

# Programa formativo LIDERAZGO SALUDABLE



PLAZAS LIMITADAS

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

- 
- Introducción
  - Objetivos del Programa
  - Contenidos
  - Cronograma
  - Condiciones de participación



# 1. INTRODUCCIÓN

---

Impulsar la **implicación** y el **desempeño** de quienes tienen la responsabilidad de **dirigir equipos** es una **necesidad estratégica** en cualquier organización.

En contextos cada vez más **desafiantes** e **inciertos**, este reto se convierte en algo tan **crucial como complejo**.

Este programa busca apoyar a **mandos** y **responsables** en el desarrollo de un **LIDERAZGO SALUDABLE**, clave para alinear el **bienestar de las personas** con los **objetivos** del negocio y la **cultura** empresarial, generando un **impacto positivo** y **sostenible** en toda la organización.



## 2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Sensibilizar y dar herramientas a los líderes de la organización para gestionar eficazmente sus propias emociones y promover un estilo de **liderazgo saludable** que fomente **el bienestar integral del equipo**, con el fin de mejorar el **rendimiento** y los **resultados** de negocio.

### APRENDER

- Adquirir una visión clara de uno mismo y de los propios valores y propósito.
- Conocer técnicas de gestión emocional y autocontrol.
- Conocer nuestra resiliencia para adaptarse a los cambios y gestionar la presión y la frustración de manera efectiva.



### DESARROLLAR

- Fomentar un ambiente que promueva el bienestar y proporcione un espacio psicológicamente seguro, tanto para el individuo como para el equipo.
- Mantener el foco en los resultados de negocio sin comprometer el bienestar personal ni del equipo.
- Cuidar de la correcta implementación de la Normativa relativa a la Seguridad y Salud laboral.



### INSPIRAR

- Inculcar con el ejemplo la colaboración, el respeto mutuo y el cuidado de las personas del equipo.
- Alinear propósitos individuales, del equipo y de la organización.
- Fomentar comportamientos que mejoren el rendimiento y la seguridad en el trabajo.
- Asegurar el compromiso de los equipos con la organización, reduciendo el absentismo y ausentismo.



### 3. EJES DE APRENDIZAJE

## 2. LIDERAZGO

Desarrollo de conocimientos y herramientas en materia de seguridad y salud en el trabajo y desarrollo de habilidades de liderazgo esenciales incrementar el compromiso y reducir el absentismo dentro de la organización.

Mediante **sesiones grupales prácticas y role-playing interactivos** se desarrollarán habilidades de gestión emocional, resiliencia, hábitos mentales y conductuales, para el autoliderazgo y el liderazgo del equipo.

