

INCREMENTA LA MENTALIDAD POSITIVA Y PROACTIVA

- **16 horas**
- Adaptable a **8 h. / 12 h.**

Con ejercicios prácticos de **pensar, actuar, asimilar**



CONTENIDOS DE TRABAJO



MENTALIDAD POSITIVA Y PROACTIVA

OBJETIVOS ESTABLECIDOS

- Saber ver los errores y problemas con un enfoque positivo y proactivo.
- Adquirir una actitud positiva respecto al trabajo y los retos diarios.
- Aumentar la capacidad de polivalencia y flexibilidad.
- Incrementar actitudes abiertas a nuevos cambios.
- Desarrollar iniciativa, anticipación y acción frente el inmovilismo.
- Fomentar un ambiente de trabajo positivo.
- Saber convertir los problemas en soluciones positivas y constructivas.



MENTALIDAD POSITIVA Y PROACTIVA

CONTENIDOS

MÓDULO A:

1. RAZONES PARA SER POSITIVO

- Pensar en soluciones y no en problemas
- Incremento de la colaboración
- Disminución del estrés, agobio y errores
- Mayor energía y motivación

2. PASOS PARA DISMINUIR LA NEGATIVIDAD

- Saber preguntar para obtener soluciones
- Control del pensamiento y de las palabras
- Concentrarse en los aspectos positivos
- Realizar listas de éxitos conseguidos

3. ACCIONES A REALIZAR EN LUGAR DE QUEJARSE

- Utilización constante de agradecimientos
- Elogiar públicamente a los demás
- Saber no preocuparse de lo que no podemos controlar

4. LA QUEJA NO JUSTIFICADA

- Los dos senderos: Ser positivo o negativo
- Saber preguntar, escuchar y anticiparse
- Cómo disminuir un ambiente de negatividad

- **16 horas**
- Adaptable a **8 h. / 12 h.**





MENTALIDAD POSITIVA Y PROACTIVA

CONTENIDOS

MÓDULO B:

5. LAS 3 HERRAMIENTAS PARA SER MÁS POSITIVO

- Concentración en “lo que sí podemos hacer”
- Uso constante del “PERO positivo”
- Focalizarse en la gratitud y consecución

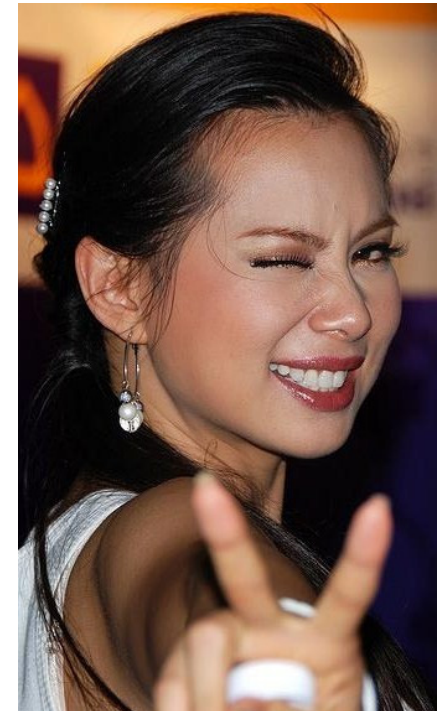
6. HÁBITOS ESENCIALES DE LAS PERSONAS POSITIVAS

- Búsqueda constante de los aspectos positivos
- Aprendizaje de cualquier error cometido
- Orientación a la acción
- Preguntarse: ¿Cuál es la solución?

7. FACTORES PARA CREAR UNA ACTITUD OPTIMISTA

- Desarrollar la escucha activa
- Ayudar a mejorar a los demás
- Adaptarse al cambio
- Todo problema es solucionable
- Equivocación puntual ≠ Fracaso total

- 16 horas
- Adaptable a 8 h. / 12 h.





