicidad® personal**
Sostinguda en l'autoeficàcia, l'optimisme, la resiliència i la responsabilitat.



«Amb un enfocament pràctic i 4 hores de durada cada sessió, aquest programa proposa un aprenentatge integrador i evolutiu».

CONTINGUTS

05 SESSIONS

SESSIÓ

01

AUTO-LIDERATGE

OBJETIUS

Autoconeixement com a base per a:

- Desenvolupar noves competències.
- Autogestionar-te i gestionar millor el teu entorn.

CONTINGUTS

Intel·ligència emocional

- Fonaments de la intel·ligència emocional.
- Funcionament del teu cervell emocional.

Ment i cos

- Basat en els treballs d'Emily Caddy.
- L'impacte de les teves emocions en el teu cos.
- Com el llenguatge corporal ajuda a transmetre el missatge i augmenta la teva autoestima.

Fortaleses

- Basat en els treballs de Martin Seligman.
- Exploració de les teves fortaleses.
- Què et diferencia dels altres i aporta valor al que fas.

Impulsors de la personalitat

- Basat en els treballs de Taibi Kahler i Hedges Capers sobre Anàlisi Transaccional.
- Reconeix el teu impulsor a l'hora de treballar.
- Cap a on et porten les teves tendències naturals i quins prejudicis poden causar-te.

Valors

- Identifica quins valors són la teva guia de referència.
- Reconeix com d'alineats estan amb l'organització i amb els objectius a realitzar.



CONTINGUTS

SESSIÓ
02

RECURSOS D'AFRONTAMENT

OBJETIU

- Gestionar el burnout i reduir la tensió i l'estrès a l'entorn laboral.

CONTINGUTS

Estrès i ansietat

- Impacte de l'estrès i l'ansietat a nivell emocional, físic i mental.
- Repercussions en el treball, les relacions i la salut.

Gestió del temps com a eina antiestrès

- Presa de consciència de com la càrrega i el ritme de treball t'aclapara a nivell cognitiu.
- Aparició de l'estrès.
- Exploració d'estratègies que s'adaptin a cadascun/a

Pensaments limitadors i joc interior

- Què li passa al teu cervell quan no resols l'angoixa i l'estrès?

- Pensaments recurrents i creences limitants: Com afecten la teva capacitat de planificació, raciocini i creativitat?
- Com afecten la teva capacitat per a resoldre problemes o conflictes enquistats?

Biofeedback

- * Mòdul no disponible en Format Online.
- Eina que, monitorant la variabilitat de la freqüència cardíaca, mostra com t'afecten les coses que et succeeixen, encara que només les imaginis.
- Exercicis per a recuperar la calma.

Estratègies d'afrontament en dies difícils

Exercicis, recomanacions i pràctiques



CONTINGUTS

SESSIÓ
03

GESTIÓ DE CONFLICTES

OBJETIUS

- Mantenir, millorar i enfortir les teves relacions amb clients/es, col·laboradors/es i companys/es.
- Visualitzar el conflicte com a oportunitat.
- Reconèixer el teu estil davant la situació conflictiva.
- Recuperar relacions danyades.
- Aconseguir benestar personal i grupal.

CONTINGUTS

Assertivitat i llenguatge en les interaccions

Emoció i conflicte

El procés del conflicte

- Components, causes i tipologia de conflicte.

Estils de comportament en el conflicte

- Quin és el teu objectiu en el conflicte?

Els 10 manaments en un conflicte

Exercicis, recomanacions i pràctiques



CONTINGUTS

SESSIÓ
04

COMUNICACIÓ I RELACIÓ

OBJETIUS

- Identificar quan augmentar el teu benestar.
- Treballar millor, millorar les relacions laborals i augmentar la satisfacció.

CONTINGUTS

La interdependència

- Reconèixer que tots/es depenem de tots/es per a fer el nostre treball.

Com et relaciones

- Basat en el treball de Stephen R. Covey.
- 3 tipus de relacions bàsiques: Sinèrgiques, Respectuoses i Defensives
- Revisar i identificar quin tipus de relacions tens amb les persones que treballes.

Reciprocitat

- Les dinàmiques de reciprocitat entre "Donants", "Equilibradors" i "Receptors".

Beneficis o desavantatges que poden provocar en l'equip.

Biaix de responsabilitat

Com diu Adam Grant: "És el que es coneix com

exagerar les nostres contribucions en relació amb les contribucions dels altres. Així que superar el biaix de la responsabilitat ens dóna una millor comprensió de les contribucions dels altres".

- Reconeix les teves contribucions.
- Supera el teu biaix de responsabilitat.
- Reconeix les contribucions dels altres.

Actes Relacionals

* Explora la teva manera de relacionar-te a través de els 5 actes que realitzem tots/es de manera inconscient quan interactuem amb altres: Demanar, Oferir, Acordar, Escoltar i Reconèixer.

- Identifica què opinen els altres sobre el teu estil.

Converses difícils

* Font: Professor Joan Quintana Forns



CONTINGUTS

SESSIÓ
05

JOB CRAFTING I AUTO-MOTIVACIÓ

OBJETIUS

- Redissenyar el teu lloc de treball per a connectar amb les motivacions de cada persona i amb la missió de l'organització.
- Generar un sentiment de connexió enèrgica i efectiva amb el treball.