## 1. AUTOCONOCIMIENTO

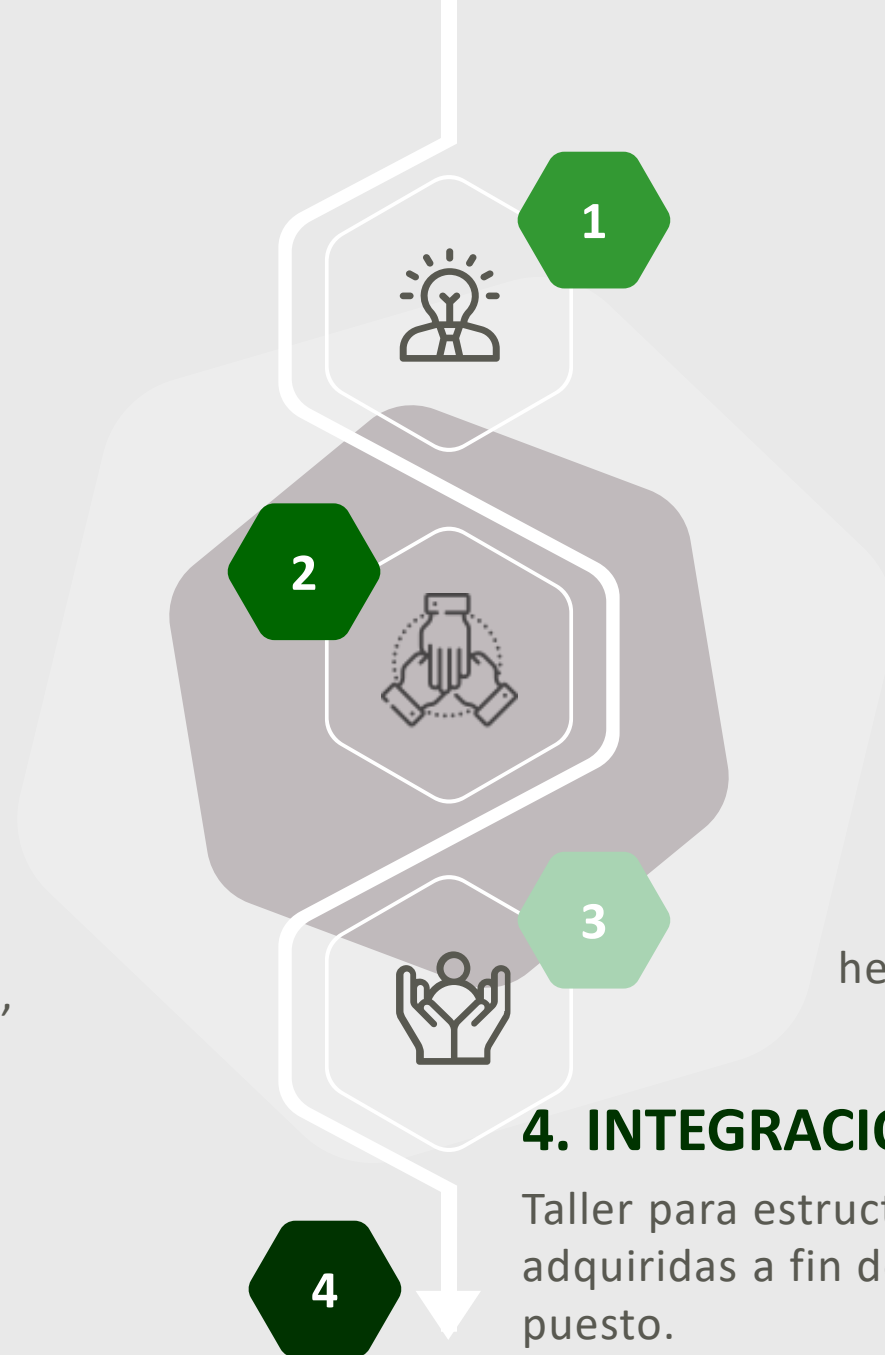
Adquirir una visión clara de uno mismo y de los propios valores y propósito, a través de la realización de dos Test de autoevaluación.

## 3. BIENESTAR

Adquisición de conocimientos y herramientas orientadas a fomentar el bienestar laboral y personal.

## 4. INTEGRACIÓN

Taller para estructurar y fijar las competencias adquiridas a fin de asegurar la transferencia al puesto.



# Herramientas de autoconocimiento

A fin de fomentar el autoconocimiento y la adaptación del aprendizaje a nivel individual, cada participante llevará a cabo, **previamente al inicio del programa**, una autoevaluación a través de las siguientes herramientas:

- ✓ PDA
- ✓ FORTIA

Durante la 1ª sesión formativa “autoliderazgo”, se les facilitarán los resultados de ambos test.



## PDA

Herramienta que permite analizar y describir el **Perfil Conductual de las personas**, detallando:

- Estilo de liderazgo
- Estilo de toma de decisiones
- Como liderarle de manera exitosa
- Habilidades de persuasión
- Capacidad de análisis
- Capacidad de Autocontrol
- Nivel actual de motivación
- Principales Habilidades y Fortalezas
- Áreas a desarrollar

## FORTIA

**Diagnóstico de Fortaleza Psico-Emocional.**

A través del modelo FORTIA® medimos **10 habilidades clave para afrontar con éxito las situaciones y dificultades de la vida.**





## 4. CONTENIDOS\_EJE LIDERAZGO

### 1. AUTO LIDERAZGO

Desarrollo de habilidades de gestión emocional, resiliencia, hábitos mentales y conductuales, para el autoliderazgo.

