

## Taller Adaptarse al Cambio: el andamio para tu metamorfosis (4ª edición)



Modalitat  
Semi-presencial



Del 03/05/2010  
al 03/05/2010



6 hores



PDF  
Curs



Informació de  
Matrícula



60€



Disculpeu, aquest contingut està disponible només en castellà. Pendent traducció al valencià

**TALLER COMPLETO. Si desea que le informemos para próximas ediciones envíenos un correo a [formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)**

El panorama económico global que atravesamos es una realidad externa grave. Pero está demostrado que aunque no podamos cambiar lo que nos ocurre, sí podemos controlar nuestra reacción ante los acontecimientos. Las personas de acción, que han soportado grandes sufrimientos, han aprovechado los reveses que les deparó la vida como oportunidades de mejora y se convirtieron en personas excepcionales. Las mayores desgracias son, en realidad, oportunidades de crecimiento y transformación personal. Tomar decisiones y no ejecutarlas, mantener una actitud derrotista, revolcarse en la autocompasión o rumiar tensiones solo contribuirá a que nos sintamos mucho peor y se agraven los problemas. Puedes maldecir la oscuridad o prender una antorcha, tú decides, porque tu respuesta es lo que determinará si vas a sacar provecho a esta situación o te vas a hundir.

Decía Epicteto “Los hombres no tienen miedo de las cosas sino de cómo las ven”. Y según Robin S. Sharma “Al igual que un hueso fracturado, nos volvemos más fuertes en los lugares rotos”. La vida no espera a nadie. Frente a la adversidad, agarra con fuerza el timón de la nave de tu existencia y capea el temporal o vira el rumbo, pero no te quedes a merced de las olas, no te hundas. Si somos o no felices dependerá de nuestra armonía interna, fruto de un entrenamiento especializado y constante que se puede aprender, y de cambiar las reglas del juego; y eso sí está en nuestras manos. Pero hay que ponerse en marcha, para lo que vuelvo a citar a Epicteto: “Primero dite a ti mismo lo que querrías ser, y luego haz lo que tengas que hacer”. El cambio no es tarea fácil pero valdrá la pena el esfuerzo. Espero que este curso prenda la llama del cambio en tu vida, y que continúes avivándola.

[VER VIDEO DEL CURSO](#)

**TALLER COMPLETO. Si desea que le informemos para próximas ediciones envíenos un correo a [formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)**

### Objetivos

- Aprender a adaptarse, a sentir seguridad en mitad de este clima de incertidumbre, a convertirse en una fuente de soluciones ante el nuevo paradigma que presenta la verdadera crisis: la que yace en el interior del ser y, no contemplan los parámetros de la economía. El cambio empieza por uno mismo y requiere acción.
- Identificar tu situación actual, tus oportunidades, y determinar un plan de acción para alcanzar tu situación ideal transformando la oruga en mariposa mediante el entrenamiento mental y físico. Forjar una personalidad (mente) resistente mediante una actitud conscientemente positiva, imponiendo un optimismo realista y vital. Instaurar hábitos que nos lleven a un entrenamiento imprescindible (cuerpo) para ser capaces de transformar la tensión y el miedo en confianza.
- Recobrar valores como la autenticidad, la honestidad, la empatía, la sinergia o la colaboración interpersonal.
- Reinventarnos como dinamos generadoras de ilusión, esperanza y confianza, sobre los cimientos del esfuerzo, voluntad y perseverancia.

### Metodología

Partiendo de un análisis realista de su situación, los participantes aprenderán a ocuparse, a reprogramar su mente y su cuerpo. Encontrarán las herramientas para salir fortalecidos recuperando una confianza inquebrantable. Es condición indispensable asistir con ropa de deporte; chándal o indumentaria que permita movilidad.

**TALLER COMPLETO. Si desea que le informemos para próximas ediciones envíenos un correo a [formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)**

### Programa

#### I. Análisis objetivo y subjetivo de la situación actual.

- Del escenario
- ¿Cómo te afecta?
  - Medidas que vas a tomar

#### II. Pinta tu futuro; tu situación ideal en positivo

- Impacto de los estresores psicosociales

#### III. Proactividad y reactividad. Fluye

- Transforma la tensión en confianza y seguridad

#### IV. Tú también puedes

- Estrategias y recursos de reprogramación
  - Mente
  - Cuerpo
- Planificación de tu entrenamiento para el cambio

#### V. Equilibrio

**TALLER COMPLETO. Si desea que le informemos para próximas ediciones envíenos un correo a [formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)**

**Lugar:** Centre de postgrau i Consell Social - Campus Riu Sec - UJI - 12071 - Castellón

**Fecha:** 3 e mayo de 2010

**Horario:** De 15 a 21 horas.

**Total de horas:** 6 horas.

#### Dirigido a

Profesionales de todos los sectores y niveles que deseen estar preparados para reaccionar ante la adversidad y afrontar las dificultades como oportunidades de cambio, manteniendo una actitud fuerte, realista y positiva.

