SISTEMA NACIONAL DE CAPACITACION
DISEÑO DE LA ACTIVIDAD

Nombre

CÓMO LIDERAR Y MANTENER EL BIENESTAR EMOCIONAL EN ÉPOCAS DE CRISIS (APT)

Código INAP IN35392/21 **Estado** Activo

Programa)Capacidades Específicas Gestión Pública **Área**)Conducción Personas y Equipos

Fundamentación

Propósito: Desarrollo y/o fortalecimiento de capacidades.

Las situaciones de crisis, propias de esta época de postpandemia en la que vivimos hoy, pero sin dudas también definidas como cualquier momento de cambio en las organizaciones, afectan no sólo la modalidad de trabajo o las estrategias u objetivos de las mismas, sino también a las relaciones entre las personas. Especialmente, exigen a su vez cambios importantes en los estilos de Liderazgo de quienes conducen a esos colaboradores, en sus distintos niveles. Se desarrollan en distintas etapas en las que prevalece la resistencia o la incertidumbre, pero en definitiva, alteran la cotidianeidad de sus protagonistas, influyendo de un modo u otro en su equilibrio emocional y capacidad de adaptación, e impactan así en sus hábitos de trabajo y de vida cotidianos. Como consecuencia de ello, la organización misma puede presentar dificultades a la hora de responder ante lo nuevo o lo complejo, tener que afrontar obstáculos y presiones, y sobre todo, dar respuestas al entorno social en la que está inserta, con la misma efectividad con que lo venía haciendo con anterioridad a la crisis en sí.
Por ello este curso pretende abordar, contener y dar técnicas efectivas a dos actores definidos en esta situación: el agente público, desde sus capacidades y recursos personales, y los líderes, -aquellos con personal a cargo- quienes tengan en este contexto, la misión de coordinar y conducir equipos y personas aún a la distancia, y con recursos y modalidades de comunicación e interacción que puedan optimizar, mejorar o bien rediseñar.

A partir de lo mencionado y en línea con la Propuesta Formativa del INAP, en la presente actividad prevalecen los siguientes tipos de saberes: Saber (saberes objetivados sobre la realidad organizados en sistemas de conceptos y teorías) - Saber hacer (saberes de acción vinculados con la capacidad de intervenir) - Saber qué hacer (saberes de situación relacionados con la capacidad de tomar decisiones en situaciones y contextos específicos).

Contribución esperada

Resultados esperados en las personas: desarrollo de capacidades, saberes y recursos personales para mantener su equilibrio emocional, manejar y organizar la dualidad vida personal-trabajo, resolver situaciones poco habituales en relación con la falta de equilibrio emocional de las personas y, en definitiva, adaptarse a cualquier cambio laboral, con miras a poder instrumentar estas capacidades en forma natural, cuando nuevas situaciones de crisis o cambio lo requieran

en el futuro.
Resultados esperados en la organización: desarrollar nuevos líderes, emocionales, colaborativos y transformadores, capaces de conducir equipos de trabajo aún a través de la virtualidad y la distancia, con capacidad de empatía.

Perfil del participante

Esta actividad está dirigida a quienes se desempeñan en áreas sustantivas y de apoyo que integren o lideren equipos de trabajo. También aplica para la promoción de Tramo Intermedio niveles C y D del agrupamiento profesional.

Objetivos

Identificar algunas claves para mantener nuestro bienestar personal y equilibrio en tiempos de crisis y cambio;
Desarrollar acciones desde los fundamentos de la inteligencia emocional para sostener la comunicación con los otros significativos de nuestro ambiente laboral y las relaciones saludables desde la distancia;
Reconocer alternativas para manejo de estrés y la ansiedad en el trabajo y en la vida cotidiana;
Seleccionar ejercicios de Mindfulness acordes a las características que presenta su contexto laboral, que posibiliten mantener la calma y eliminar la incertidumbre y la tensión propias de situaciones de crisis;
Analizar el propio estilo de Liderazgo a partir de los contenidos y herramientas abordadas;
Escoger las herramientas apropiadas en la elaboración del Plan de Acción, desde el Liderazgo de quienes tienen personal a cargo, haciendo foco en la motivación del mismo, la comunicación y la gestión en torno a objetivos DPCP (desafiantes-posibles-a corto plazo).

Contenido

Módulo 1: Cómo sobrellevar situaciones de crisis y distanciamiento social.

