

Acciones formativas

Programas de formación para la vuelta a la oficina



¿Están preparados tus equipos para volver?

Queremos ayudar a tu empresa a que la reincorporación sea lo más fácil posible

Poco a vamos tomando el pulso a la normalidad y cada vez son más las empresas que empiezan a retomar la actividad con sus equipos de vuelta en la oficina.

Esta vuelta no siempre es fácil, retomar la actividad presencial y cumplir con las medidas de seguridad puede generar en nuestros equipos estrés, ansiedad, inseguridad y un sin fin de emociones que pueden dificultar la vuelta a la normalidad .





Adelántate y prepara a tus equipos para una vuelta eficiente

Desde **HRCS** hemos **preparado programas** para la vuelta de tus equipos, que te facilitarán su reincorporación a la oficina, proporcionando herramientas de gestión y nuevos hábitos necesarios para afrontar esta nueva situación.

¿Te contamos cuáles?

Haz que tus
equipos vuelvan
motivados y
seguros

Oferta formativa

Gestión de emociones:

Síndrome de la cabaña VS volver a la oficina

Contenido:

- ¿Qué es el síndrome de la cabaña?... ¿Es natural?
- ¿Cuáles son los síntomas?
- Manejo de la ansiedad
- La vuelta a la “nueva normalidad”
- Ser gradual, sentirse seguro, protocolos.
- Todo ha cambiado... ¿Cómo me adapto?
- Nuevos hábitos para impulsarme en lugar de bloquearme.

*Duración: 5h. 2 sesiones de 2,5h horas

Oferta formativa

Gestión de emociones II: Protección y tranquilidad

Contenido:

- ¿Qué es lo que siento?...Emociones
- ¿Qué significan las emociones?
 - Ni buenas ni malas, nos informan de lo que está pasando
 - Distinguir entre emoción y estados de ánimo
 - Tipos de emociones
 - Inteligencia emocional
- ¿Cómo puedo sentirme seguro?
- Y si la ansiedad me supera, ¿qué hago?
- Manejo del estrés.
- Cómo potenciar mi inteligencia emocional.
- Una nueva realidad / normalidad.

*Duración: 5h. 2 sesiones de 2,5h horas

Oferta formativa

Sensibilización y gestión emocional del cambio

Contenido:

- Escenario actual de la Organización. Análisis del entorno.
- Gestión del Cambio: Resistencias y mecanismos de superación
- Proceso de adaptación. Dale significado al cambio.
- Coste emocional del cambio y gestión positiva del mismo.

*Duración: 3 horas distribuidas en 1 sesión de 3 horas o 2 sesiones de 1,5 horas.

Oferta formativa

Mindfulness. Reducción de estrés basado en Mindfulness impartido por Formadora Certificada en la metodología pionera por la Universidad de Massachussets.

Contenido:

- Aprendizaje de la percepción y su influencia en el estrés
- ¿Qué es el estrés? Influencia sobre el cuerpo y la salud
- Reflexión y aprendizaje de estrategias adaptativas frente a los desafíos de la vida
- Aprendizaje de una gestión del tiempo pro-activa y eficaz basada en la atención plena
- Conclusión y cierre

*Duración: 5h. 1 sesión

Oferta formativa

Mindfulness II.

Contenido:

Comunicación consciente:

Durante esta sesión indagamos los diferentes aspectos de la comunicación humana (verbal y no verbal). El efecto que el estrés puede tener sobre nuestra comunicación consciente. Tenemos un enfoque especial sobre las diferentes guías que podemos seguir para poder relacionarse con los demás con amabilidad y aceptación. (Modelo de Gregory Kramer de Interpersonal Dialogue).

Gestión del tiempo:

Durante esta sesión se presentan las bases de la gestión del tiempo desde la óptica de la Atención plena

con especial énfasis a la organización y la claridad en la selección de las tareas a realizar. Se presenta el concepto de tiempo y la importancia de vivir desde el momento presente para poder crear un futuro más sano y adecuado.

Motivación consciente:

Este cierre de sesión sirve a tomar consciencia de las herramientas que tenemos a nuestro alcance para vivir con atención plena y tener más claridad en los objetivos de nuestra vida.

*Duración: 5h. 1 sesión

Oferta formativa

Sensibilización en medidas de igualdad en la empresa

Contenido:

- Situación actual de la igualdad
- Segregación ocupacional
- Discriminación en la selección y contratación
- Remuneración
- Promoción y desarrollo de la carrera profesional
- Conciliación de la vida personal, familiar y laboral
- El acoso sexual
- Comunicación no sexista
- Publicidad no sexista

*Duración: 4h.

Oferta formativa

Selección de personal desde la perspectiva de género

Contenido:

- La perspectiva de género
- Segregación horizontal y vertical
- Estereotipos de género
- Significado de la integración de la igualdad en el proceso de reclutamiento y selección
- La realidad en las empresas
- Casos prácticos
- Claves y recomendaciones

*Duración: 4h. 1 sesión

Oferta formativa

Buenas prácticas y protocolos de seguridad en espacios cerrados

Contenido:

- Definición, conceptos, síntomas y vías de propagación del COVID19.
- Medidas preventivas para evitar el contagio y la propagación del COVID19.
- Utilización y manejo de EPIS frente al COVID19. Normas higiene.
- Medidas preventivas a seguir en centros fijos y centros itinerantes con y sin atención al público.
- Medidas preventivas para personas especialmente sensibles al COVID19.
- Métodos de actuación ante la detección de una persona con síntomas del COVID19.

Oferta formativa

Nuevas herramientas de comunicación en la red. Las herramientas de comunicación.

Contenido:

- Video comunicaciones internas (Zoom, Skype y Teams): Virtualización de reuniones y gestiones.
- Video comunicaciones aplicadas de cara al público: Workshop virtuales.
- El lenguaje visual y los protocolos de actuación en este entorno de trabajo.
- Proyecto de implantación (4horas): Configuración y virtualización de los flujos de trabajo de una empresa del sector usando Zoom (proveedores, atención al cliente y eventos de difusión).

*Duración: 3h. de teoría. 4 h. de práctica.

EN CIFRAS



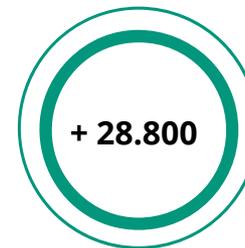
Cursos

Desde HRCS hemos desarrollado más de 2.400 cursos a medida.



Horas

En total hemos impartido más de 60.000 horas de formación.



Alumnos

Más de 28.800 alumnos/as se han formado con nosotros.

Contacto

Visítanos www.hrcs.es

Escríbenos info@hrcs.es



Encuétranos

MÁLAGA

Graham Bell, 6
2ª Planta, Oficinas 7 a 10
Parque Tecnológico de
Andalucía

SEVILLA

Avda. Hytasa, 12
Edificio Hytasa
Oficina 301



·HRCS

great talent great companies