

CURSO – El poder del cambio. Transfórmate y transforma a tu equipo Zaragoza - Sainz de Varanda

Formación Bonificable

FUNDAE

APOYO CAI
A DESEMPLEADOS



Lugar:	Fundación CAI Avda. Alcalde Sainz de Varanda nº 1-3. 50009 Zaragoza 976 355 000
Fechas:	8/5/2025 y 22/5/2025
Horario:	de 9.30 a 14 y de 15.30 a 19 h. (16 horas lectivas)
Importe:	400 €
Importe desempleados:	120 €
Plazo de inscripción: (Hasta las 15 h.)	5/5/2025

(*) Sesiones. El curso puede realizarse de forma completa o elegir cada módulo por separado:

- Módulo 1. Solo tienes que cambiar un 1%. Cómo implantar y mejorar mis hábitos y procesos de trabajo (8 de mayo)
- Módulo 2: Cómo hacer que tu equipo se adapte al cambio. Una caja de herramientas prácticas (22 de mayo)

Presentación

¿Sientes que repites los mismos hábitos cada día, aunque no te llevan a dónde quieres?

¿Te gustaría trabajar de forma más ágil, efectiva y con menos estrés?

¿Quieres influir positivamente en tu equipo y liderar el cambio sin que sea un caos?

Si alguna de estas preguntas te resuena, este curso es para ti. **Aquí no venimos a hablar del cambio, venimos a HACERLO.**

En la primera parte, aprenderás cómo mejorar tus propios hábitos y procesos de trabajo sin esfuerzo extra. Pequeñas mejoras que multiplican tu productividad, te dan más control sobre tu tiempo y reducen el cansancio mental.

En la segunda parte, descubrirás cómo ayudar a los demás a cambiar. Si trabajas con un equipo, sabes lo difícil que es romper rutinas y lograr que todos se adapten a nuevas formas de hacer las cosas. Te llevarás estrategias para impulsar el cambio sin resistencia, sin conflictos y sin que te llamen "pesado" por intentarlo.

IMAGINA ESTO: En pocas horas, descubrirás cómo hacer que tu día fluya mejor, cómo dejar de procrastinar sin darte cuenta, cómo simplificar tareas, cómo influir en tu equipo sin forzar... en resumen, cómo cambiar sin sufrir y hacer que los demás también lo hagan.

AVISO: Si crees que el cambio es imposible, este curso NO es para ti. Pero si quieres mejorar sin romperte la cabeza y sin discursos vacíos, te esperamos.

¿Te atreves a cambiar y a hacer cambiar?

Objetivos

Aprenderás a:

- Diseñar tu propio plan de productividad.
- Superar los obstáculos que te detienen.
- Comprender el proceso del cambio en dos niveles clave: individual y grupal.
- Adquirir herramientas de liderazgo para inspirar el cambio en otros.
- Fortalecer tu mentalidad de cambio.
- Integrar teoría y práctica para el cambio efectivo.

Metodología

Este curso es práctico, dinámico y directo al grano. No hay teoría inútil ni soluciones mágicas. Solo herramientas que funcionan y que empezarás a aplicar desde el primer minuto.

Profesorado

D. **Joaquín Sánchez del Pozo**. Licenciado en Psicología. Diplomado en Organización y Recursos Humanos. Socio Director de Evoluziona, Aprendizaje y Consultoría.

Programa

Módulo 1. Solo tienes que cambiar un 1%. Cómo implantar y mejorar mis hábitos y procesos de trabajo. 8 de mayo

El ciclo del hábito o cómo incorporar las mejoras a mis procesos de trabajo

- Las señales.
 - Póntelo fácil. Saca lo bueno, esconde lo malo
 - Tu autocontrol es mucho más débil de lo que crees, no confíes en el
- La rutina en acción
 - Disfrázalo de tal forma que cualquier cosa parezca apetecible
 - Haz el cambio sencillo
 - Cómo hacer inevitables los buenos hábitos y procesos, e imposibles los malos
- ¿Qué ganamos o perdemos haciendo lo que hacemos?
 - Hazlo satisfactorio
 - Cómo mantener tus cambios todos los días

Una bofetada de realismo, qué me dificulta este cambio y cómo lo puedo resolver. Es decir, ¿por qué, sabiendo que lo tengo que hacer, no lo hago?