Duración: 8h

Presencial



#### 0. Resultados autodiagnóstico: Test PDA y FORTIA



#### 1. Autoconciencia Emocional

**Autoconocimiento:** Desarrollar una comprensión profunda de uno mismo y de los propios valores.

**El perfil del líder saludable.**

**Conocimiento Emocional:** Comprender y identificar las propias emociones.

**Trampas Mentales:** Reconocer y superar los patrones de pensamiento negativos.



#### 2. Gestión Emocional en el Autoliderazgo

**Autogestión Emocional:** Técnicas para regular y controlar las emociones.

**Automotivación:** Estrategias para mantener la motivación interna.

**Gestión del Estrés:** Métodos para manejar el estrés de manera efectiva.

**Resiliencia:** Desarrollar la capacidad de recuperarse ante la adversidad.



#### 3. Productividad Saludable

**Cambio de Hábitos:** Implementar hábitos saludables como clave para la productividad.

**Equilibrio Trabajo-Vida:** Estrategias para mantener un equilibrio saludable entre las responsabilidades laborales y personales.

**Hábitos de Trabajo Eficientes:** Técnicas para mejorar la eficiencia y efectividad en el trabajo diario.

# 4. CONTENIDOS\_EJE LIDERAZGO



## 2. DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

Brindar a los participantes herramientas prácticas y reflexivas para fortalecer su capacidad de adaptación ante situaciones adversas, tanto en el ámbito personal como profesional

Duración: 8h

Presencial



### 1. Potenciar la Resiliencia y la adaptación al cambio

- **Mente Estresada:** Conocer el potencial de nuestro cerebro. Neurobiología del estrés. Convertir el estrés en crecimiento. Equilibrio vital: Regla del 8
- **Mente en Calma:** El cerebro triunfo. El poder de las emociones y estado emocional de equipo.. Autorregulación. Técnicas somáticas.
- **Mente Resiliente:** Resiliencia como prevención de Salud Mental. Construir la resiliencia: Las 3 Aes. Líder Resiliente. Empresa Resiliente.



### 2. Desarrollar la Inteligencia Emocional

- **Autoconocimiento emocional:** Identificar y comprender nuestras propias emociones para mejorar la toma de decisiones y el bienestar personal.
- **Gestión emocional y resiliencia:** Desarrollar habilidades para regular emociones, manejar el estrés y adaptarse positivamente a los desafíos.
- **Relaciones interpersonales:** Fomentar la empatía, la comunicación efectiva y la colaboración en entornos personales y profesionales.





## 4. CONTENIDOS\_EJE LIDERAZGO

### 3. LIDERAR AL EQUIPO

Desarrollo de habilidades de liderazgo esenciales para crear un entorno donde el bienestar y la productividad vayan de la mano y conseguir equipos fuertes, unidos y comprometidos.

Duración: 8h

Presencial



#### El Rol del Manager como Garante de la Seguridad, Salud y Bienestar en la Organización

- ▮ **Motivos para Respaldar y Garantizar la Cultura de la Salud y el Bienestar:** Importancia de promover una cultura organizacional y beneficios para que el manager priorice la salud y el bienestar.
- ▮ **Responsabilidad de los Mandos en Materia de Seguridad, Salud y Bienestar:** Rol y deberes de los líderes en la protección y promoción del bienestar de los empleados.
- ▮ **Aplicación de la Normativa en Seguridad y Salud Laboral:** Conocimiento y cumplimiento de las leyes y regulaciones en seguridad y salud laboral.
- ▮ **Factores Psicosociales:** Análisis profundo de los factores psicosociales que afectan el bienestar de los empleados en el entorno laboral.
- ▮ **Los momentos de la verdad en la gestión de las ausencias.** Cómo debe actuar el manager en cada momento: aviso de la ausencia, durante la ausencia, retorno al trabajo y seguimiento post-reincorporación.



#### 2. Competencias para el Liderazgo Saludable

- ▮ **Competencias Necesarias:** Actitudes, conocimientos y habilidades esenciales para un liderazgo saludable.
- ▮ **El vínculo emocional con el equipo:** una herramienta poderosa para **prevenir el absentismo**. Generar sentido de pertenencia y seguridad psicológica.
- ▮ **Identificar palancas individuales.**
- ▮ **Comunicación Eficaz en la Gestión de Colaboradores:** Técnicas de comunicación efectiva para gestionar y motivar a los colaboradores.
- ▮ **Empatía y Asertividad:** Desarrollo de la empatía y asertividad como herramientas clave en el liderazgo.
- ▮ **Persuasión e Influencia:** Estrategias para persuadir e influir positivamente en el equipo y en la organización.



