ADQUIRIR MENTALIDAD POSITIVA y PROACTIVA

- **8 horas**: 2 sesiones de 4 horas (14:30 - 18:30 horas)
- Formación por **videoconferencia en directo**.
- **Presencial** (Formador / Participantes)

-20% dto.
> 2 participantes



Con ejercicios prácticos de **pensar**, **actuar**, **asimilar**

incrementis

15 y 16 / Diciembre / 2025

www.incrementis.es

ADQUIRIR MENTALIDAD POSITIVA y PROACTIVA

OBJETIVOS ESTABLECIDOS

- Saber ver los errores y problemas con un enfoque positivo y proactivo.
- Adquirir una actitud positiva respecto al trabajo y los retos diarios.
- Aumentar la capacidad de polivalencia y flexibilidad.
- Incrementar actitudes abiertas a nuevos cambios.
- Desarrollar iniciativa, anticipación y acción frente el inmovilismo.
- Fomentar un ambiente de trabajo positivo.
- Saber convertir los problemas en soluciones positivas y constructivas.

METODOLOGÍA

- Acción formativa virtual práctica, útil, concreta, dinámica y participativa.
- Enfocada a la firme asimilación y aprendizaje de **conceptos claros** y a su **utilidad** y **aplicación** inmediata en el entorno de trabajo.
- "*Improving on the job*": Ejercicios prácticos para pensar, actuar y aprender.

ADQUIRIR MENTALIDAD POSITIVA y PROACTIVA

CONTENIDOS (MÓDULO 8 horas)

1. RAZONES PARA SER POSITIVO
- Pensar en soluciones y no en problemas
- Incremento de la colaboración
- Disminución del estrés, agobio y errores

2. TÉCNICAS PARA SER POSITIVO
- Concentración en "lo que sí podemos hacer"
- Uso constante del "PERO positivo"
- Focalizarse en la gratitud y consecución

3. HÁBITOS DE PERSONAS POSITIVAS
- Búsqueda de los aspectos positivos
- Aprendizaje de errores cometidos
- Orientación a la acción
- Preguntarse: ¿Cuál es la solución?

4. CÓMO CREAR UNA ACTITUD OPTIMISTA
- Desarrollar la escucha activa
- Ayudar a mejorar a los demás
- Adaptarse al cambio
- Todo problema es solucionable
- Equivocación puntual ≠ Fracaso total

5. DESARROLLAR UNA ACTITUD PROACTIVA
- ¿Qué es la proactividad?
- Actuar con iniciativa y anticipación
- Cómo visualizar los resultados finales

6. MÉTODOS PARA SALIR DE LA "ZONA de CONFORT"
- Cómo afrontar nuevos cambios
- Decisión, iniciativa y acción

7. INCLINACIÓN HACIA EL "PENSAMIENTO y ACCIÓN"
- Pensar y actuar con mayor eficacia
- Hábitos de acción mental + acción física
- Saber empezar y terminar las tareas

8. ADQUIRIR LENGUAJE PROACTIVO
- Palabras y expresiones proactivas
- Uso e impacto de los verbos de acción
- Cómo influir con nuestro lenguaje

9. EJERCICIOS, APRENDIZAJE y PLANES DE ACCIÓN

Información e Inscripciones

INFORMACIÓN

- **Dirigidos a:** Directores de departamento, jefes de equipos, responsables de proyectos, personal técnico, administrativo y de staff.
- **Fechas y horarios:** 15 y 16 Diciembre 2025 / 14:30 - 18:30 h. (2 sesiones de 4 horas)
- **Formato:** Formación por aula virtual - videoconferencia en directo *(Formador / Participantes)*
- **Precio de inscripción:** 440 € (Incluye: participación en la formación, ejercicios prácticos, autoevaluación final, documentación y certificado de participación). 20% de descuento en la inscripción de otra persona y sucesivas en la misma convocatoria.
- **Forma de pago:** Deberá efectuarse mediante transferencia bancaria al nº CC: **2100-4430-12-1300479679**; IBAN ES29-2100-4430-1213-0047-9679; SWIFT ID/BIC: CAIXESBBXXX, indicando el nombre de la acción formativa.

INSCRIPCIONES

- La reserva de plaza se hará por orden de llegada de las inscripciones realizadas a través del **formulario de inscripción** de la web.
- En caso de que la persona inscrita no pueda participar, existe la opción de participación de otro participante, facilitando los datos del mismo. Si no fuera posible, deberá comunicarlo al menos 2 días antes del inicio de la formación.
- Por posibles cambios o situaciones puntuales, Incrementis se reserva el derecho de modificar las fechas, horarios establecidos o bien cancelar y/o aplazar la formación, con una comunicación previa de 2 días a la fecha de la formación.

Formación In-company: Si deseas realizar esta formación a un grupo dentro de la empresa y diseñado a su medida, no dudes de solicitar una propuesta. Para cualquier otra formación referente a nuestra especialidad sobre rendimiento, liderazgo, eficacia, logro, compromiso, etc. adaptado a tus necesidades, consulta en nuestra web: **www.incrementis.es/formacion-in-company**

ADQUIRIR MENTALIDAD POSITIVA y PROACTIVA



BUSCAR SOLUCIONES y ACTUAR