Principales barreras:

- “No encuentro el momento adecuado para empezar”
 - Hay un momento ideal para empezar
 - La ley de los nuevos comienzos
 - Tiene una pequeña pega pero te la contaré
- “Me pierde la impaciencia”
 - El sesgo del presente o cómo sobrevivir en un mar de tentaciones
 - Date un placer culpable
 - La solución está en el juego
- “Ya si no mañana” Procastinación
 - Lo de “no pasa nada ya habrá tiempo” casi nunca funciona
 - Cómo comprometerse de forma efectiva
- “Yo quería pero se me ha olvidado”
 - Cómo estructurar un sistema de recordatorios
- “Qué pereza me da”
 - Cómo evitar la opción automática
 - Sé flexible. Lo del junco está muy bonito pero veremos cómo llevarlo a tu día a día
 - Mantén tus rachas

- “No soy capaz de hacer esto”. Efecto Go Talent o cómo afecta tener baja confianza
 - Cómo ajustar tus expectativas
 - Establece objetivos ambiciosos pero ajústalos a las circunstancias
 - Adopta una mentalidad de crecimiento.

Módulo 2. Cómo hacer que tu equipo se adapte al cambio. Una caja de herramientas prácticas. 22 de mayo

- **Cómo fomentar el cambio en equipos y cómo usar la caja de herramientas**
 - Cómo diseñar un cambio efectivo o cómo adaptar el que me piden a la realidad de mi organización
 - Desarrolla una creencia. Saber a dónde vamos
 - Dirige en el camino o cómo ser un agente del cambio
 - Qué debo hacer y qué debo evitar a toda costa
 - Ayuda a los demás a cambiar
- **Si tan importante son las actitudes, ¿Cómo podemos hacer que alguien las cambie por otras más positivas?**
 - Cómo funcionan las actitudes. Etapas
 - Actitud negativa activa
 - Actitud negativa pasiva
 - Actitud neutra
 - Actitud positiva pasiva
 - Actitud positiva activa
 - Cómo saber su nivel actitudinal: de las actitudes negativas a las más positivas
 - Las claves verbales para saber en qué fase está
 - Las claves no verbales para saber en qué fase está
 - Si ya sabemos cuál es su nivel en la actitud, ahora sabremos cómo avanzar de una etapa a otra
- **¿Cómo conseguir que alguien cambie de opinión?**
- **Eliminando los “frenos de mano” del cambio de opinión que son:**
 - Reactancia, como superar la tendencia que tenemos a que nos presionen
 - Dotación o qué tenemos que hacer cuando se aferran al pasado
 - Distancia, a ver si estamos yendo demasiado lejos
 - Impuesto sobre la incertidumbre o porqué la gente prefiere las cosas seguras (eso de la “zona de confort”) y cómo sacarlos de ahí
 - Levantamos gravas o rocas
- **Cierre y plan de acción personal**
 - Compromisos finales: aplica lo aprendido en tu vida y liderazgo.

Organización

Plazo de inscripción

La recepción de solicitudes finalizará el 5 de mayo, a las 15,00 horas. Plazas limitadas siguiendo las normas de la Fundación Tripartita. Se enviará confirmación por correo electrónico. Las cancelaciones efectuadas con posterioridad a dicha fecha, estarán sujetas a la retención del 40% de la cuota de inscripción.

Teléfono de información 976 355 000

Cuota de inscripción y forma de pago

Bonificable en un porcentaje de la cuota de inscripción. Si desea acogerse a la bonificación, deberá realizar la inscripción, como mínimo, 7 días hábiles antes de la fecha de inicio.

- Importe para desempleados (previa confirmación de la plaza) pago con tarjeta de crédito: 120 euros (incluye documentación).
- Importe para pagos por domiciliación, transferencia o tarjeta de crédito (previa confirmación de la plaza): 400 euros (incluye documentación).

En virtud del Decreto 82/2003 de 29 de abril del Gobierno de Aragón, se advierte de que las enseñanzas que se imparten organizadas por la Fundación CAI, no conducen a la obtención de títulos académicos oficiales.

Fundación Caja de Ahorros de la Inmaculada de Aragón - CIF. G-50000819.

Inscrita en el Registro de Fundaciones de la Comunidad Autónoma de Aragón con el número 350/I

Domicilio Social: Calle San Braulio, 5-7, 50003 - ZARAGOZA.

© 2012-2025 **Fundación Caja Inmaculada**