

Desarrollando T

Formación & Acompañamiento



www.desarrollandot.es



info@desarrollandot.es



676. 546. 441

¿Por qué hablar de soft skills?

Desarrollando T

<< Hablar de soft skills es hablar de cultura, de sostenibilidad emocional, de impacto humano. >>

Las llamadas “habilidades blandas” son, en realidad, **las más complejas.**

Sostienen el clima, la cultura, la confianza.

Son las que permiten que el trabajo no solo se haga, sino que tenga sentido.

Y, sin embargo, siguen siendo las grandes ausentes en muchos procesos de formación.

Este catálogo propone un giro: mirarlas de frente, entrenarlas, y darles el espacio para que sucedan y se trasladen con toda su presencia al día a día.



En este escenario

Desarrollando T ofrece un espacio de crecimiento competencial donde **formamos y acompañamos** para potenciar la experiencia de la persona trabajadora.



Desarrollando T

A través de:

- Una **mirada fresca y real** mediante el diagnóstico previo.
- **Coherencia en los objetivos** a trabajar.
- **Acompañando** la evolución de las personas participantes.
- **Reflexionando y construyendo** en conjunto.
- Enfocando **sesiones prácticas y participativas**.



¿Cómo lo hacemos?

Programas formativos presenciales

(Sesiones síncronas o en vivo):

Todos los programas son adaptables en duración y formato, para que cada organización pueda vivir una experiencia formativa coherente con su ritmo y sus necesidades.

Inteligencia Emocional

Objetivos:

- Aprender a **identificar y gestionar las emociones propias y ajenas** como motor para mejorar las relaciones profesionales.
- **Conocer las herramientas** para desarrollar una adecuada gestión emocional que favorezca el crecimiento personal y profesional de los participantes.

Contenidos:

- Explorando las emociones: cuáles son, para qué sirven y cómo influyen en nuestra vida cotidiana.
- Autoconocimiento emocional: estilos personales de gestión emocional y su impacto en la convivencia.
- Inteligencia emocional: claves para aplicarla de forma práctica.
- Cómo una buena gestión emocional mejora el bienestar, la comunicación y el desempeño.
- Pasando a la acción: diseño de un plan individual para aplicar los aprendizajes.

Duración: 10 horas.



Desarrollando T

Objetivos:

- Fomentar una **comunicación más consciente, empática y efectiva**.
- Incorporar herramientas prácticas para organizar y **facilitar reuniones eficientes**, participativas y satisfactorias.
- Desarrollar **habilidades de facilitación**, escucha, feedback y resolución de conflictos aplicables a contextos reales.

Contenidos:

- Claves de la comunicación consciente: escucha activa, empatía y CNV.
- Diseño y conducción de reuniones eficientes: antes, durante y después.
- El rol de la facilitación: estructura, ritmo y participación equilibrada.
- Gestión emocional y transformación de conflictos en equipos.
- Aplicación práctica: plan de acción individual para el entorno laboral.

Duración: 12 horas.



Comunicando conscientemente y
construyendo reuniones eficientes.

Desarrollando las competencias para liderar con propósito.

Objetivos:

- Comprender el **concepto de competencia** y cómo se entrena desde la acción consciente, el feedback y la reflexión.
- **Reconocer el propio estilo de liderazgo** e identificar cómo influye en las decisiones, las relaciones y la cultura del equipo.
- **Desarrollar competencias clave vinculadas al propósito:** visión, coherencia, toma de decisiones y autogestión emocional.

Contenidos:

- Qué es una competencia y cómo se entrena desde la práctica.
- Autoconocimiento del estilo personal de liderazgo y conexión con el propósito.
- Liderazgo desde la coherencia emocional y la inteligencia emocional aplicada.
- Desarrollo de competencias clave: visión, toma de decisiones, motivación, delegación.
- Herramientas para liderar con autenticidad en contextos complejos.
- Trabajando un punto de partida: planteando acciones personales alineadas a los valores y el rol profesional.

Duración:14 horas



Desarrollando T

Objetivos:

- Reconocer los **factores que generan estrés** y aprender a **enfrentarlos** de forma saludable y equilibrada.
- **Explorar y aplicar técnicas prácticas** para manejar el estrés de manera eficaz y disminuir su impacto en el día a día.

Contenidos:

- Comprendiendo el eustrés y distrés, y cómo cada uno impacta en nuestro rendimiento y bienestar.
- Identificando detonantes: toma conciencia de las situaciones, pensamientos o hábitos que activan el estrés en nuestro día a día.
- Entrenando técnicas para regular emociones, soltar tensiones y responder con más calma y claridad ante los desafíos.
- ¿Qué me llevo de aquí y cómo lo aplico mañana?

Duración: 8 horas.



Gestión del Estrés

Trabajo en Equipo

Objetivos:

- Potenciar la **colaboración efectiva y la confianza mutua** en los equipos.
- Mejorar la **coordinación**, el reparto de responsabilidades y la toma de decisiones compartida.
- Aplicar **herramientas prácticas** para trabajar en grupo de forma ágil, eficiente y cohesionada.

Contenidos:

- Bases del trabajo colaborativo: confianza, objetivos compartidos y motivación grupal.
- Roles y reparto de tareas: claridad, corresponsabilidad y autonomía.
- Coordinación ágil y toma de decisiones grupales: herramientas para avanzar juntos.
- Cohesión y aprendizaje colectivo: dinámicas, evaluaciones participativas y acuerdos de equipo sostenibles.

Duración: 10 horas.



Desarrollando T



www.desarrollandot.es



Aula Virtual



Info@desarrollandot.es



676.546.441



Diseñando experiencias formativas que cuidan el ritmo, la cultura y las necesidades de cada equipo.

Desarrollando T

Formación & Acompañamiento

