

# La formación que te hace crecer



## ANTECEDENTES:

META4, REFERENTE MUNDIAL EN LA GESTIÓN DE PERSONAS, QUIERE FOMENTAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES, HABILIDADES Y ACTITUDES DEL INDIVIDUO A NIVEL PERSONAL PARA POSTERIORMENTE APLICAR ESE CRECIMIENTO EN EL TERRENO PROFESIONAL.



## BENEFICIOS UNA BUENA FORMACIÓN DE CRECIMIENTO "PERSONAL"

- Optimizar la **gestión del tiempo**, el control de las emociones, la **comunicación, asertividad...**
- Aumentar la **productividad**, reduciendo los niveles de **absentismo**.
- Aumentar la **motivación** y mejorar el **clima laboral**.
- Aprovechar al máximo la inteligencia emocional y el impacto que tiene en nuestras **relaciones interpersonales**.
- Mejorar la **calidad de vida** percibida, el **rendimiento, la eficacia y la satisfacción** laboral del profesional.
- Mejora las **relaciones interpersonales** a través de la comunicación **asertiva** y la **expresión de las emociones**.
- **Gestionar situaciones de conflicto** en las relaciones personales y profesionales aplicando la Inteligencia Emocional
- Aumento en la utilización de las **herramientas y técnicas para desarrollar y acelerar la creatividad** personal y profesional.
- Aumento del **desarrollo de ideas y soluciones** de forma individual y grupal.

## ¿QUÉ APORTA ESTA FORMACIÓN?

- Desarrollar las capacidades y habilidades de la persona para que posteriormente las pueda aplicar en las tareas y funciones que tengan asignadas en su puesto de trabajo o para preparar a candidatos a futuros puestos que requiera este desarrollo personal.
- Enriquecer al individuo a nivel personal aportándole unas capacidades que puede aplicar en su vida cotidiana.

## FORMACIÓN DIRIGIDA A LA PERSONA:

Estos eventos formativos están dirigidos a que los asistentes puedan aprender y desarrollar nuevas capacidades y habilidades personales y potenciar aquellas que ya poseen. El objetivo es mejorar el rendimiento y la eficacia en su trabajo diario.

**Gestión del tiempo:** Recupere el control del tiempo y aumente la concentración.

**Inteligencia Emocional:** Logre el equilibrio emocional, optimice la energía y el lenguaje facial y corporal.

**Control del estrés y la ansiedad:** Aumente el bienestar psicológico, la satisfacción personal y el "buen humor".

**Aumento de la Creatividad:** Aumente los niveles de creatividad y la capacidad para generar alternativas.

**P.N.L.:** Aumenta la capacidad de comunicación verbal y no verbal.





# La formación de Meta4 dirigida a la persona

## ¿QUÉ OFRECE META4?

UN SERVICIO DE FORMACIÓN (HR in Process FORMACIÓN DIRIGIDA A LA PERSONA) ESPECIALIZADA EN EL DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL.

HR in Process by meta4

CURSOS	OBJETIVOS
+TIEMPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recuperar el control del tiempo.</li> <li>Reducir el nivel de tensión general.</li> <li>Aumentar la satisfacción con lo que hacemos.</li> <li>Aumentar la concentración en lo que hacemos.</li> </ul>
CREA-T	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar la satisfacción en el trabajo.</li> <li>Aumentar los niveles de creatividad individual.</li> <li>"Acelerar" el proceso de creación.</li> <li>Capacidad de generar alternativas.</li> </ul>
INTELIGENCIA EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lograr el máximo nivel de equilibrio emocional.</li> <li>Descifrar y utilizar el lenguaje facial y corporal.</li> <li>Manejar nuestra energía emocional.</li> <li>Mejorar la comunicación.</li> </ul>
CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejorar la calidad de vida.</li> <li>Identificar el estrés y el Síndrome de Burnout.</li> <li>Práctica de la respiración y la relajación.</li> <li>Mejorar las relaciones interpersonales.</li> </ul>
P.N.L. (PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer los resortes psicológicos individuales.</li> <li>Eliminar los obstáculos de la comunicación.</li> <li>Conocer las técnicas más avanzadas de venta.</li> <li>Conocer y potenciar los recursos personales.</li> </ul>

## BENEFICIOS:

- Aumentar la optimización del tiempo.
- Aumentar los niveles de relajación y concentración.
- Aumentar los niveles de productividad.

- Aumentar los niveles de innovación.
- Aumentar los niveles de creatividad individual.
- Aumentar los niveles de "solución" de problemas.

- Aumentar el rendimiento y la eficacia individual.
- Aumentar la motivación.
- Aumentar los niveles de comunicación efectiva.

- Aumentar el bienestar psicológico y la salud física.
- Aumentar los niveles de satisfacción personal.
- Aumentar los niveles de "buen humor" y relajación.

- Aumentar la capacidad de comunicación.
- Aumentar la capacidad de negociación.
- Aumentar la capacidad de liderazgo.

**“EN LOS MOMENTOS DE CRISIS SÓLO LA CREATIVIDAD ES MÁS IMPORTANTE QUE EL CONOCIMIENTO.”**  
**ALBERT EINSTEIN**



- Nuestros cursos pueden ser financiados en parte a través de las subvenciones disponibles gestionadas por la **Fundación Tripartita**.
- Pincha aquí para ver el **calendario**.