

Erresilientzia eta malgutasuna

- Iraupena: 20 ordu
- Egutegia:
2025-03-20 - 2025-03-28
- Orduetgia:
og, ol | 09:00 - 14:00
- Hizkuntza: Gazteleraz
- Tokia: IMH (Elgoibar)
- Prezioa: 480.0 EUR

Nori zuzenduta

Muntaia eta mantentze-lanetako teknikaria, produktuaren garapenerako eta soluzio teknikoetako teknikaria, merkataritzako teknikaria eta marketina, fabrikazio-prozesuetan espezializatutako langilea.

Helburuak

- Erresilientzia pertsonala eta profesionala sustatzea: Presioari aurre egiteko, oztopoak gainditzeko eta motibazioari eusteko tresnak garatzen laguntzea parte-hartzaileei.
- Malgutasun kognitiboa eta operatiboa garatzea: Teknikariak prozesuetan, lehentasunetan edo lan-baldintzetan izandako aldaketetara egokitzeko prestatzea.
- Aldaketaren aurrean erantzuteko gaitasuna indartzea: erronkak hobetzeko aukera bihurtzeko estrategiak eskaintzea.
- Estres-egoeretan talde-lana bultzatzea: komunikazio- eta lankidetzaren trebetasun erresilienteak irakastea, talde-kohesioari eusteko

Edukiak

- 1. modulua: Erresilientziarako eta malgutasunerako sarrera (4 ordu)
 - Erresilientziaren eta malgutasunaren definizioa eta onurak ingurune teknikoetan.
 - Aldaketara egokitzeko gaitasunean eragina duten faktoreak.
 - Hobekuntza pertsonal eta profesionaleko arloak identifikatzea.
- 2. modulua: Estresaren kudeaketa eta erregulazio emozionala (8 ordu)
 - Laneko estresa ezagutzeko eta kudeatzeko teknikak.
 - Egonkortasun emozionala presiopean mantentzeko estrategiak.
 - Mindfulness eta erlaxazio aplikatuko ariketa praktikoak.
- 3. modulua: Arazoak konpontzea aldaketa-testuinguruetan (4 ordu)
 - Erronka teknikoei modu erresilientean aurre egiteko metodoak.
 - Arazoak hobetzeko aukera bihurtzeko teknikak.
 - Industria-agertokietan arazoak konpontzeko simulazioak.
- 4. modulua: Talde erresilientean lan egitea (4 ordu)

- Erresilientzia kolektiboa sustatzeko talde-dinamikak.
- Komunikazio-trebetasunak, egoera txarrei elkarrekin aurre egiteko.

Aurrez jakin beharrekoak

Ez da eskakizun berezirik behar prestakuntza hau jasotzeko

Izena emateko eta informazio gehiagorako

IMH: 943 74 82 66 www.imh.eus

<https://www.imh.eus/eu/ikastaroak/pertsonen-garapena/erresilientzia-eta-malgutasuna>