



INSPIRA 50+

II Edición
Programa de Coaching Experiencial

Plazo de inscripción: Hasta el 14 de octubre 2024

963516835 valencia@iicv.net

PROGRAMACIÓN

Sesión 0 | 16/10/2024 - PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL DEL PROYECTO INSPIRA 50+

Bienvenida Institucional por parte del COIICV - Valencia con su presidente Federico Torres, un representante de la Fundación Caja de Ingenieros, la gerente de cultura y talento de Improveu Amalia Belenguer y la charla inspiracional impartida por la prestigiosa periodista y comunicadora Maribel Villaplana.

Sesión 1 | 21/10/2024 - COMPORTAMIENTOS PREDECIBLES EN LA COMUNICACIÓN

Reconoceremos los comportamientos predecibles que tenemos a la hora de comunicarnos y cómo determinan el resultado de nuestras conversaciones y las reacciones de nuestros interlocutores. *Impartida por Amparo Vicent, Ingeniera Industrial y directora de RR. HH en INACATALOG OMNICHANNEL SALES.*

Sesión 2 | 28/10/2024 - AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOLIDERAZGO

Reflexionaremos sobre nosotras mismas (*capacidades, vulnerabilidades, aprendizajes, valores, etc.*) para elaborar una autoimagen personal y profesional así como sobre nuestra productividad personal, cómo mejorarla y enfocarla hacia nuestros objetivos. *Impartida por Amparo Vicent, Ingeniera Industrial y directora de RR. HH en INACATALOG OMNICHANNEL SALES.*

Sesión 3 | 4/11/2024 - COMUNICACIÓN EFECTIVA (I)

Analizaremos nuestra capacidad de escucha, empatía y asertividad. *Impartida por Amparo Vicent, Ingeniera Industrial y directora de RR. HH en INACATALOG OMNICHANNEL SALES.*

Sesión 4 | 11/11/2024 - COMUNICACIÓN EFECTIVA (II)

Analizaremos nuestra capacidad de comunicarnos y hablar en público en la práctica, en un entorno de confianza. *Impartida por Amparo Vicent, Ingeniera Industrial y directora de RR. HH en INACATALOG OMNICHANNEL SALES.*

SESIÓN 5 | 18/11/2024 - BIENESTAR INTEGRAL E IMPACTO EN EL DESEMPEÑO. EL MANEJO DEL ESTRÉS COMO COMPETENCIA TRANSVERSAL

Introduciremos las bases del bienestar personal y su impacto en los procesos de búsqueda de empleo y relacionaremos el bienestar individual con el desempeño propio. Comprenderemos las bases de la respuesta humana al estrés y la importancia de manejarlo desde una perspectiva integral. *Impartida por Arancha Arenas, Ingeniera Industrial, consultora y fundadora de The Balance Key.*

SESIÓN 6 | 25/11/2024 - MANEJO INTEGRAL DEL ESTRÉS. PRÁCTICAS Y HERRAMIENTAS. RUTINA DE BIENESTAR INTEGRAL ANTIESTRÉS

Comprenderemos el estrés asociado a los procesos de búsqueda de empleo y la relacionar del estrés con los comportamientos y decisiones que tomamos. Descubriremos prácticas y herramientas para el manejo eficiente del estrés. *Impartida por Arancha Arenas, Ingeniera Industrial, consultora y fundadora de The Balance Key.*

Sesión 7 | 2/12/2024 - OUTDOOR TRAINING - JORNADA EXPERIENCIAL

Impartida por Juan Fernando Bou de BOU Consultores, profundizará en aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo del programa a través de una dinámica.