Primera parte:
*Impacto postpandemia: cuales son las consecuencias en la salud mental de la pérdida de la rutina habitual y la reducción del contacto social y físico con los demás.
*La conexión con los demás en el contexto laboral-social: fuente de bienestar a rediseñar.
*El bienestar como equilibrio del dominio físico, mental y espiritual de la persona. Cómo intervienen en este circuito nuestras emociones, y cómo manejarlas.
*¿Dónde poner el foco?: lo que SÍ podemos controlar.
*Pautas a nivel cognitivo y de conducta que nos ayudarán a rediseñar nuestra “nueva normalidad”.
*Pensamiento positivo y autocuidado.
*¿Qué podemos hacer como líderes para favorecer el bienestar en nuestros equipos?

Segunda parte:
*La Inteligencia emocional como conjunto de competencias claves para el manejo de las emociones en el contexto laboral,
*Los cuatro pilares de la Inteligencia emocional: percepción, facilitación, comprensión y regulación.
*Competencias emocionales claves: Asertividad y Empatía. Aplicación en casos prácticos.

* Ejemplos de Liderazgo emocional en las organizaciones.
*La inteligencia emocional en los equipos.

Módulo 2: Cómo afrontar el Stress cotidiano en el trabajo/en casa:

Primera parte:
*Conceptos para comprender el Stress.
*¿Cuáles son las fases del Stress?
*Factores estresores en la vida diaria y en el ámbito de las organizaciones.
*Stress y ansiedad.
*El Stress en la coherencia Cuerpo-Emociones-Lenguaje que define al ser humano.
*Rescate del círculo Emociones-Acción-Emociones para trabajar sobre Percepciones y Emociones en la tarea cotidiana.
*El triple enfoque: Autoconciencia, Autoaceptación y Autorregulación para prevenir, afrontar y manejar situaciones generadoras de Stress cotidiano.
*La autorregulación emocional, clave para mantener la asertividad y la salud en el contexto laboral.

Segunda parte:
*El Mindfulness como herramienta poderosa para obtener el triple enfoque en el manejo del Stress.
*Los tres pasos de una meditación basada en el Mindfulness: Parar – Observar – Trascender la mente.
*Stress y Meditación: cómo desarrollar la atención plena, enfocarse en procesos de trabajo y relacionarse con la presión y la incertidumbre.
*La interdependencia y la impermanencia de los procesos: foco y creatividad como aspectos a estimular.
*Desafíos para instalar prácticas formales breves de Mindfulness en el contexto laboral cotidiano, a nivel individual y grupal.

Módulo 3: Liderazgo personal y de equipos de trabajo, en contextos de crisis:

Primera parte:
*Por qué los contextos organizacionales actuales exigen Líderes emocionales.
*Cómo renovar el Insight y la Inspiración para promover el trabajo interior, individual del Líder:
-Las creencias limitantes del Líder;
-Del modelo Control al modelo del Aprendizaje
mutuo;
-De la conducción a la colaboración;
-La construcción del propio mensaje;
-El propio equilibrio emocional como clave para liderar a otros;
-La Inspiración como fuente de Autoliderazgo.

Segunda parte:

*Cómo desarrollar la Influencia y la Innovación para promover el trabajo del Líder con sus colaboradores:

-El círculo de Ocupación vs el círculo de Preocupación;

-Lo urgente vs lo importante: qué hacer cuando las prioridades cambian;

-Hacia un modelo de “Líder-Coach”: cómo organizar individualidades y equipos que operan en semipresencialidad;

-cómo motivar hoy desde la autonomía, el sentido y la competencia;

-cómo comunicar en la virtualidad;

-cómo mantener conversaciones apreciativas para alinear objetivos, destrabar creencias limitantes y obstáculos en la tarea, y movilizar desde la autoestima y alineación con la visión.

-cómo sostener el propio equilibrio y la autorregulación personal y del equipo, integrando los conceptos fundamentales de todo el Programa.

-cómo desarrollar objetivos DPCP, para los colaboradores, que instalen nuevas formas de productividad y efectividad, y a su vez promuevan el bienestar en el trabajo.

Estrategias metodológicas y recursos didácticos

Actividades introductorias: para relevar conocimientos y experiencias previas.

