

Adjuntamos las capacitaciones de AV Tuition para el desarrollo de los “*soft skills*”.

El desafío de un mundo VICA (volátil, incierto, complejo y ambiguo) como el actual, hace necesario que las organizaciones cuenten con personal altamente capacitado en habilidades y competencias blandas “soft”.

Las capacitaciones marcadas con un asterisco se brindan tanto en inglés como en español, con la posibilidad de darlas online e in-company en Argentina y en el exterior.

Quedo a disposición para cualquier consulta o aclaración que necesiten.

Saludos cordiales,

Ana M Vellegal

Traductora Pública de Inglés

Magíster en Español Lengua Extranjera

AV Tuition ®

Idiomas - Traducciones e Interpretaciones – Soft Skills

Índice

- **Administración y Aprovechamiento del Tiempo***
- **Programación Neurolingüística y Neurociencias***
- ***Mindfulness* Organizacional***
- **Coaching ejecutivo***
- **Comunicación asertiva***
- **Cómo dar *feedback****
- **Diseño de conversaciones inteligentes***
- **La diversidad en la empresa***
- **Formador de formadores***
- **Delegación efectiva**
- **Colaboración aplicada**
- **Productividad en la práctica**
- **Comunicación de impacto**

- **Honorarios**
- **Forma de pago**

CONTENIDOS DE LAS CAPACITACIONES

Administración y Aprovechamiento del Tiempo – Time Management

Taller para desarrollar distintas técnicas y métodos para optimizar las horas de trabajo, el uso de los dispositivos tecnológicos, cambiar hábitos, diferenciar lo urgente de lo importante, sistematizar el orden, planificar el estudio y el trabajo, tanto a corto como a mediano y largo plazo, identificar metas, objetivos y prioridades, tener reuniones efectivas, seleccionar las mejores estrategias para alcanzar las metas, los objetivos y establecer las prioridades. Dirigido a toda la organización.

- **Teórico:** Taller para un máximo de 30 personas que se desarrolla en 1 sola jornada de 3 horas de duración, con follow up por mail o whatsapp durante la semana posterior al taller.
- **Teórico – Práctico:** Taller para un máximo de 20 personas que se desarrolla en 2 jornadas de 3 horas de duración cada una, con follow up por mail o whatsapp entre clase y clase y durante la semana posterior a la finalización del taller.
- **Consultoría individual**
Luego de tomar alguno de los 2 talleres antes mencionados, en caso de que algún participante lo necesite, podrá tener sesiones de coaching individual para resolver temas puntuales.

Introducción a la PNL – Programación Neurolingüística

La PNL es un poderoso modelo de comunicación y aprendizaje y cambio tanto en el ámbito personal como en el organizacional. Este modelo formal y dinámico explica cómo funciona la mente y la percepción humana, cómo procesa la información, la experiencia y las diversas implicaciones que esto tiene en la vida de cada persona. Este modelo permite descubrir cómo se forman los hábitos mentales y emocionales. Dirigido a toda la organización.

- **Teórico y expositivo:** Taller para un máximo de 20 personas que se desarrolla en 1 sola jornada de 3 horas de duración.

.....

Mindfulness Organizacional

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido al estrés laboral como una “epidemia mundial”. Es un fenómeno creciente que preocupa al ámbito empresarial por sus consecuencias: ausentismo, menor dedicación al trabajo y baja productividad. Dirigido a toda la organización.

La implementación de *Mindfulness* en empresas permite mejorar el bienestar de la organización mediante una mayor autoconciencia, cultivando una actitud de “presencia” con aquello que está ocurriendo, conectando mejor con las oportunidades que acompañan siempre a los desafíos que presenta el trabajo. Tiene como objetivo cultivar el “ser” más que el “saber” o el “hacer”.

