

Técnicas para la mejora de la autoestima, el autocontrol y la comunicación

Técnicas para la mejora de la autoestima, el autocontrol y la comunicación

Duración: 80 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

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

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

La autoestima positiva
Definición.
Características de la autoestima positiva.
¿Cómo pensar de forma positiva?
¿Cómo ayudar a construir una autoestima positiva?
¿Cómo influye la autoestima positiva en el trabajo?
¿Qué caracteriza a una persona con autoestima alta en su trabajo?
¿Cómo influye la empresa en la autoestima de una persona?
Evaluación de la autoestima.

© icaformación2026

Clasificación de dinámicas de grupo (autoestiama)
Clasificación de dinámicas de grupo.

¿Qué es el autocontrol emocional?
¿Qué es el autocontrol emocional?
Distorsionadores que impiden el autocontrol emocional.

Técnicas de autocontrol emocional
El estrés: ¿Cómo reaccionamos ante el estrés?
Conocimiento del cuerpo.
Diario del control del estrés.
Relajación progresiva: ¿Qué es?
Técnicas de relajación progresiva.
Consideraciones generales.
La respiración.
La imaginación.
Detención del pensamiento.
Entrenamiento asertivo.
Técnicas de afrontamiento.

El proceso de la comunicación
¿Qué es la comunicación?
Elementos que intervienen en la comunicación.
La comunicación en el ámbito laboral: La comunicación interna y externa.
Cómo mejorar la comunicación.

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

Clasificación de dinámicas de grupo (comunicación)
Clasificación de dinámicas de grupo.

© icaformación2026