## 4. CONTENIDOS\_EJE LIDERAZGO

### 4. LIDERAR LA TRANSFORMACIÓN

Respaldar, trasladar y apoyar con el ejemplo y la generación del hábito, la cultura de la salud, reforzando las conductas alineadas con la visión de Seguridad, Salud y Bienestar personal y de quienes me rodean.

Duración: 8h

Presencial



#### 1. Lograr el Compromiso

- **Comunicar los Beneficios de Trabajar en un Entorno Saludable:** Explicar cómo un entorno saludable mejora la calidad de vida y el rendimiento laboral.
- **Reconocer y Reforzar Comportamientos generando el Hábito:** Identificar y premiar las acciones que contribuyen a un ambiente de trabajo saludable.
- **Promover la observación del bienestar de los compañeros:** promover un ambiente de cuidado mutuo, en el que todos salgan reforzados.



#### 2. Gestión de Dificultades y Situaciones de Conflicto

- **Qué Hacer ante el Incumplimiento de la Normativa:** Procedimientos para abordar y corregir el incumplimiento de las normas de seguridad y salud.
- **Cómo Actuar Frente a Objeciones y Faltas de Compromiso:** Estrategias para manejar la resistencia y la falta de compromiso de los empleados.
- **Técnicas para Actuar en Caso de Conflicto:** Métodos para comunicar información negativa y tomar decisiones impopulares de manera efectiva.

## 4. CONTENIDOS\_EJE BIENESTAR

### SALUD DIGITAL



#### Descripción

Taller de salud digital diseñado para ayudar a las personas a utilizar la tecnología de manera saludable y equilibrada.



