

# Educación Continua

TECNOLÓGICO DE MONTERREY



**Seminario**

## **Hábitos y Herramientas para Triunfar**

---

**Modalidad en línea**

## **Objetivo**

Identifica los hábitos y herramientas que se necesitan para triunfar a través de nuestros recursos personales y una apropiada comunicación asertiva, con el fin de establecer un programa de mejora personal.

## **Beneficios del programa:**

- Comprenderás la existencia de hábitos y herramientas que nos permiten ser mejores personas.
- Aprenderás a aplicar conceptos como la asertividad, la proactividad y la escucha activa, así como la administración del tiempo y el manejo de relaciones interpersonales dentro de tu entorno laboral.

## **Dirigido a:**

Todo tipo de público, especialmente ejecutivos, funcionarios y empleados que quieran mejorar su desempeño en el ambiente laboral y personal.

## Contenido del programa

El Seminario en Hábitos y Herramientas para Triunfar consta de **cuatro módulos**, que suman **19 horas** de estudio en total.

### Módulo 1. Proactividad: La Llave Maestra para tu Desarrollo

(5 horas)

- Los paradigmas y el modelo proactivo
- Concepto de proactividad
- Analizando nuestro lenguaje
- Comportamiento proactivo en el entorno laboral
- La importancia de la proactividad en un mundo globalizado

### Módulo 2. Asertividad y Escucha Activa

(3 horas)

- Información vs. comunicación y asertividad
- Conductas básicas
- Fases en la enseñanza de conductas asertivas
- El habla

### Módulo 3. Administración del Tiempo: Factor Clave para el Logro de mis Objetivos

(5 horas)

- La definición de tiempo
- ¿A dónde se fue mi tiempo?
- El sentido de urgencia y el tiempo
- Priorización y administración del tiempo
- Agendas y planificadores como herramientas para el trabajo
- Conclusiones e integración de conceptos

### Módulo 4. Manejo de Relaciones Interpersonales Efectivas

(6 horas)

- Autoconocimiento
- Instinto, temperamento, carácter y voluntad
- Comunicación efectiva
- Asertividad y empatía
- Principios básicos de negociación y el modelo ganar-ganar
- Principios básicos de inteligencia emocional
- Sinergia
- Mejoramiento continuo

**Permítenos asesorar tu trayectoria profesional, será un gusto atenderte personalmente.**