

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>ADAPTABILIDAD: APRENDE A SER FLEXIBLE ANTE LOS CAMBIOS EN TU ENTORNO LABORAL (INTERNET)</b>
<b>CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN</b>	2025.00.B.005.01 MÉRIDA
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir de la zona de confort.</li> <li>• Gestionar el estrés que produce el cambio.</li> <li>• Superar las resistencias que produce el cambio.</li> <li>• Diferenciar entre lo importante y lo superfluo.</li> <li>• Estar abiertos a nuevos retos profesionales.</li> <li>• Adaptarse con facilidad a entornos complejos.</li> </ul>
<b>CONTENIDO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La importancia de la flexibilidad.</li> <li>2. Qué tipos de flexibilidad existen.</li> <li>3. Creencias internas e inflexibilidad.</li> <li>4. El fundamento de la resiliencia: tus creencias internas.</li> <li>5. El papel de la lógica y las emociones en las creencias.</li> <li>6. Las primeras impresiones.</li> <li>7. Ser flexible en las relaciones de trabajo.</li> <li>8. La dificultad del cambio.</li> <li>9. Negarse a aceptar el cambio.</li> <li>10. Gestionar la negativa al cambio.</li> <li>11. Refuerza tu autoestima.</li> <li>12. Superar las resistencias.</li> <li>13. 6 claves para gestionar el cambio.</li> <li>14. Cambio y estrés.</li> <li>15. Reducir el estrés del cambio.</li> <li>16. El estrés y la resiliencia.</li> <li>17. Cómo combatir el estrés.</li> <li>18. Flexibilidad cognitiva y contexto.</li> <li>19. Cambio y contexto.</li> <li>20. Creencias ocultas que ofuscan la resiliencia.</li> <li>21. Distinguir lo importante de lo superfluo.</li> <li>22. Emociones y amor propio.</li> <li>23. Redefine el problema.</li> <li>24. Buscar soluciones creativas ante los problemas habituales.</li> <li>25. Cambiar el punto de vista y enfoque.</li> </ol>
<b>PLAZAS</b>	50
<b>DESTINATARIOS</b>	<p>Empleados Públicos de la Junta de Extremadura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Será requisito necesario disponer de equipo informático, correo electrónico y acceso a Internet, o estar en disposición de contar con su utilización durante las fechas previstas para el curso.</li> <li>• Contacto inicial a través de la plataforma, en el que se expondrá la metodología del curso, el plan de trabajo y el calendario de realización.</li> <li>• Desarrollo del curso, actividades y tutorías a través de Internet.</li> </ul>
<b>CALENDARIO Y LUGAR</b>	<p>Calendario: Fecha de inicio 24 de marzo. Fecha de finalización: 16 de abril. Lugar: MÉRIDA</p>
<b>HORARIO</b>	El alumno seleccionado ajustará las horas del curso a sus necesidades.
<b>DURACIÓN/HORAS</b>	20
<b>FINANCIACIÓN</b>	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.