

Resiliencia y Toma de Decisiones Emocionalmente Inteligentes para el Ámbito Laboral

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Toma de decisiones emocionalmente inteligente | para adultos en educación para el trabajo | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para adultos que buscan fortalecer su desarrollo personal y competencias emocionales, específicamente en el contexto del trabajo técnico en tintorería textil industrial. A lo largo de cuatro semanas, los participantes explorarán el concepto de resiliencia, entendiendo su importancia para enfrentar desafíos laborales y personales con una actitud positiva y constructiva.

Dirigido a aprendices del SENA, el curso emplea una metodología virtual basada en actividades lúdicas, creativas y accesibles que facilitan la interiorización de conceptos y el desarrollo de habilidades prácticas para la toma de decisiones emocionalmente inteligentes. La dinámica del curso promueve la reflexión, el autoconocimiento y la aplicación de estrategias para mejorar el desempeño laboral y la convivencia en el entorno productivo.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de reconocer y aplicar técnicas de resiliencia que contribuyan a un mejor manejo de situaciones adversas, fortaleciendo su bienestar emocional y su capacidad para tomar decisiones fundamentadas en la inteligencia emocional, lo que impactará positivamente en su desempeño profesional y personal.

Objetivos Generales

- Definir y explicar el concepto de resiliencia y su importancia en el ámbito laboral.
- Reconocer y gestionar las propias emociones para mejorar la toma de decisiones en contextos de trabajo.
- Aplicar técnicas y dinámicas lúdicas que potencien la resiliencia y la inteligencia emocional.
- Desarrollar un plan personal para fortalecer la resiliencia y el bienestar emocional en el entorno profesional.

Competencias

- Identificar y analizar los conceptos fundamentales de resiliencia y su relación con la inteligencia emocional en el contexto laboral.
- Aplicar estrategias prácticas para el fortalecimiento de la resiliencia frente a situaciones adversas en el ambiente de trabajo.
- Desarrollar habilidades para la toma de decisiones basadas en el manejo adecuado de las emociones.
- Implementar dinámicas y técnicas lúdicas que favorezcan el autoconocimiento y la regulación emocional.
- Evaluar el impacto de la resiliencia y la inteligencia emocional en el bienestar personal y en el rendimiento laboral.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre desarrollo personal y manejo emocional.
- Acceso a dispositivo con conexión a internet para la participación en actividades virtuales.
- Materiales para actividades creativas: cuaderno, bolígrafos, hojas blancas o cartulinas.
- Disposición para participar en dinámicas lúdicas y reflexivas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a la Resiliencia y su Importancia en el Trabajo

Unidad 2: Inteligencia Emocional y su Relación con la Resiliencia

Unidad 3: Estrategias Prácticas y Dinámicas Lúdicas para Fortalecer la Resiliencia

Unidad 4: Aplicación de la Resiliencia en la Toma de Decisiones en el Ámbito Laboral