

MÁSTER DE FORMACIÓN
PERMANENTE EN

Técnicas, Herramientas y Habilidades para el Crecimiento Personal y Desarrollo Profesional y Relacional

 **Universidad
Camilo José Cela**

 **hm hospitales**



Campus
Castellana



Modalidad
Semipresencial



Duración
2 cursos



MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE EN

Técnicas, Herramientas y Habilidades para el Crecimiento Personal y Desarrollo Profesional y Relacional

Desde su creación, las Universidades vienen cualificando en los conocimientos teórico-prácticos concretos relacionados estrechamente con áreas muy específicas. Sin embargo, **para mejorar las opciones de incorporación y desarrollo dentro del mundo laboral** se viene haciendo necesario obtener otras **habilidades adicionales**:

- Las llamadas **hard skills**, que pueden demostrarse de manera medida y que pueden ser necesarias para un trabajo específico (del tipo de conocimientos informáticos, idiomáticos, etc.) que han cobrado interés hace tiempo.
- Las **soft skills**, habilidades no técnicas y no fácilmente mensurables, como gestión del tiempo, capacidad de comunicación, creatividad, etc. Que van ganando relevancia en los últimos tiempos.

El presente Máster Universitario llega más allá, puesto que no sólo trae al ámbito de la Universidad el estudio teórico-práctico de estas últimas técnicas, sino que incorpora otras herramientas clásicamente más orientadas al crecimiento personal puesto que el bienestar del individuo es obviamente necesario también en el ámbito laboral y porque algunas de estas herramientas implican habilidades interpersonales que aplican en lo relacional y, por tanto, en el óptimo desempeño en el trabajo.

En el momento actual en el que parecen reñidos los conocimientos científicos y tecnológicos con los denominados más humanísticos, incluso, los puramente teóricos con los de índole práctica. De la misma forma, hasta ahora sólo han podido ser adquiridas universitariamente algunas de estas cualificaciones, teniendo el egresado universitario que buscar por sí mismo centros extrauniversitarios donde fueran impartidos



conocimientos de otra índole, sin las garantías que otorga una formación universitaria. Se hace necesario, pues, tender un puente entre conocimientos, ya que existen capacidades de diferente procedencia que son necesarias e indispensables en el desarrollo vital, relacional y profesional, dado que la persona es un ente biopsicoemocional que ha de desenvolverse exitosamente en diferentes ámbitos.

Este Máster pretende ser ese puente que pueda dar una clara idea básica de las diferentes técnicas, herramientas, habilidades y conocimientos que podrás adquirir de la mano de profesionales, universitarios a su vez, cualificados y especialistas cada uno de una disciplina. Con un temario único en el seno de la Universidad, este programa docente hace universitarias disciplinas que nunca lo fueron hasta ahora se pretende que cada módulo pueda ser una puerta de conocimiento cuyo aprendizaje abra a su vez nuevas posibilidades de profundizar en aquellas herramientas que más te interesen.

Es el complemento perfecto para un desarrollo vital del universitario que estima que los conocimientos adquiridos hasta ahora le son insuficientes en lo personal y lo laboral y desea adquirir nuevas capacidades, pero también universitariamente.



Dirigido a

Para ser admitido en el **Máster de Formación Permanente en Técnicas, Herramientas y Habilidades para el Crecimiento Personal y Desarrollo Profesional y Relacional** será necesario estar en posesión de un título universitario español u otro expedido por una institución de educación superior del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) que facultan el acceso a enseñanzas de postgrado.

Objetivos

- **Incrementarás los recursos personales internos y externos** aplicables al mundo del trabajo.
- Mejorarás la **comprensión de los aspectos psicoemocionales** de la persona y aquellos con los que se relaciona en el entorno laboral y extralaboral.
- **Desarrollarás la conciencia en el cuerpo físico, la escucha y el manejo de los pensamientos y emociones limitantes.**
 - Facilitarás la expresión de las emociones de manera espontánea y orientarla a la creatividad y la innovación.
 - Aprenderás a practicar la comunicación y desarrollar las habilidades interpersonales específicas.
 - Gestionarás el pensamiento, de las emociones, el tiempo y el estrés.
- **Adquirirás las competencias emocionales** necesarias para el desarrollo de la propia inteligencia emocional en el desarrollo personal y profesional.
- Desarrollarás las competencias relacionales necesarias para canalizar las emociones en las relaciones con los demás.
- **Adquirirás estrategias, habilidades y la metodología** necesaria para potenciar el desarrollo de dichas competencias en los demás.
- Iniciarás un proceso de transformación personal que llevará a **adquirir más confianza y seguridad en sí mismo.**
- Te propiciará la reflexión, la autoobservación y la autovaloración.
- Aprenderás a gestionar emociones como la impulsividad e inducir en sí mismos estados de serenidad y tranquilidad a voluntad.
- **Disminuirás estados de ansiedad y estrés.**



