



COMPETÈNCIES CLAU PER LA MILLORA DE L'EFICÀCIA I EFICIÈNCIA PROFESSIONAL

(BONES PRÀCTIQUES)

Aquest curs va adreçat als equips i professionals que necessiten disposar de coneixements pràctics i eines per a millorar el seu rendiment i eficàcia professional, i alhora impulsar millors resultats en el seu treball com a equip, aprofitant sinergies i sumant capacitats.

Es tracta d'una proposta que reuneix 6 Competències Pràctiques aplicables tant al treball personal com al treball en equip.



OBJECTIUS

- / Augmentar la teva productivitat personal i treure profit al teu temps professional.
- / Aprofitar millor les teves capacitats i la teva força de treball.
- / Gestionar i invertir millor el temps i la energia professional.
- / Cuidar les sinergies i procurar una bona comunicació a l'equip.
- / Cultivar lideratge personal i la proactivitat conscient a la feina.



CONTINGUTS

- / **Competència 1:** sobreviure en entorns vuca
 - Entorns de treball v.u.c.a.: el treball en equip en entorns d'alta exigència
 - Bones pràctiques per a la gestió d'equips professionals en entorns vuca
- / **Competència 2:** lideratge personal, lideratge professional
 - "¿Quién está al mando?"
 - Les 5 àrees del lideratge personal en el treball
 - Cercle d'influència vs cercle de preocupació
- / **Competència 3:** el fi en ment i la gestió per prioritats
 - Un fin en mente: els punts de referència
 - Gestionar per prioritats: primero lo primero
- / **Competència 4:** enfocar la teva atenció
 - Focus i flux: el "mindset" correcte per treballar
 - La tècnica tomàquet per aprendre a treballar amb atenció plena



- / **Competència 5:** la gestió del temps i l'energia professional
 - De la gestió del temps a la gestió de l'energia
 - Els vampirs energètics i els robatemps
 - La síndrome de la granota bullida
 - Intel·ligència energètica: com tenir cura, invertir i renovar la teva energia

- / **Competència 6:** donar feedback i crear sinergies a l'equip de treball
 - Les converses i les històries: la sabiesa de la tribu
 - El poder transformador de l'escolta i de les preguntes
 - L'assertivitat ben entesa: què és i que significa ser assertiu en la pràctica
 - Generar espais de reflexió funcional amb l'equip: els semàfors de la realitat
 - Del feedback a l'acció: feedback i feedforward

THE ONE THING: Exercici Final: per a realitzar un Pla d'Acció basat en les 6 COMPETÈNCIES CLAU



FORMADOR

/ **Andreu Gatuellas**

- : Llicenciat en Psicologia per la Universitat de Barcelona, Coach Certificat per la Universitat de Barcelona, Màster en Intel·ligència Emocional a les Organitzacions (UB · IL3), i formador certificat per 6Seconds Emotional Intelligence Network.
- : 17 anys d'experiència professional conformant i gestionant equips humans, formador acreditat en intel·ligència emocional i lideratge personal, coach i desenvolupador d'equips professionals.
- : "Com Coach i especialista en Intel·ligència Emocional em dedico a desenvolupar persones i equips professionals per contribuir a crear empreses humanament sostenibles i econòmicament viables.



DADES D'IMPARTICIÓ DEL CURS

Dies 6 i 13 de març 2018

Horari: de 9:30 a 14:30h

Lloc: Seu de Dincat. C/ Joan Güell, 90-92- 08028 Barcelona

/ **Total hores curs: 10h**



INSCRIPCIÓ AL CURS

- / **Període de preinscripció:**
del 6 al 28 de febrer o fins esgotar les places.
- / **Preu de la inscripció: 130 €** (formació bonificable)
- / **Per formalitzar la inscripció, cal:**
 - : 1. Omplir el formulari d'inscripció que trobareu al següent link (amb totes les dades que es demanen): [Formulari d'inscripció](#)
 - : 2. Fer l'ingrés al compte del Banc Santander:
IBAN ES51 0049 1878 9022 1029 9514,
amb el concepte: Nom participant + **EFI,**
i enviar el rebut de pagament, via mail a Roger Edo redo@dincat.cat
- / Per a qualsevol consulta, podeu contactar amb Olga Poyatos:
opoyatos@dincat.cat

***(No es considerarà inscrit el participant que no hagi formalitzat la matrícula d'acord amb aquestes instruccions).**



INFORMACIÓ D'INTERÈS

- / Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.
- / A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.