

Adhara Formación

Cursos

Trabajamos con dos modalidades de cursos, los cursos a la carta y los cursos ya diseñados en nuestro catálogo. Todos nuestros cursos se caracterizan por la innovación, la calidad docente, y un cuidado exquisito en nuestra planificación para un resultado dinámico, vivencial y participativo. Todas nuestras propuestas son presenciales y flexibles en duración.

Cursos a la carta

Proyectamos el curso adaptándonos a las necesidades del cliente, con el cual programamos de forma conjunta tras un diagnóstico de la realidad y una propuesta de diseño. Adhara tiene la fortaleza de un equipo humano especializado con una larga experiencia en el campo de la educación no formal, aparte de la educación formal. Si tienes una necesidad formativa en tu empresa, tu asociación, tu ayuntamiento, tu centro educativo, etc., sólo tienes que ponerte en contacto con nosotros y estudiaremos tu caso encantados para tratar de ofrecerte algo que sabemos que no te dejará indiferente.

Cursos del catálogo

Estos cursos son los más demandados por nuestros clientes que , además, cuentan con una evaluación muy positiva de modo recurrente en cada edición de los mismos. Estos son nuestros cursos:

- Curso de superación del burnout.
- Curso alineando tu vida personal y profesional.
- Curso de comunicación de alta calidad.
- Curso de productividad personal y laboral.
- Curso de herramientas para la participación social.
- Curso de voluntariado.
- Curso de creatividad para no creativos.
- Curso de herramientas para la formación.
- Curso de trabajo en equipo.



Superación del burnout

Qué trabajamos: Conocimiento y prevención del síndrome de Burnout o síndrome del trabajador quemado. Claves de la motivación. Conocimiento personal. Trabajo vocacional. La salud de los equipos de trabajo y el trabajo en equipo. Técnicas para el control del estrés. Motivación personal y alto rendimiento. Motivación grupal. Métodos de evaluación positiva. Qué conseguimos: Crear un espacio para la reflexión profesional y vocacional de las personas participantes. Identificar los factores que influyen en la aparición del estrés. Aprender herramientas para favorecer la automotivación y la autoconfianza. Alinear valores con prácticas profesionales. Propiciar el cambio de perspectiva para una vida más feliz. Duración: Hasta 20 horas. Número: 15-20 participantes.



Alineando tu vida personal y profesional

Qué trabajamos: La mejora en la organización y planificación del tiempo. Manejo de herramientas para la productividad. Control de agendas, trabajo con plantillas y herramientas digitales. La toma de decisiones, el factor creativo en la planificación, la organización eficaz, el enfoque y el alineamiento para equilibrar vida profesional y personal. La importancia de la dimensión relacional. Qué conseguimos: Aprender diferentes técnicas y herramientas para organizarnos en el ámbito personal y profesional. Conocer diferentes posibilidades de organización del tiempo. Desarrollar métodos eficaces para reuniones, cómo organizar un equipo, la ponderación entre planificación e improvisación. Duración: Hasta 20 horas. Número: 15-20 participantes.



Comunicación de alta calidad

Qué trabajamos: Herramientas aplicadas a la comunicación procentes del Coaching y Programación Neurolingüística (PNL). Desarrollo de competencias y herramientas que mejoren la capacidad de relación. Aspectos clave de la comunicación con fundamentos en las bases de la Comunicación No Violenta. **Qué conseguimos:** Una mejora en las actitudes y aptitudes personales en materia de comunicación dentro del marco de sus entornos de trabajo y también para su vida personal. Capacitación en el uso de herramientas innovadoras para la calidad de la comunicación. **Duración:** Hasta 20 horas. **Número:** 15-20 participantes



Productividad personal y laboral

Qué trabajamos: Nos centramos en la gestión de prioridades, organización del tiempo, planificación, elaboración de listas, definición de tareas, decisiones inteligentes, concentración, interrupciones, distracciones, manejo del correo, desarrollo de la agenda, plan personal de acción, organización del espacio de trabajo, etc. Qué conseguimos: Claridad en la gestión personal. Definición clara de objetivos y prioridades en nuestra vida diaria. Criterios para una administración inteligente del tiempo. Manejo de herramientas básicas de producticidad. Duración: Hasta 4 horas Número: 15-20 participantes