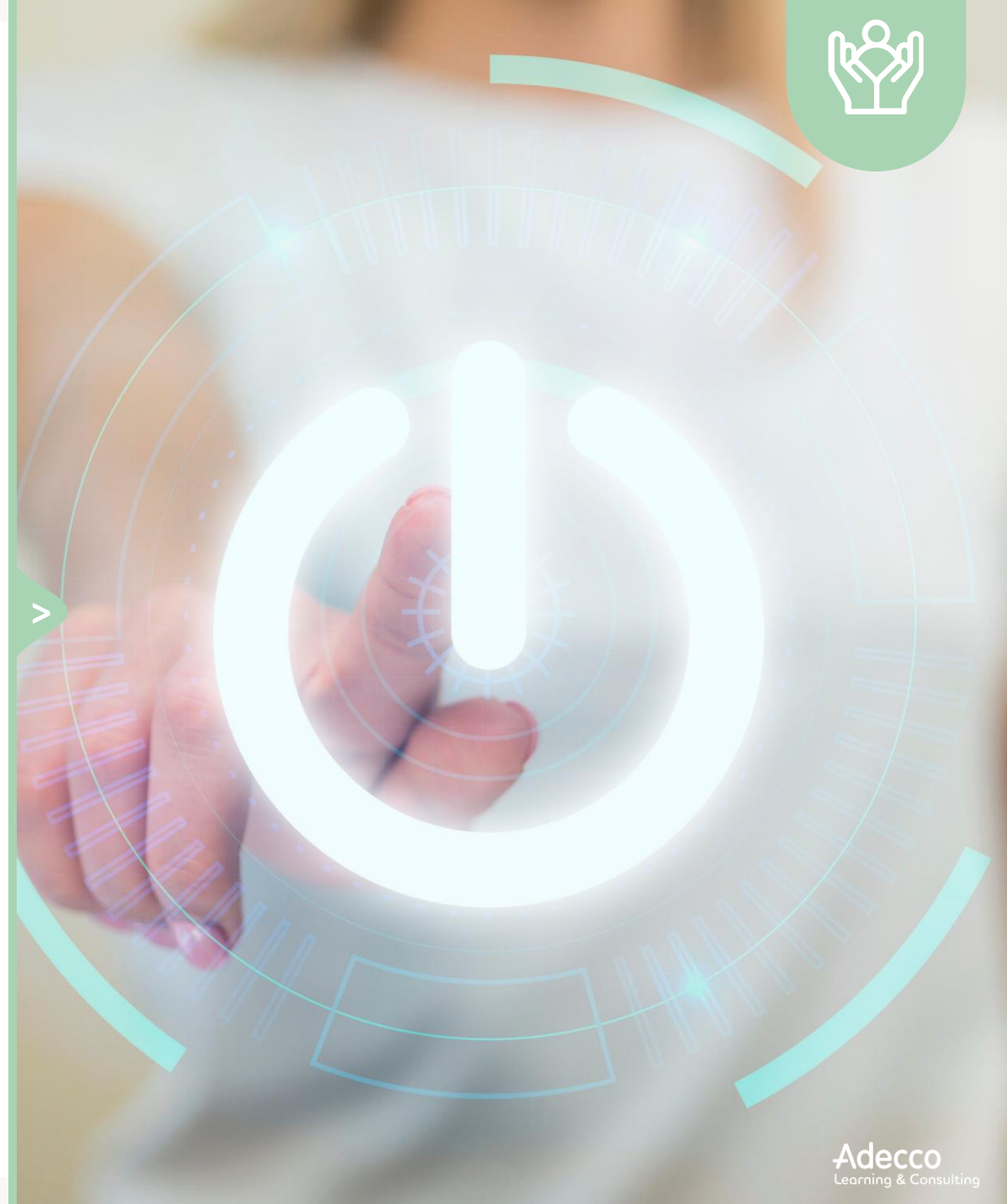
#### Contenidos

- Uso consciente de la tecnología: Estrategias para evitar el uso excesivo de dispositivos y redes sociales.
- Higiene digital: Prácticas para mantener la seguridad y privacidad en línea.
- Ergonomía: Consejos para configurar el espacio de trabajo digital de manera que se minimicen los riesgos para la salud física.
- Gestión del tiempo: Técnicas para equilibrar el tiempo dedicado a actividades digitales y no digitales.
- Bienestar mental: Identificación y manejo de los efectos del uso de la tecnología en la salud mental.



**Duración:** 2 horas.

MODALIDAD: AULA VIRTUAL



# 4. CONTENIDOS\_EJE BIENESTAR

## GESTIÓN DE ENFADOS



### Descripción

Taller de gestión de enfados diseñado para ayudar a las personas a entender y manejar sus emociones de manera saludable.



