

Nuevas situaciones, nuevas soluciones

Píldoras formativas

15 DE ABRIL DE 2020

CONFEDERACIÓN DE CUADROS Y
PROFESIONALES

Área de Salud y Seguridad Laboral



Se acumulan los días y las semanas de confinamiento por el estado de alarma y la incertidumbre asociada. La sensación de cansancio y aumento de estrés está propiciando cambios en el carácter y mayores tensiones familiares.

Sin embargo, para aquellos que son capaces de canalizar esta energía en positivo, supone una oportunidad de aprovechar periodos de tiempo ocioso para formarse en habilidades personales y profesionales que sería difícil en otros momentos.

Para ello, las organizaciones se están reinventando también. Nuestros asesores legales, CE Consulting, nos ofrece una serie de píldoras formativas en las que se trabaja diferentes herramientas que nos puede ayudar a rebajar la incertidumbre y prepararnos ante la compleja coyuntura económica y profesional que tenemos por delante.

Cada píldora tiene un video, donde [Miguel Pedrera](#) (experto coaching) hará que reflexionemos sobre cómo afrontar cada tema a tratar y un plan de trabajo en el que se ofrecen herramientas concretas para aplicarlo a tu día a día

CEConsulting nos anima a formar parte de las personas que saben encontrar lo mejor y empujar para salir de los problemas, así como en la búsqueda de soluciones y no en la queja, que nos frustra y no nos deja avanzar.

A continuación, os ofrecemos tres interesantes píldoras formativas

- [El cambio y el estrés ¿cómo afrontarlos?](#)

Trabajaremos en dos direcciones para evitar el error en el que inconscientemente caemos cuando tenemos que afrontar los cambios y que nos hace caer en el estrés evitando la queja en vacío y construyendo un plan para sacar el máximo rendimiento posible.

- [Conversaciones difíciles. ¿Cómo manejarse en discusiones profesionales?](#)

Somos automáticos para la comunicación. Nos comunicamos en base a costumbres que ya tenemos interiorizadas. Elegimos qué decimos, pero normalmente improvisamos cómo lo decimos. En este plan de trabajo, sustituiremos esa improvisación por una comunicación más consciente.

Me gusta comprarte, pero no que me vendas. Aprenderemos a detectar si yo voy detrás de ti (actitud que muchas veces hace que mi interlocutor se retire, en vez provocar acercamiento) o hago que seas tú el que venga hacia mí. Provocaremos sensación de control, si te compran están más cómodos que si les vendes.

- [Cómo afrontar los hábitos del teletrabajo](#)

Hoy en día las nuevas tecnologías están permitiendo que determinadas actividades profesionales se puedan realizar a través del teletrabajo, sin necesidad que el trabajador esté en la oficina, siendo quizá una opción más atractiva, pero hay que tener en cuenta unos puntos clave para ser más productivos y que sea lo más gratificante posible.