Herramientas de participación

Qué trabajamos: Marco teórico práctico sobre el manejo de técnicas grupales para incentivar la participación. Fundamentos y metodología de las técnicas participativas. Organización de un panel, simposio, mesa redonda, consulta pública, grupo de discusión, debate público. Dimensión comunitaria del trabajo participativo. Los círculos de la participación. La escalera y el taburete de la participación. Qué conseguimos: Disponer de una visión de conjunto sobre las herramientas de la participación. Sensibilizar acerca del papel de la participación social. Facilitar herramientas para la dinamización comunitaria. Duración: Hasta 20 horas Número: 15-20 participantes



Curso de voluntariado

Qué trabajamos: Antecedentes históricos del voluntariado. El papel del voluntariado. El perfil del voluntario. Marco legal: deberes y derechos del voluntariado. Introducción a la participación social. Campos de intervención del voluntariado. Pasos para ser voluntario, etc. Qué conseguimos: Que el participante disponga de una formación básica sobre el voluntariado para cualquier contexto en el que lleve a cabo la labor voluntaria. Promocionar el papel del voluntariado como forma de participación social. Aprender de manera dinámica acerca de la participación y vivir una experiencia colectiva de reflexión y debate sobre el voluntariado. Duración: Hasta 8 horas. Número: 15-20 participantes



Creatividad para no creativos



Qué trabajamos: El curso pretende desvelar el potencial creativo de cada persona en su vida diaria. Trabajamos las herramientas cognitivas de la creatividad y, de forma práctica, la vertiente más aplicada de la creatividad en nuestras vidas. Incidimos en la ruptura de la categorización entre las personas creativas y las no creativas. Qué conseguimos: Dar una visión de conjunto sobre las herramientas que entran en juego en los procesos mentales: observación, imaginación, empatía, sinestesia, pensamiento corporal, juego, analogía, reconocimiento de pautas, etc. Dotar de herramientas a los participantes para potenciar su creatividad. Facilitar recursos para aplicar la creatividad en el trabajo y en la vida laboral. Duración: Hasta 20 horas Número: 15-20 participantes

Herramientas para la formación



Qué trabajamos: Comunicación eficaz. Metodología de la formación. Técnicas de educación no formal. El juego como herramienta educactiva. Recursos de dinamización. Factores para una formacion de calidad. Estrutura de una sesión formativa. Roles del formador. Visión sistémica del aula. Conceptos de lleno y vacío. Docente presente, docente invisible. Técnicas de evaluación. Diseño de una acción formativa. Qué conseguimos: Superación del pánico escénico. Mejora en las competencias de formación. Auntoconocimiento personal. Cómo planificar una acción formativa. Elección del equipo docente. Capacidad de improvisación. Disfrutar aprendiendo a enseñar. Duración: Hasta 20 horas. Número: 15-20 participantes

Trabajo en equipo



Qué trabajamos: Trabajo en equipo y equipos de trabajo. La alianza en el equipo. Gestión de equipos de alto rendimiento. Liderazgo. Aprender a escucharnos. Reuniones eficaces. Feedback y feedfordward. Control de tareas. Teoría de sistemas. Constelaciones grupales. El coach-líder. Emociones colectivas. Motivación y automotivación. Manejo del conflicto. Qué conseguimos: Aprender a trabajar en equipo. Mejora de las competencias de comunicación. Estrategias para hacer reuniones eficaces. Aprender a leer en el equipo la dimensión sistémica. Comprender la importancia de las emociones del equipo. Control y autocontrol. Liderar un equipo. Definición de misión, visión y valores. Aumentar la tolerancia a la incertidumbre. Habilidades sociales grupales. Evaluación del desempeño. Normalización del conflicto, etc. Duración: Hasta 20 horas. Número: 15-20 participantes.

"Ayudamos a los que ayudan, formamos a los que forman y cuidamos a los que cuidan"



Asociación Cultural Adhara Callejón de Menores, 3 45001 Toledo Tlf: 925 25 22 89 info@adharatoledo.es www.adharatoledo.es