

Cómo mejorar la **colaboración** en los equipos

WORKSHOP - GIMNASIO CEREBRAL



Formación virtual
3 y 17 de julio

Cómo mejorar la colaboración en los equipos

¿Cuántos conflictos, malentendidos o problemas de coordinación podrían evitarse si entiéramos mejor cómo pensamos, interpretamos y nos comunicamos?

En este workshop práctico descubrirás cómo tu forma de interpretar la realidad condiciona la manera en que te relacionas con los demás. Mediante dinámicas participativas y herramientas de aplicación inmediata, aprenderás a aumentar tu capacidad de influencia, adaptarte mejor a cada persona y mejorar la calidad de tus relaciones profesionales.

Una formación diferente, útil y transformadora para conectar mejor, generar confianza y conseguir equipos más cohesionados y eficaces.



OBJETIVO GENERAL

Comprender cómo nuestros automatismos mentales influyen en la forma de relacionarnos para mejorar la comunicación, aumentar la capacidad de influencia, adaptarnos a diferentes perfiles y construir relaciones profesionales más eficaces y colaborativas.



PÚBLICO OBJETIVO

Trabajadores/as de cooperativas, de empresarios/as agrícolas (trabajadores/as por cuenta ajena), y de cualquier otra empresa que tenga acceso al sistema de Formación Programada. Podrán participar también otros perfiles no sujetos a bonificación.



DESARROLLO

- **Formato:** Virtual.
- **Nº Sesiones:** 2 sesiones
- **Duración:** 2 h y 30 min/*sesión*.
- **Horario:** 8:30 h a 11:00 h.
- **Fechas:** *Sesión 1* - 3 de julio.
Sesión 2 - 17 de julio.
- **Software:** Zoom.



MATERIAL PARA EL ALUMNADO

Los documentos y el material de soporte visto durante las sesiones serán enviados por correo electrónico a las personas para su conservación como material de consulta una vez finalizada la formación.



CERTIFICACIÓN

Se expedirá un certificado de aprovechamiento avalado por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo a quienes hayan asistido al menos al 75% de las horas del curso y superen las pruebas de aprovechamiento correspondientes.

Contenidos del programa

1. NUESTRO SOFTWARE MENTAL

Introducción a cómo funciona nuestro cerebro cuando interactuamos con otras personas. Comprenderemos cómo nuestras experiencias, creencias y aprendizajes previos configuran un “software mental” que influye en nuestra forma de percibir la realidad y relacionarnos con los demás.

2. EL CEREBRO BAJO PRESIÓN

Cuando el cerebro percibe presión, incertidumbre o amenaza, activa respuestas automáticas orientadas a la protección. En este estado: escuchamos peor, interpretamos más rápido y reaccionamos de forma defensiva.

Comprender este funcionamiento permite reducir reacciones impulsivas y mejorar la calidad de nuestras respuestas.

3. AUTOMATISMOS

Gran parte de nuestras respuestas en la comunicación no son conscientes. Funcionamos a través de patrones automáticos de pensamiento, interpretación y reacción que se activan sin que nos demos cuenta. Identificarlos es clave para recuperar capacidad de elección en nuestras respuestas.

4. FILTROS PERCEPTIVOS

Cada persona percibe la realidad de forma distinta. Nuestros filtros perceptivos influyen en lo que vemos, lo que escuchamos, lo que interpretamos y lo que damos por hecho. Cuando estos filtros no se reconocen, generan malentendidos, suposiciones erróneas y conflictos innecesarios.

En este bloque los participantes aprenderán a identificar sus propios filtros y entrenar nuevas formas de interpretar las situaciones.

5. PLAN PERSONAL DE ENTRENAMIENTO

El aprendizaje solo genera impacto cuando se traslada al día a día. Por ello, la sesión finaliza con la elaboración de un plan personal de entrenamiento, donde cada participante identifica:

- Qué automatismos quiere modificar.
- Qué nueva forma de comunicación quiere entrenar.
- Qué compromisos concretos aplicará en su trabajo diario.

Imparte

MARÍA DEL MAR SÁNCHEZ-MIGALLÓN

Directora de formación | [Oportunidades y Estrategias](#)

Profesional con más de 25 años y 10.000 horas de experiencia en formación, especializada en habilidades personales y neurociencia, apasionada por el desarrollo humano y el despertar del potencial profesional.



Organiza

Departamento de **Formación de Cooperativas Agro-alimentarias CLM**

Avda. de Criptana, 43
13600 Alcázar de San Juan
Tlf.: 926 54 52 00
formacion@agroalimentariasclm.coop



ER-0221/2011

DELEGACIONES DE CACLM

C/Rosario, 6, 5º-pta.12
02001 Albacete
Tlf: 607 82 31 22

Pza. de la Hispanidad,
10, 4ºA 16002 Cuenca
Tlf: 969 22 51 56

Ronda de Buenavista,
15-2º
45005 Toledo
Tlf: 925 21 09 21

C/ Juan II, 1A-5ºB
13001 Ciudad Real
Tlf: 609 46 83 41



cooperativas@agroalimentariasclm.coop

www.agroalimentariasclm.coop



www.facebook.com/cooperativasagroalimentariasclm



CoopAgroCLM



<https://www.instagram.com/coopagroclm/>

FORMACIÓN FINANCIADA MEDIANTE EL SISTEMA DE BONIFICACIONES DE LA FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

INSCRIPCIONES

Es necesario que los/as interesados/as remitan la documentación que se indica por correo electrónico a la dirección **sromero@agroalimentariasclm.coop**

- Modelo de adhesión al contrato de encomienda de la organización de formación, firmado y sellado por la Cooperativa/ SAT, o empresa de que se trate.
- Por cada trabajador/a: Ficha de inscripción, junto a fotocopia del DNI y cabecero de la última nómina.

COSTE DE LA ACTIVIDAD

*de los cuales se podrán **bonificar 71,50€** en los Seguros Sociales

175€/participante*

Incluye: impartición de los contenidos, certificado y gestión de la bonificación ante la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo.

Todas las empresas, por la cotización en el Régimen General a la Seguridad Social, disponen de un “**crédito de formación**” anual que se puede destinar para **formar a sus trabajadores/as**. El importe a bonificar dependerá del crédito y tamaño de cada empresa.

Cancelaciones: deben realizarse con un mínimo de 72 horas de antelación, pasado el plazo, no se devolverá el importe. Mínimo de participantes: 15 alumnos/as.