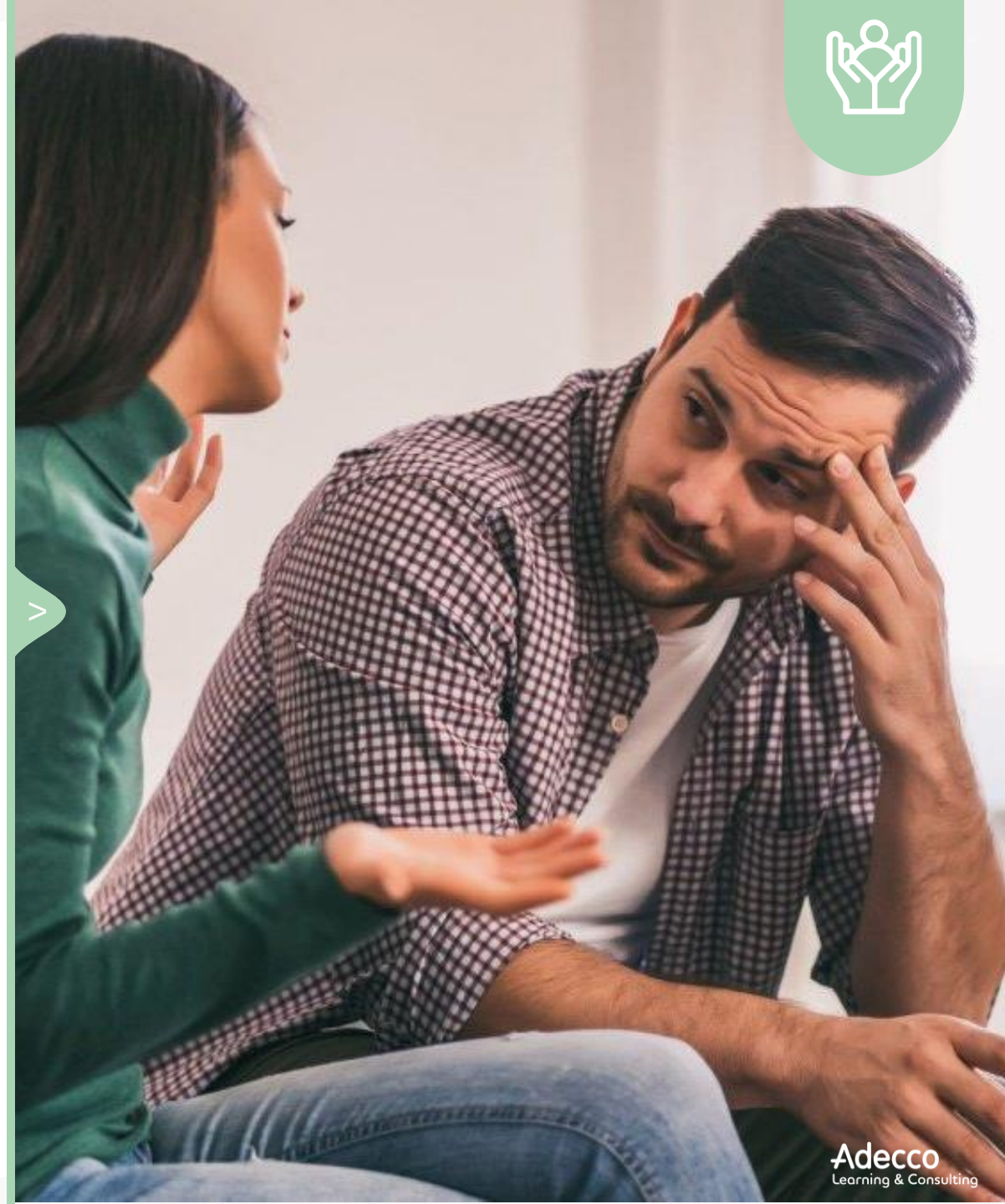
### Contenidos

1. Introducción a la emoción del enfado:
  - Explicar qué es el enfado y cómo se manifiesta.
  - Discutir las causas comunes del enfado.
2. Autoevaluación y reconocimiento:
  - Ejercicios para que identifiquen sus propios desencadenantes del enfado.
  - Técnicas para reconocer las señales físicas y emocionales del enfado.
3. Técnicas de manejo del enfado:
  - Estrategias de respiración y relajación para calmarse en el momento.
  - Métodos de reestructuración cognitiva para cambiar patrones de pensamiento negativos.
4. Comunicación asertiva:
  - Prácticas de comunicación efectiva para expresar el enfado de manera constructiva.
  - *Role-playing* para ensayar situaciones difíciles y cómo manejarlas adecuadamente.
5. Resolución de conflictos:
  - Técnicas para abordar y resolver conflictos de manera pacífica.
  - Dinámicas de grupo para practicar la mediación y la negociación.
6. Autocuidado y bienestar:
  - Importancia del autocuidado para prevenir el enfado excesivo.
  - Actividades que promuevan el bienestar emocional y físico.



**Duración:** 2 horas.

MODALIDAD: AULA VIRTUAL



## 4. CONTENIDOS\_EJE BIENESTAR

### TALLER SOBRE SESGOS



#### Descripción

Taller diseñado para ayudar a las personas a reconocer y mitigar los sesgos cognitivos y prejuicios que pueden influir en sus decisiones y comportamientos.



#### Contenidos

- Impacto de los sesgos: Entender cómo los sesgos afectan a la toma de decisiones y las interacciones con los demás.
- Estrategias de mitigación: Técnicas para reducir la influencia de los sesgos, como la toma de perspectiva, la reflexión crítica y la diversificación de fuentes de información.
- Conciencia de los prejuicios: Explorar cómo los prejuicios implícitos pueden afectar el comportamiento y las relaciones interpersonales.
- Prácticas inclusivas: Fomentar un entorno más inclusivo y equitativo mediante la implementación de prácticas que reduzcan los sesgos.



