

---

## **Curso: Técnicas para la mejora de la autoestima, el autocontrol y la comunicación**

**Horas:**

### **Objetivos:**

Mejorar la formación de los técnicos en Orientación, innovando en campos básicos para una búsqueda activa de empleo, tales como: la autoestima, el autocontrol y la comunicación. Analizar y tomar conciencia de la importancia de dichos aspectos en la consecución de los objetivos marcados por el demandante de empleo. Crear un espíritu de investigación y de superación profesional.

### **Dirigido a:**

A aquellos profesionales que se dedican a la inserción laboral, es decir, técnico de la orientación.

### **Capacita para:**

Para saber aplicar técnicas de autoestima, autocontrol y comunicación enfocadas en la búsqueda de empleo o en la conservación del mismo.

### **Otros datos:**

Se presenta un glosario de términos al final de la unidad.

Se presentan tablas explicativas de conceptos de la unidad.

### **Contenido Formativo:**

#### **1. La autoestima**

- 1.1. Definición de autoestima.
- 1.2. ¿Por qué es importante la autoestima?
- 1.3. Cómo disfrutar de una autoestima saludable.
- 1.4. La influencia de los otros en la formación de la autoestima.

#### **2. La autoestima negativa**

- 2.1. ¿Qué es la autoestima negativa?
- 2.2. Actitudes o posturas habituales que indican autoestima deficiente.
- 2.3. ¿Cómo influye la autoestima baja en el ámbito laboral?
- 2.4. Terapia contra la autoestima negativa.

## FICHA TÉCNICA

### **3. La autoestima positiva**

- 3.1. Definición.
- 3.2. Características de la autoestima positiva.
- 3.3. ¿Cómo pensar de forma positiva?
- 3.4. ¿Cómo ayudar a construir una autoestima positiva?
- 3.5. ¿Cómo influye la autoestima positiva en el trabajo?
- 3.6. ¿Qué caracteriza a una persona con autoestima alta en su trabajo?
- 3.7. ¿Cómo influye la empresa en la autoestima de una persona?
- 3.8. Evaluación de la autoestima.

### **4. Clasificación de dinámicas de grupo (autoestiamas)**

- 4.1. Clasificación de dinámicas de grupo.

### **5. ¿Qué es el autocontrol emocional?**

- 5.1. ¿Qué es el autocontrol emocional?
- 5.2. Distorsionadores que impiden el autocontrol emocional.

### **6. Técnicas de autocontrol emocional**

- 6.1. El estrés: ¿Cómo reaccionamos ante el estrés?
- 6.2. Conocimiento del cuerpo.
- 6.3. Diario del control del estrés.
- 6.4. Relajación progresiva: ¿Qué es?
- 6.5. Técnicas de relajación progresiva.
- 6.6. Consideraciones generales.
- 6.7. La respiración.
- 6.8. La imaginación.
- 6.9. Detención del pensamiento.
- 6.10. Entrenamiento asertivo.
- 6.11. Técnicas de afrontamiento.

### **7. El proceso de la comunicación**

- 7.1. ¿Qué es la comunicación?
- 7.2. Elementos que intervienen en la comunicación.
- 7.3. La comunicación en el ámbito laboral: La comunicación interna y externa.
- 7.4. Cómo mejorar la comunicación.

### **8. Tipos de comunicación**

- 8.1. Tipos de comunicación.
- 8.2. Comunicación verbal: Diferencias entre la comunicación oral y escrita.
- 8.3. La comunicación no verbal. La comunicación en la entrevista de trabajo.

### **9. Clasificación de dinámicas de grupo (comunicación)**

- 9.1. Clasificación de dinámicas de grupo.