Actividades de desarrollo: De distinto tipo y complejidad. Se orientan a la comprensión de conceptos, técnicas, y pautas vinculadas con la Inteligencia emocional, a la aplicación de los nuevos conocimientos en situaciones en las que se pone en juego el buen clima laboral, similares a las de la práctica laboral, al intercambio de opiniones sobre temas o propuestas controvertidas. Se incluyen ejercicios de Mindfulness para una práctica directa. Los participantes elaborarán a lo largo del curso un plan de acción en el que aplican las herramientas que se desarrollan en el curso para el manejo de estrés, la mejora de la comunicación y el equilibrio emocional. El curso incluye foros para incentivar la participación grupal con aportes durante la lectura de los contenidos, el intercambio de opiniones y experiencias, la presentación de dudas e inquietudes a ser resueltas entre los participantes y el tutor/a, entre otro tipo de intercambios.

Actividades de integración: el diseño del propio plan de acción, con pautas que el participante podrá determinar, constituye una instancia de integración progresiva de los conocimientos y saberes. Conjuntamente con el plan, desarrollan sus acciones de liderazgo y elaboran un cuaderno de ruta personal.

Se incluyen los siguientes recursos didácticos: desarrollos textuales que se pueden imprimir, especialmente diseñadas para el curso; videos; casos o situaciones de la práctica; representaciones gráficas; links a sitios de interés, entre otros.

Descripción de la modalidad

Virtual tutorado.

Bibliografía

Kabat Zinn, J (2004) Vivir con plenitud las crisis – Editorial Kairós
Carril, J (2012) Zen Coaching– Editorial Díaz de Santos
Carril, J (2019) 7 hábitos de Mindfulness – Ed. Kolima Books
Koffman, F (2005) Metamanagement - Editorial Granica
Echeverría, R (2005) La empresa emergente – Editorial Granica
Krynski. M (2016) GPS para coaches del siglo XXI- Gran Aldea Editores
Bonet, J (2014) Cerebro, emociones y stress. Ediciones B
Lehrhaupt, L (2018) MBSR: El Programa de Reducción del Stress basado en el Mindfulness – Editorial Kairos

Evaluación de los aprendizajes

Evaluación de proceso: todas las actividades de desarrollo propuestas permiten al tutor/a realizar el seguimiento de los aprendizajes, orientar y reorientar a cada participante y al grupo y confirmar si han aprobado los requisitos para obtener luego la aprobación final. Son actividades individuales y/o grupales que implican algún tipo de elaboración personal en la que pondrán de manifiesto sus progresos y logros. Los participantes tendrán la posibilidad de resolver y presentar más de una vez cada actividad, para corregir posibles errores o para mejorar su producción durante el tiempo establecido, siguiendo las orientaciones del tutor/a .
El tutor/a también realizará el seguimiento de la participación mediante los aportes de los participantes en los foros de intercambio grupal que se propongan.

Evaluación de producto: Al finalizar el desarrollo de contenidos, los participantes presentarán su plan de acción que van elaborando a lo largo del curso. Las consignas permiten dar cuenta de sus capacidades y saberes para prevenir situaciones de crisis, favorecer el equilibrio emocional, el buen clima laboral y la comunicación. En todos los casos, los participantes requieren dominio de conceptos y metodologías propias de su campo de práctica.
Para la aprobación de las actividades de elaboración y del trabajo integrador final, se aplicarán los siguientes criterios de evaluación:

El participante:
- Comprende las consignas.
- Expresa con claridad y precisión las propuestas.
- Utiliza lenguaje específico o propio de su campo de práctica.
- Identifica problemas relacionados con el bienestar y las relaciones saludables en las situaciones de la práctica que se presentan.
- Aprovecha las orientaciones del tutor/a para elaborar o mejorar sus respuestas.
- Presenta un plan sustentado en los principios de la inteligencia emocional.
- Comprende los lineamientos para el liderazgo en contextos de crisis.

Instrumentos para la evaluación

- Informes y registros de la plataforma

- Encuesta de satisfacción INAP

Requisitos de Asistencia y aprobación

-Aprobar todas las actividades obligatorias.

-Participar con aportes sustantivos en los espacios de interacción.

-Aprobar el trabajo integrador final.

En términos porcentuales:

Actividades obligatorias: 40%

Participación con aportes sustantivos en foros de intercambio: 10%

Trabajo integrador final: 50 %.

Duración (Hs.)

80

Detalle sobre la duración

80 horas distribuidas en 7 semanas.

Lugar

Campus virtual INAP.

Perfil Instructor

Lic. Mónica Reta.

Origen de la demanda

INAP

Prestadores Docentes

CUIT/CUIL	APELLIDO Y NOMBRE
23180748814	RETA,MONICA SILVIA