**Duración:** 2 horas.

MODALIDAD: AULA VIRTUAL



## 4. CONTENIDOS\_EJE BIENESTAR

### SALUD FINANCIERA

#### → Descripción

La salud financiera es el bienestar que se alcanza cuando se hace una buena gestión de la economía personal y que se puede conseguir mediante una educación financiera básica, que nos ayudará a ahorrar, hacer frente a las deudas, entender los productos bancarios y gestionar mejor las finanzas propias para reducir los gastos.

Una de las causas principales de estrés viene derivada de los problemas financieros. Ser capaz de gestionar eficazmente las finanzas personales para vivir sin apuros, proporciona bienestar y repercute directamente sobre la salud. Hacer una buena gestión de la economía familiar nos permite hacer frente a los imprevistos y alcanzar nuestros objetivos

#### → Beneficios

El objetivo general es dar las herramientas que ayuden a conseguir un buen control de ingresos y gastos, para que seamos capaces de maximizar el rendimiento de nuestra economía, favoreciendo el ahorro.

La formación se apoyará en supuestos equiparables a la vida real, para facilitar la interiorización y transferencia de aprendizajes.

#### → Duración: 6 horas.

MODALIDAD: AULA VIRTUAL



# 8. CRONOGRAMA



**EJE AUTOCONOCIMIENTO:  
TEST FORTIA Y TEST PDA**

**Plazo respuesta:** sem 49 y 50 (dic 25)



**EJE LIDERAZGO: FORMACIÓN  
PRESENCIAL**

**TALLER INTEGRACIÓN:  
FORMACIÓN PRESENCIAL**



**EJE BIENESTAR: FORMACIÓN  
AULA VIRTUAL**

	ENERO			FEBRERO				MARZO			
	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8	SEM 9	SEM 10	SEM 11	SEM 12	SEM 13
<b>LIDERAZGO: 1. AUTOLIDERAZGO</b>		15 ENERO (9:00 a 18:15)									
<b>BIENESTAR: 1. SALUD DIGITAL</b>			22 ENERO (11:30 a 13:30)								
<b>LIDERAZGO: 2. RESILIENCIA</b>				29 ENERO (9:00 a 18:15)							
<b>BIENESTAR: 2. GESTIÓN DE ENFADOS</b>					5 FEBRERO (11:30 a 13:30)						
<b>LIDERAZGO: 3. LIDERAR EL EQUIPO</b>						12 FEBRERO (9:00 a 18:15)					
<b>BIENESTAR: 3. TALLER SOBRE SESGOS</b>							19 FEBRERO (11:30 a 13:30)				
<b>LIDERAZGO: 4. LIDERAR LA TRANSFORMACIÓN</b>								26 FEBRERO (9:00 a 18:15)			
<b>BIENESTAR: 4. SALUD FINANCIERA I</b>									5 MARZO (11:30 a 13:30)		
<b>BIENESTAR: 4. SALUD FINANCIERA II</b>										12 MARZO (11:30 a 13:30)	
<b>BIENESTAR: 4. SALUD FINANCIERA II</b>											18 MARZO (11:30 a 13:30)
<b>TALLE DE INTEGRACIÓN</b>											26 MARZO (9:00 a 13:00)

## 9. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

### Formación:

**Miembros de CEAGA:** 1.250 € + IVA

**No miembros:** 1.562,50 € + IVA

*Bonificación máxima:* 686,40 €

+

### Test Fortia y Test PDA:

95€/alumno +IVA

No bonificable

### LUGAR DE IMPARTICIÓN

- Formación presencial: CEAGA - Avda. Citroën 3 y 5. Edificio Zona Franca, Vigo
- Formación Aula virtual: via Zoom



**Fecha límite de inscripción:** 27 de noviembre de 2025

Las plazas se asignarán por **riguroso orden de recepción de preinscripciones**. En caso de que hubiese más solicitudes que plazas, se dará **prioridad a las empresas miembro de CEAGA** siempre que se preinscriban dentro de los plazos fijados, y se limitará el número de participantes por empresa.

**Forma de pago :** Transferencia bancaria a CEAGA, a la recepción de la factura

### PREINSCRIPCIONES



[FORMULARIO ONLINE](#)



### MÁS INFORMACIÓN



+34 986 213 790



[informacion.ucc@ceaga.com](mailto:informacion.ucc@ceaga.com)

### COMPÁRTELO

