



**FUNDACIÓ  
HOSPITAL**

SANT JAUME I  
SANTA MAGDALENA



**FORMACIÓ:  
HABILITATS  
PERSONALS I PROFESSIONALS**



La **Fundació Hospital Sant Jaume i Santa Magdalena**, institució fundada l'any 1647 i referent de la comarca del Maresme en l'àmbit socio sanitari, treballa per a la millora de la qualitat de vida de les persones.

Amb aquest catàleg de formació us presentem una selecció de cursos orientats a la millora de l'ambient laboral, que aborden temes com la intel·ligència emocional, la resolució de conflictes o la gestió del canvi, entre d'altres, amb l'objectiu de facilitar i acompanyar als professionals en la consecució de les seves fites.

Tanmateix, la productivitat d'una organització està condicionada per aspectes com la motivació, la percepció respecte de l'ambient de treball i les habilitats personals i professionals dels seus col·laboradors. Per l'organització, un ambient laboral òptim influeix positivament en els resultats, en el bon desenvolupament de les seves activitats i en la satisfacció dels clients.

Aspectes com saber identificar, analitzar i resoldre els conflictes per tal d'anticipar-se a les conseqüències són algunes de les habilitats que influeixen notablement en la millora de l'ambient de feina i que possibiliten espais per a la creativitat, la innovació i el creixement professional.

Amb el desig que el catàleg sigui del vostre interès i mereixi la vostra confiança, restem a l'espera de futures col·laboracions i oberts a les vostres demandes.



PER A LES PERSONES

## MILLORAR EL RENDIMENT A TRAVÉS DE L'AUTOESTIMA I L'ASSERTIVITAT

Sovint, dins de les organitzacions trobem persones que no poden acceptar una crítica, persones que contínuament se senten atacades, persones que no poden dir «no»; en definitiva, persones que no han desenvolupat correctament la seva autoestima.

L'autoestima és fonamental per fer front als reptes, per aconseguir els objectius de l'organització i per aprendre dels errors.

### **Objectius:**

- Aprendre a ser assertius en la comunicació amb els altres.
- Aprendre a expressar-se amb autoestima, sense agressions, ni manipulacions, ni passivitat.

### **Contingut:**

- Sóc una persona assertiva?
- Tinc autoestima?
- L'autoestima i la seva expressió: l'assertivitat.
- Patrons de pensament que dificulten l'assertivitat.
- Identificar conductes problemàtiques. Autoregistres.
- Les relacions laborals i la seva repercussió en l'autoestima i l'assertivitat.
- Expectatives realistes en les relacions laborals.
- Tècniques per canviar la manera de pensar.
- Tècniques per canviar la manera d'actuar.
- Tècniques per reduir l'ansietat.
- Tècniques d'assertivitat per resoldre conflictes.
- Assertivitat en el món laboral.
- Assertivitat davant les crítiques, les demandes, l'expressió de sentiments
- Situacions en què podem ser assertius.

**Adreçat a:** persones que, per a la seva pràctica professional, volen aprendre a expressar-se amb autoestima, a sentir-se segures, respectades i sense sentiments negatius cap a elles.



Des de la **Fundació Hospital**:

- Elaborem, organitzem, coordinem i impartim programes formatius que promoguin la millora de les competències i habilitats personals i professionals.
- Gestionem i fem seguiment de les accions formatives.
- Realitzem formació a mida, posant a la vostra disposició els nostres catàlegs de cursos ja elaborats i/o oferint la possibilitat de dissenyar cursos adaptats a les vostres demandes o necessitats.
- Els cursos es poden impartir:
  - a les nostres instal·lacions
  - a les instal·lacions de l'entitat sol·licitant
  - en dates i horaris de la vostra elecció
- La metodologia que seguim és en la majoria dels cursos: teòric-vivencial.

Per garantir un nivell òptim de tots els nostres programes de formació disposem d'un equip de docents altament qualificats, experts en la matèria i amb experiència en el camp de la docència.

PREU: 2.300 € (20 HORES)

PARTICIPANTS: entre 15 i 20 persones



C. SANT PELEGRÍ, 3 | TEL. 937 419 160 | 08301 MATARÓ  
[www.fundaciohospital.org](http://www.fundaciohospital.org)