



Formación en Teletrabajo

EstresArte: El Arte de manejar el Estrés en Situación de Teletrabajo

objetivos

- Comprender el estrés en el entorno del Teletrabajo.
- Identificar las predisposiciones personales.
- Conocer técnicas de control de estrés y practicar algunas de ellas.
- Mejorar la eficacia personal, reducir la sensación de presión y mejorar el autocontrol y prevenir la ansiedad.

contenidos

- **Querer es Poder:** Teletrabajo en Estaña y Tendencias de Futuro
- **Entender el Origen:**
 - Reacción Adaptativa al Medio
 - Disfunciones actuales
- **El Arte de utilizar la Cabeza**
 - La Visión de Túnel
 - Corre que nos pillan los síntomas
 - Un diario antiestrés
- **El reino del Blanco y el Negro**
 - Un paseo por el reino
 - Los árboles blancos y los árboles negros
 - Por fin el Arcoíris
- **Llega la reconciliación**
 - Familia, Trabajo y Estrés
 - Practicar la reconciliación
- **Obse-Coaching:** Una sesión personalizada de coaching de regalo

Conciliar y organizar el tiempo de teletrabajo

objetivos

- Organizarse para dirigir: metas propias, de terceros o de equipos.
- Integrar las actividades del ámbito personal y profesional, reconocer las pautas básicas que requiere la conciliación familiar, para ser capaces de integrar, conciliar y ser productivos a través de una adecuada gestión del tiempo.
- Autogestionar el Tiempo de Teletrabajo
- La gestión del Tiempo en dirección de Equipos de Teletrabajo

contenidos

Conciliar Trabajo y Familia/Individualidad

- Contemplar tu situación como el centro de tus posibilidades
- Conciliar con la pareja
 - Tiempos
 - Espacios
 - Objetivos
- Hacerse cargo de los hijos
- Hacerse cargo de uno mismo. Sensación de pertenencia a tu familia y a tu organización.

Organizar el Tiempo y el Trabajo

- Metáfora del Muelle: hasta dónde llega mi jornada
- Análisis y registro de actividades
- Soluciones para el Teletrabajo
 - Gestionar el no y ser asertivo
 - Objetivos y priorizar tareas
 - Gestión proactiva vs. reactiva
 - Leyes del tiempo
 - Medios de Trabajo
 - Las interrupciones
 - Reuniones

Teletrabajar en equipo: Gestión de equipos en remoto

objetivos

- Establecer las bases de la gestión de equipos en remoto
- Dibujar el liderazgo como el factor complementario en la administración Pública a la Gestión por Objetivos
- Ayudar a que cada participante pueda establecer los objetivos básicos de su departamento.
- Realizar un Plan de Acción para la transferencia al puesto de trabajo.

contenidos

- Autoevaluación: ¿Cuáles son mis fortalezas y áreas de mejora para el Teletrabajo en equipo?
- Modelos que funcionan con eficacia:
 - Modelo híbrido de Teletrabajo
 - ¿Qué es Teletrabajar en Equipo?
 - Reuniones Síncronas y Asíncronas
 - Pautas generales para la profesionalización
- El factor tiempo como clave para todo el equipo.
 - Claves para gestionarlo adecuadamente
 - Hábitos compartidos en la gestión eficaz del tiempo
 - Prácticas para la productividad
- Creación, desarrollo y rendimiento de los equipos: analiza tu contribución al conjunto.
 - Estructura y generación de energía en los equipos: Equipos estables y equipos por proyectos
 - Objetivos comunes
 - Negociación, acuerdo y progreso
- Comportamientos individuales y Comunicación Grupal
 - Estilos personales de trabajo en equipo
 - Practicas eficaces para comunicar con el grupo
 - Medios de comunicación adecuados para cada finalidad
- Plan de Acción para la Mejora y Sesión de Coaching personalizada

Teletrabajar y vender

objetivos

- Actualizar, reenfocar, recapitular sobre habilidades personales de venta en el nuevo escenario del Teletrabajo.
- Integrar las actividades del ámbito personal y profesional.
- Reconocer las pautas básicas que requiere la conciliación familiar, para ser capaces de integrar, conciliar y ser productivos a través de una adecuada gestión del tiempo.

contenidos

¿Es difícil vender ahora?

- Necesidad de una sistemática
- Convencer y Vencer-con
- Habilidades para Influir
- Llegar a un acuerdo
- Cliente satisfecho

¿Importa mi motivación personal?

- Mi aportación personal
- Mi 15%

La entrevista comercial

- De romper el hielo a cerrar la venta
- Habilidades específicas cuando no ves a tu cliente

Coaching Comercial

- Acciones a llevar a cabo
- Puntos de Mejora

Reuniones efectivas con Equipos Online

objetivos

- Potenciar el estilo de contacto con equipos online en situación de Teletrabajo
- Actualizarse en conformidad con la nueva regulación.
- Identificar las habilidades individuales más adecuadas para potenciar

contenidos

- Tejer la tela de araña: conversar para ser efectivo
 - Compartir un modelo estructurado:
 - ✓ Prepara el escenario y solicita una acción
 - ✓ Negocia la petición y declara su aceptación
 - ✓ Ejecuta el compromiso y declara su término
 - ✓ Evalúa el resultado /manifiesta la satisfacción
 - ¿Cuál es tu estilo de comportamiento en grupo?
 - ¿Qué coordinas y qué no?
- Tipos de Reuniones Online
 - Reunión semanal
 - Motivar en la distancia
 - Reuniones sincronas
 - Buscar un momento todos juntos
- Realizar el Seguimiento Individual
- ¿Demasiadas Reuniones?: Puntos de mejora