Metodología

El Máster rompe con los planes formativos rígidos ofreciendo una pedagogía transformadora orientada a la acción y aprendizaje experiencial tanto desde lo individual como desde lo colectivo, basado en retos y en el análisis y reflexión sobre casos prácticos. Esta línea que permite ofrecer un itinerario formativo personalizado.

El Programa se estructura en módulos alternando **sesiones de formación presencial** (½ +1 días consecutivos por módulo) con **sesiones a distancia de trabajo individual, y acompañamiento-tutoría personalizado.** En cada uno de los módulos los alumnos estarán

acompañados de profesionales universitarios con formación y experiencia en cada una de las habilidades impartidas.

Desarrollando el Aprendizaje Basado en el Pensamiento (*Thinking Based Learning*), la metodología es activa con un modelo práctico construido sobre el concepto de “aprender haciendo” que vertebra la totalidad de los contenidos para facilitar la asimilación de los mismos y una posterior utilización de lo aprendido, construyendo un aprendizaje significativo y culminado en un trabajo final.

Salidas profesionales

- Aumentar competencias personales, sociales y profesionales que no son exclusivas o vinculadas a una profesión o campo ocupacional en concreto.
- Adquirir y desarrollar competencias transversales para el desempeño de la actividad laboral.



Plan de estudios

1^{ER} CURSO - Octubre 2023-Junio 2024

Bloque I: Herramientas de autoconocimiento para el desarrollo profesional y relacional

1. El Coaching profesional como ayuda a la transformación de la persona para conseguir sus metas profesionales y personales. Técnicas de alto impacto.

David Gómez. Coach Profesional Acreditado. Formador en dinámicas de Alto Impacto.

2. Clasificaciones de la personalidad. El eneagrama y sus aplicaciones prácticas.

Silvia P. González. Doctora en Medicina. Ginecóloga. Máster en liderazgo basado en Eneagrama, coaching y PNL. Experto Universitario en Coaching, Inteligencia emocional y PNL. Certificación en Terapia Gestalt y Counselling. Profesora Adjunta de la Facultad de Salud UCJC y CEU-San Pablo.

Bloque II: Técnicas de regulación emocional para el desarrollo profesional, personal y relacional

3. Gestalt/Counselling: las técnicas de la relación de ayuda.

Alfredo Calvo. Counselor Gestalt acreditado. Graduado en Marketing y publicidad y RR.PP. Licenciado en Teología.

4. Mente, cerebro y consciencia: Habilidades para la gestión del pensamiento, de las emociones, del tiempo y del estrés.

David Serrano. Experto Universitario en Mindfulness y en Inteligencia Emocional, Coaching y PNL. Especialista en Coaching estratégico. Experto en Meditación y Entrenamiento mental. Formación Universitaria en Dirección de empresas, Marketing y comunicación publicitaria.

5. Las técnicas orientales milenarias: taichi, chi-kung, yoga y su adaptación a occidente.

Cinthia García. Profesora Certificada de Hatha Vinyasa Yoga. Facilitadora de Tantra, Neotantra y Sexualidad Consciente. Licenciada en Ciencias Ambientales. Másteres en Gestión Internacional y en Gestión Integral de la Empresa.

6. Técnicas de acceso al inconsciente y su aplicación para la autoindagación.

Silvia P. González. Doctora en Medicina. Ginecóloga. Diploma en Terapia regresiva. Máster en Hipnosis Clínica. Profesora Adjunta de la Facultad de Salud UCJC y CEU-San Pablo.