Las últimas investigaciones en neurociencias demuestran que una actitud más atenta y conectada con la realidad facilita cambios importantes en las personas, que derivan en beneficios como:

- Mayor claridad en la toma de decisiones y creatividad en la resolución de problemas
- Mayor equilibrio y foco mental sostenido en ambientes desafiantes
- Reducción intencional de las reacciones de estrés
- Participación en grupos de trabajo a través de un liderazgo auténtico y genuino
- Desarrollo de hábitos de trabajo saludables
- Acceso a un mayor nivel de calma y estabilidad

Formatos de entrenamiento:

- **Taller Introductorio: Inteligencia Emocional y *Mindfulness***

Charla informativa sobre *Mindfulness*, el estrés y el trabajo de 3 horas. Los participantes aprenderán técnicas sencillas con el fin de aplicarlas inmediatamente en su entorno laboral y vida cotidiana (hasta 30 participantes).

- **Programa de Reducción del Estrés - MBSR**

Taller de 4 encuentros semanales de 2,5 horas cada uno, en formato teórico - vivencial basado en el programa original del Dr. Jon Kabat-Zinn del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Se asignan ejercicios para que los participantes continúen con el entrenamiento durante la semana. Se acompaña con material en formato PDF con lecturas adicionales y audios con ejercicios guiados (hasta 30 participantes).

➤ **Pausas Conscientes**

Idealmente acompañando el taller introductorio para sostener la práctica en el tiempo, consiste en un grupo de práctica semanal con actividades de profundización durante 30 minutos. También incluye una intervención de movimiento consciente (yoga) y respiración consciente (hasta 15 participantes).

En dos modalidades: presencial y/o remoto vía *Zoom*.

La modalidad es de 4 horas corridas por semana que equivalen a 8 pausas de media hora cada una.

.....

Coaching ejecutivo

El coaching profesional se fundamenta en la asociación con clientes en un proceso de acompañamiento reflexivo y creativo que los inspira a maximizar su potencial personal y profesional. El coaching ejecutivo es un proceso de desarrollo individual mediante el cual se fortalece la capacidad de un líder para lograr objetivos, a corto y largo plazo, que están en línea con los de la organización para sus funciones específicas. Es una disciplina poderosa que tiene lugar en un contexto de conversaciones confidenciales para el desarrollo de habilidades blandas, recomendable como complemento de estos talleres.

A convenir según la necesidad, en general se toman 10 sesiones individuales de 1 hora cada una. El proceso queda visibilizado a través de un contrato de coaching y planillas de seguimiento de sesiones en las que se consignan objetivos, KPI's y compromisos. Dirigido a la gerencia alta y media, cuadros de reemplazo y *high potentials*.

Comunicación asertiva

Taller para conocer los aspectos de la comunicación humana, el lenguaje, el observador, los filtros de la escucha, los marcos de referencia, la emoción y el impacto en nuestros diálogos internos y externos. Hasta 20 participantes. Dirigido a alta gerencia, mandos medios, cuadros de reemplazo y *high potentials*.

Formatos de entrenamiento:

- 1 jornada de 6 horas
- 2 jornadas de 3 horas cada una
- Online en vivo: 4 encuentros semanales de 1,5 horas cada uno (las clases quedan grabadas y disponibles por una semana)

Cómo dar *feedback*

Taller para conocer los aspectos a tener en cuenta al momento de dar nuestra opinión personal sobre el hacer de un colaborador, colega o superior. Fundamentación de los juicios con hechos observables, estándares, generación de contexto, gestión de la emoción, generación de compromisos. Hasta 20 participantes. Para alta gerencia, mandos medios y empleados con personal a cargo.

Formatos de entrenamiento:

- 1 jornada de 4 horas
- Online en vivo: 2 encuentros de 2 horas cada uno (las clases quedan grabadas y disponibles por una semana)

Diseño de conversaciones inteligentes

Taller con elementos de neuroliderazgo para comprender la neuroquímica de las conversaciones. Cómo salir de la desconfianza mediante rituales conversacionales nuevos y potentes que predisponen a nuestro cerebro a construir relaciones de confianza, colaboración y beneficio recíproco. Hasta 20 participantes. Para alta gerencia y mandos medios.

