

AUTOCUIDADO DE EQUIPOS DIRECTIVOS



Área: General
Modalidad: Presencial
Duración: 6 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

1. Favorecer las bases psicológicas que optimizan el autocuidado de los equipos directivos.
2. Dotar de herramientas de trabajo interno que garantizan el bienestar personal y del equipo.

CONTENIDOS

1. Auto-liderazgo. Liderarnos para liderar.
2. Liderar en tiempos de crisis y dificultades. La brújula que nos señala el norte.
3. Cuidarnos como prioridad. Fortalecer la vida interior.
4. Comunicación interna en el equipo directivo.
5. Gestión del tiempo y eficacia de las reuniones como factor de protección de nuestro cuidado personal.
6. Regular la dialéctica vida profesional-vida personal.