CONTINGUTS

Motivació

- Què és allò que et motiva.
- Com pots connectar amb això en el teu dia a dia.

Job Crafting

- Redissenya el teu lloc de treball:
Identifica el temps que dediques a cada tasca i a través de quines aportes més valor.
Pràctica per a dur-ho a terme.

Fomentant el "Comportament d'expedició"

Terme encunyat per la National Outdoor Leadership School (NOLS) de EEUU.

Diu així: "ser desinteressat, generós i posar els interessos de l'equip per sobre dels teus és el que més ajuda a aconseguir l'èxit".

- Anàlisi i profunditat sobre sentit i significat.

Alineant actituds amb el canvi

L'estratègia de l'organització es tradueix en canvis organitzatius i en els processos.

L'important: els processos els porten a terme les persones .



“
«Una acció formativa que contempla l'anàlisi de les necessitats i objectius, el desenvolupament del programa i l'anàlisi de resultats».
”



INCLOU

- Anàlisi de necessitats i definició d'objectius amb RRHH
- Desenvolupament d'accions formatives i consens amb RRHH.
- Execució de la formació.
- Anàlisi de resultats.

IMPORTANT

Aquest és un Programa de Desenvolupament predissenyat, però pot contemplar personalitzacions en funció a les necessitats particulars de l'organització. El format estàndard no inclou eines de mesurament i control, encara que poden pressupostar-se apart i dissenyar-se ad hoc. El format presencial pot ser In-Company o fora de les instal·lacions de l'Empresa. Sol·licita el teu pressupost a mida.

Grups reduïts, màxim 15 persones.

- *El preu no inclou desplaçaments, allotjaments, dietes.*
- *Impostos no inclosos.*



“«En el mercat laboral actual, tan important com els coneixements tècnics són les habilitats d'autogestió del benestar.»”

PER A QUI?

01

ORGANITZACIONS I EMPRESES

- Subjectes a alts nivells de baixes laborals, absentisme, rotació i fugida de talents.
- Sotmeses a molta pressió, exigència i estrès.
- Exposades a aconseguir objectius cada vegada més ambiciosos.
- Implicades per a aconseguir un equilibri entre agilitat digital i el benestar laboral.

¿Més alarmes?

El 80% dels treballadors a Espanya creu que en les seves empreses la gent emmalalteix per estrès

El 60% dels treballadors a Espanya NO recomanaria a un amic entrar en la seva empresa

* Font: Informe IESE 2019: "Excelencia y Valores".

Entre altres coses que ja hem esmentat, FLUICIDAD® permet:

- Desenvolupar una cultura d'autonomia i autocura.
- Crear entorns més compromesos i col·laboratius.
- Dimensionar el valor del treball i l'aportació de cada persona en el procés.
- Fomentar l'empatia.
- Incorporar eines perquè les persones sàpiguin com autogestionar el seu benestar integral.

02

CEO'S, DIRECTIUS, MANAGERS I TEAM LEADERS

Interessats/des a incorporar hàbits que els permeti gestionar efectivament els seus alts nivells d'estrès i exigència per a millorar la seva productivitat i rendiment.



«El coneixement (saber), més les habilitats (saber fer), més l'actitud i la conducta (saber estar i ser) s'integren per a accionar amb qualitat i eficàcia».

DIRECCIÓ



JOSÉ ANTONIO MUÑOZ CEO de FLUICIDAD®

Creador i Facilitador del Programa

Compto amb **una àmplia experiència empresarial i professional**, tant en vendes com en direcció de projectes, en el sector de les telecomunicacions, IT i TIC, que em permeten comprendre bé els reptes als quals s'enfronten aquest tipus d'organitzacions.

Sé el que és per a un equip comercial aconseguir nous clients, fer trucades en fred, concertar primeres visites i més. Sé el que és començar un nou projecte, en una empresa nova, en una regió sense oficines, treballant en remot i/o sense cartera de clients. Sé com abordar un ascens, noves responsabilitats i afrontar la soledat.

Per aquest motiu, **en l'actualitat, acompanyo a responsables de RRHH** que desitgen millorar el benestar de les persones que conformen les

organitzacions mitjançant el Programa formatiu **FLUICIDAD®**: Intel·ligència Emocional i Psicologia Positiva aplicada a les Organitzacions.

Per què? Entre altres coses perquè les persones més compromeses estan a gust en el seu treball; perquè un bon ambient laboral comporta relacions basades en la cooperació més que en la confrontació; perquè quan les persones compten amb recursos són més lliures, i perquè **les relacions de qualitat redueixen la rotació i la fugida de talent i augmenten el compromís**.

MÉS SOBRE MI



Jose Antonio Muñoz Vea



COACHING
EXECUTIU



SOCI
FUNDACIONAL



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE PSICOLOGÍA POSITIVA



PROGRAMA DE BENESTAR LABORAL



FLUICIDAD®

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I
PSICOLOGIA APLICADA
A LES ORGANIZATCIIONS



MÉS INFORMACIÓ
E INSCRIPCIONS

☎ +34 696 933 166

✉ jose@fluicidad.com

🌐 **www.fluicidad.com**

👤 Jose Antonio Muñoz Vea