

Catàleg Tarifa Plana

100% en línia tutoritzat



Comunicació

Durada

Comunicació i PNL: eines d'eficiència comunicativa 15h

L'ús de la dialèctica positiva 10h

Què em dius i què escolto? 10h

Comunicació assertiva pràctica. Nivell 1 8h

Comunicació assertiva pràctica. Nivell 2 8h

Conflicte

Durada

Acceptació i gestió de crítiques 10h

Tècniques de negociació i mediació 15h

Abordatge dels prejudicis i etiquetes 15h

Salut

Durada

Acompanyament al procés de dol 15h

Tècniques per millorar el son 10h

Taller d'alliberament tensional 10h

Taller per prevenir la càrrega mental 10h

Gestió de l'estrès 10h

La gestió del temps: un recurs antiestrès 10h

Prevenir i gestionar la síndrome de Burnout 15h

Autoresponsabilitat per a la salut 15h

Igualtat Durada

| | |
|--|----|
| Comunicació inclusiva i no sexista | 8h |
| Igualtat i prevenció de l'assetjament per raons de sexe i gènere | 8h |
| La diversitat sexual, afectiva i de gènere (LGTBIQ+) | 5h |

Organització Durada

| | |
|---|-----|
| Gestió de les interrupcions | 8h |
| Eines per participar eficientment en l'equip de treball | 15h |
| Comunicació interpersonal i treball en equip | 15h |
| Pautes per prioritzar | 8h |
| Optimització de reunions | 10h |

Gestió emocional Durada

| | |
|--|-----|
| Eines d'autogestió emocional: Autoconeixement i eines cognitives | 8h |
| Eines d'autogestió emocional: Eines físiques i comportamentals | 8h |
| Eines per desenvolupar les competències emocionals en l'entorn laboral | 15h |
| Resiliència, com sortir enfortits de les crisis i els canvis | 8h |
| Introducció a la creativitat | 5h |
| Tècniques creatives | 8h |

Atenció al ciutadà Durada

| | |
|---|-----|
| I quan el ciutadà arriba enfadat, què fem? | 10h |
| Atenció telefònica eficient | 8h |
| Gestió emocional en l'atenció a la ciutadania | 10h |
| Recursos pràctics per l'atenció al públic complex | 8h |
