CURSO · DESARROLLO PERSONAL

Adaptación al Cambio

MODALIDAD	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN REFERENCIAL
A medida: presencial, online en vivo o e-learning	**8 horas cronológicas**	**75 % teoría · 25 % práctica**

DESCRIPCIÓN

Desarrolla flexibilidad y resiliencia para enfrentar cambios laborales con una actitud positiva y proactiva.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de desarrollar flexibilidad y resiliencia para enfrentar los cambios laborales con una actitud positiva y proactiva.

DIRIGIDO A

Trabajadores de todas las áreas y niveles que viven procesos de reestructuración, incorporación de tecnología, nuevos procedimientos o cambios de equipo.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Reconocer sus reacciones personales frente al cambio
- Identificar las etapas emocionales que se viven durante un cambio
- Aplicar estrategias de resiliencia y flexibilidad cognitiva
- Transformar la queja en propuestas y acciones concretas
- Construir un plan personal de adaptación

CONTENIDOS

Módulo 1: El cambio en el mundo laboral

- Cambios tecnológicos y organizacionales actuales
- Zona de confort y zona de aprendizaje
- Reacciones naturales ante lo nuevo
- Autodiagnóstico de adaptabilidad

Módulo 2: Emociones frente al cambio

- Curva emocional del cambio
- Manejo de la incertidumbre
- Miedo, enojo y pérdida
- Conversaciones con uno mismo

Módulo 3: Resiliencia y flexibilidad

- Pilares de la resiliencia
- Flexibilidad cognitiva y reencuadre
- Mentalidad de crecimiento
- Redes de apoyo

Módulo 4: Actitud proactiva

- Círculo de influencia y de preocupación
- De la queja a la propuesta
- Aprendizaje continuo
- Plan personal de adaptación al cambio

METODOLOGÍA

Taller vivencial con dinámicas, reflexión guiada y ejercicios aplicados a cambios concretos que vive la organización del cliente.

EVALUACIÓN

Evaluación de los aprendizajes mediante actividades prácticas y/o prueba final. Quienes aprueban reciben un certificado de participación emitido por Saberes OTEC SpA, verificable en saberesotec.cl.

Contenido propuesto y adaptable. Este programa es una propuesta referencial: los contenidos, la duración y la modalidad están sujetos a cambios según los requerimientos del cliente y se adaptan al giro y tipo de negocio de cada empresa. El curso puede dictarse en forma presencial, online en vivo o e-learning.