MENTALIDAD POSITIVA Y PROACTIVA

CONTENIDOS

MÓDULO C:

8. DESARROLLAR UNA ACTITUD PROACTIVA

- ¿Qué es la proactividad?
- Saber actuar con iniciativa y anticipación
- Cómo visualizar los resultados finales
- Presentar propuestas vs. Tener siempre excusas

9. PERSONAS SEGÚN AFRONTAN LOS PROBLEMAS

- Ser adicto a la adrenalina
- No poseer prioridades establecidas
- Estar atrapado en la rutina diaria
- Pasar de una actividad a otra

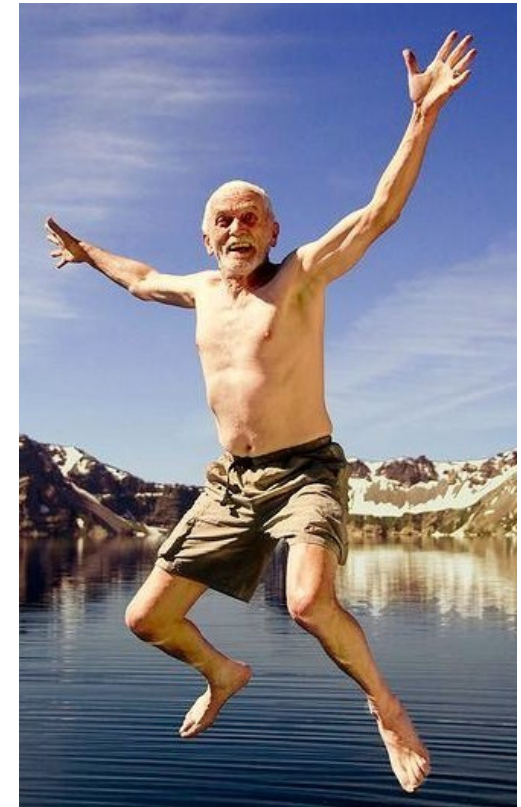
10. MÉTODOS PARA SALIR DE LA “ZONA DE CONFORT”

- Cómo afrontar nuevos cambios
- Decisión, iniciativa y acción

11. INCLINACIÓN HACIA EL “PENSAMIENTO y ACCIÓN”

- Pensar y actuar con mayor eficacia
- Hábitos de acción mental + acción física
- Establecer un ritmo constante de actividad
- Saber empezar y terminar las tareas

- **16 horas**
- Adaptable a **8 h. / 12 h.**





MENTALIDAD POSITIVA Y PROACTIVA

CONTENIDOS

MÓDULO D:

12. CONCEPTO DE DEPENDENCIA vs. INDEPENDENCIA

- Los paradigmas deterministas
- Actuar por principios propios
- Optimizar nuestro contexto

13. CÍRCULOS DE PREOCUPACIÓN e INFLUENCIA

- Centrarse en los defectos, problemas y circunstancias
- Focalizarse en lo que podemos realizar y aportar
- Verbo Ser vs. verbo Tener
- Cómo influir en nuestro entorno

14. CLAVES PARA ADQUIRIR UN LENGUAJE PROACTIVO

- Palabras y expresiones proactivas
- Uso e impacto de los verbos de acción
- Cómo influir a las personas con nuestro lenguaje

EJERCICIOS, APRENDIZAJE y PLANES DE ACCIÓN

- **16 horas**
- Adaptable a **8 h. / 12 h.**

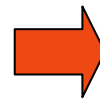




MENTALIDAD POSITIVA Y PROACTIVA



**ESPERAR QUE LAS
COSAS SUCEDAN**



**HACER QUE LAS
COSAS SUCEDAN**



- Trabajar con alto rendimiento
- Optimización del tiempo: Ser eficaz
- Establecer y conseguir objetivos
- Saber trabajar con proyectos
- **Proactividad y orientación al logro**
- Toma de decisiones eficaces

Resultados magníficos

incrementis

**Consultoría
Formación**

Resultados normales

www.incrementis.es

- Comunicación eficaz entre personas
- Eficacia en el email, PC y smartphones
- Resolución y prevención de conflictos
- Reuniones eficaces hacia resultados
- Liderazgo y delegación en personas
- Mayor compromiso en tu equipo