Bloque III: Herramientas y habilidades dirigidas al desarrollo consciente del éxito laboral y relacional

7. Técnicas y estrategias para mejorar la comunicación dentro y fuera del entorno laboral.

Beatriz Fernández. Instructora certificada de la Rueda del Consentimiento. Formación en Comunicación No Violenta y Authentic Relationships Training.

8. Constelaciones familiares, sistémicas y organizacionales: su aplicación orientada al éxito profesional y relacional.

Helena Pérez. Máster Internacional en Constelaciones Familiares, Sistémicas y Organizacionales. Licenciada en Filología Hispánica.

9. Técnicas creativas para el éxito en el entorno laboral y relacional.

Carmen Barrios. Diplomada en terapias creativas y expresivas. Curso Universitario de Neuropsicoeducador. Experto en Mentoring. Máster en Coaching Educativo, Inteligencia Emocional y PNL.

2^º CURSO - Octubre 2024- Junio 2025

Bloque IV: Herramientas de autoconocimiento para el crecimiento personal con aplicación profesional

1. Inteligencia Emocional y sus bases neurológicas.

Carmen Barrios. Diplomada Universitaria en Inteligencia Emocional y en IE aplicada a la Educación. Diplomado Universitario de Capacitación docente en Neurociencias. Curso Universitario de Neuropsicoeducador. Experto en Mentoring. Máster en Coaching Educativo, Inteligencia Emocional y PNL.

2. El coaching para el autodescubrimiento. Habilidades básicas de coaching.

Pablo Ramos. Coach ejecutivo y de equipos. Coach sistémico. Analista de comportamientos DISC, fuerzas motivadoras e Inteligencia Emocional. Licenciado en Derecho.

Bloque V: Sexualidad, cuerpo y consciencia personal

3. Introducción a las técnicas y corrientes dentro de la sexualidad consciente.

Silvia P. González. Doctora en Medicina. Ginecóloga. Diploma de Especialista en Orientación y Terapia Sexual. Formación en Facilitación de Tantra, Neotantra y Sexualidad Consciente. Profesora Adjunta de la Facultad de Salud UCJC y CEU-San Pablo.

4. El aprendizaje somático como herramienta de crecimiento.

Diana Cuadrado. Máster en Sexualidad Holística. Formación en "Cuerpo y Sexualidad", "Consciencia emocional", Codependencia y trabajo de las Corazas Psicoemocionales. Licenciada en Publicidad y RR.PP.

Bloque VI: Técnicas de regulación emocional para el crecimiento personal y profesional

5. Arteterapia: el arte de las emociones.

Trinidad Aparicio. Titulada en Arteterapia. Diplomada en Magisterio. Diplomada en Educación Física.

Carmen Barrios. Diplomada en terapias creativas y expresivas. Diplomada en Fundamentos de Cuentoterapia. Máster en Coaching Educativo, Inteligencia Emocional y PNL.

6. Técnicas meditativas y su aplicación en la regulación emocional.

Helena Pérez. Instructora acreditada de Kundalini Yoga. Licenciada en Filología Hispánica.

7. La respiración como recurso.

Beatriz Fernández. Formación y certificación en Rebirthing y en Liberation Breathing. Directora del programa de certificación de Rebirthing Sistémico. Certificada en Medicina Tradicional China.

8. El masaje como herramienta de bienestar.

Juan de Dios López. Formación en Masaje Tântrico, Masaje Thai y Masaje Californiano. Ingeniero Aeronáutico. Master en Dirección de Empresas. Profesor asociado UPM.

9. Técnicas basadas en el movimiento para la regulación emocional.

Alfredo Calvo. Especialista universitario en Terapias corporales. Especialista en Proceso Corporal Integrativo. Graduado en Marketing y publicidad y RR.PP. Licenciado en Teología.

MÁS INFORMACIÓN

Información sobre admisiones
infoprofesionales@ucjc.edu
Tel. 91 815 31 31



UCJC CAMPUS VILLAFRANCA
Calle Castillo de Alarcón, 49
Urb. Villafranca del Castillo
28692 Madrid

UCJC CAMPUS ALMAGRO
Calle Almagro, 5
28010 Madrid

UCJC CAMPUS CASTELLANA
Calle Juan Hurtado de Mendoza, 4
28036 Madrid

GRUPO HM HOSPITALES
www.hmhospitales.com