

Crecimiento personal aplicado a la vida laboral

Propósito del curso

Fortalecer desempeño de servidores públicos mediante herramientas de desarrollo personal aplicables al trabajo, desde mentalidad de crecimiento hasta planificación personal. Desarrollar estrategias de autorregulación emocional, hábitos saludables, comunicación asertiva y planificación para mejorar productividad sostenible, colaboración y bienestar laboral.

Objetivo general

Desarrollar estrategias de crecimiento personal para mejorar productividad y bienestar en el desempeño laboral.

Temas

Módulo 1. Fundamentos del crecimiento personal aplicado al servicio público 1.1. Mentalidad de crecimiento y propósito de servicio

Módulo 2. Autorregulación emocional y bienestar para la productividad sostenible 2.1 Estrés, carga laboral y estrategias de regulación

Módulo 3. Comunicación y relaciones colaborativas en equipos 3.1 Escucha activa, asertividad y feedback

Módulo 4. Implementación y mejora continua del desarrollo personal 4.1 Aprendizaje ágil en el trabajo y hábitos de reflexión