Formatos de entrenamiento:

- 1 jornada de 6 horas
- 2 jornadas de 3 horas cada una
- Online en vivo: 4 encuentros semanales de 1,5 horas cada uno (las clases quedan grabadas y disponibles por una semana)

Gestión de la diversidad

Taller inicial para aprender a utilizar el talento de las personas de la forma más eficaz para la empresa, independientemente de su edad, raza, género, religión, nacionalidad, etc. Se trabaja en la multiculturalidad para identificar y gestionar situaciones tales como: resistencia al cambio, conflictos entre integrantes, discriminación, formación de estereotipos. Hasta 25 participantes. Dirigido a toda la organización.

Formatos de entrenamiento:

- 1 jornada de 8 horas
- 2 jornadas de 4 horas cada una

- Online en vivo: 4 encuentros semanales de 2 horas cada uno (las clases quedan grabadas y disponibles por una semana)

Formador de Formadores

Taller en el cual se desarrollan habilidades para preparar y dictar capacitaciones en el ámbito empresarial por parte del personal de la empresa que necesite transmitir conocimientos. Se trabaja la capacidad de entretener, generar confianza, servir de guía y poner foco; diseño de contenidos, tipos de aprendizaje, técnicas de estudio, recursos, etc. Hasta 20 participantes. Dirigido a personas que tengan que enseñar o transmitir conocimientos, mentores e instructores de la organización.

Formatos de entrenamiento:

- 1 jornada de 8 horas
- 2 jornadas de 4 horas cada una
- Online en vivo: 4 encuentros semanales de 2 horas cada uno (las clases quedan grabadas y disponibles por una semana)

Delegación efectiva

Taller para abandonar el *micromanagement* y construir más tiempo de manera responsable, generando autonomía en los colaboradores para expandir el potencial propio y del equipo. Se trabaja la confianza y el control para lograr delegar y redireccionar la atención a temas estratégicos. Hasta 20 participantes. Dirigido a empleados que tengan personal a cargo.

Formatos de entrenamiento:

- 1 jornada de 8 horas
- 2 jornadas de 4 horas cada una
- Online en vivo: 4 encuentros semanales de 2 horas cada uno

Colaboración aplicada

Taller para crear equipos enfocados a resultados, promover la proactividad, la resolución y lograr un equipo alineado. Se trabaja el compromiso, la responsabilidad, los conflictos entre los miembros, las explicaciones y excusas improductivas. Hasta 20 participantes. Dirigido a personas que trabajen en equipo.

Formatos de entrenamiento:

- 1 jornada de 8 horas
- 2 jornadas de 4 horas cada una
- Online en vivo: 4 encuentros semanales de 2 horas cada uno (las clases quedan grabadas y disponibles por una semana)

Productividad en la práctica

Taller para lograr objetivos propios y del área en menos tiempo y con menor esfuerzo. Se trabaja la procrastinación, la organización de las tareas, la gestión del tiempo, la priorización. Hasta 20 participantes. Dirigido a toda la organización.

Formatos de entrenamiento:

- 1 jornada de 8 horas,
- 2 jornadas de 4 horas cada una,
- Online en vivo: 4 encuentros semanales de 2 horas cada uno (las clases quedan grabadas y disponibles por una semana)

Comunicación de impacto

Taller para mejorar la forma de exponer temas durante reuniones, conferencias, presentaciones. Se trabajan la comunicación visual y verbal y la construcción de narrativas poderosas en base al método TED. Hasta 20 participantes. Dirigido a empleados con necesidad de exponer interna o externamente.

3 formatos de entrenamiento:

- 1 jornada de 8 horas
- 2 jornadas de 4 horas cada una
- Online en vivo: 4 encuentros semanales de 2 horas cada uno (las clases quedan grabadas y disponibles por una semana)