**TALLER COMPLETO. Si desea que le informemos para próximas ediciones envíenos un correo a [formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)**

#### Profesorado

**Maty G. Tchev** es licenciada en Ciencias Políticas y Sociología. diplomada en Técnicas de Expresión y Oratoria (ESIC) y en Técnicas para hablar bien en público (UPV).

Formadora de Formadores por la GVA, profesora de Relaciones Públicas y Protocolo empresarial en Formación Ocupacional y Continua, desarrolla, tras más de dieciocho años dedicados a la formación y al Coaching, su novedoso método de Comunicación Eficaz conectahablando.

Profesora Master en Administración y Dirección de Empresas (Bachelor of Sciences in Business Administration) con la Universidad de Gales, ha dirigido y presentado durante cuatro años la Radio TV Educativa de la UNED Centro Francisco Tomás y Valiente, y es coordinadora del CUID (Centro Universitario de Idiomas a Distancia), de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Colaboradora del International Trauma Institute en cursos de especialización en Estrés Postraumático, dirigidos a psicólogos, participa en los seminarios que se llevan a cabo en las principales ciudades españolas.

Es profesora de técnicas de comunicación eficaz en el Seminario Internacional Formación de Formadores, dirigido a profesionales de España, Portugal, Suecia e Italia en el Observatorio Vasco de la Juventud.

Profesora de Oratoria en la Universidad de Salamanca y del Master en Nuevas Tendencias y Procesos de Innovación en Comunicación (especialidad en Dirección de Comunicación) de la Universitat Jaume I de Castellón, coopera con numerosas universidades españolas, así como en los cursos "Innovar con la Palabra" del Centro de Europeo de Empresas Innovadoras. Colabora con el profesor Bernabé Tierno en conferencias sobre valores y comunicación dirigidos a profesionales y jóvenes de toda España y es, desde 2005, juez de la Liga Nacional de Oratoria y Debate Universitario.

#### Carles Herrero

Licenciado en Periodismo en la Universidad Cardenal Herrera CEU. IV Curso superior de directores deportivos por la RFEF y la Universidad Camilo José Cela.

**TALLER COMPLETO. Si desea que le informemos para próximas ediciones envíenos un correo a [formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)**

#### Inscripción y Matrícula

Fundación Universitat Jaume I-Empresa

Dpto. de Formación

Teléfonos: 964 387 222 / 09

Fax. 964 387 010

Emails: [formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es) – [smembri@fue.uji.es](mailto:smembri@fue.uji.es)

**Precio:** 60 euros

Desde la FUE-UJI actuamos como Entidad Organizadora, esto es, les gestionamos de forma gratuita toda la documentación ante la **Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo (FTFE)** para que puedan bonificarse de los cursos de formación que se realiza en nuestro centro.

Para poder acceder a las ayudas para formación se deben cumplir esencialmente los siguientes requisitos:

- 1.- El participante debe ser trabajador por cuenta ajena, (no autónomos ni administraciones públicas)
- 2.- La formación debe ser pagada por la empresa
- 3.- La empresa debe tener ubicación en el territorio español

Toda empresa dispone cada año de un crédito para gastar en formación. Para calcular dicho crédito hay que considerar dos factores:

- 1.- Plantilla media del año anterior
- 2.- Importe (total) de las bases de cotización por contingencias profesionales pagadas por la empresa en el año anterior.

A partir de ahí y en función del número de trabajadores en plantilla se aplicará un porcentaje de bonificación.

El coste máximo bonificable de cada curso dependerá del número de participantes, la modalidad y duración del curso.

Si tienen pensado realizar algún curso de los que ofrecemos en el catálogo de la **FUE-UJI** y quieren bonificarse, es necesario que cumplimenten toda la documentación adjunta y nos la hagan llegar 10 días antes del inicio del curso, ya que, una vez iniciado no será posible aplicar la bonificación.

#### NOTA:

Es importante leer toda la documentación.

Es imprescindible cumplimentar y firmar debidamente toda la documentación.

Finalizado el curso y tramitado su expediente ante el aplicativo de la Fundación Tripartita, deberá esperar a que se les comunique el importe a bonificar y en el TC de qué mes.

**Documentación para descargar necesaria:**

1. [[Procedimiento para la bonificación](#)]
2. [[Anexo de Adhesión al Convenio](#)]
3. [[Comunicación a la RLT](#)]
4. [[Ficha empresa](#)]
5. [[Ficha participante](#)]

## Patrons FUE-UJI

empreses i entitats





Posa't en contacte amb nosaltres  
t'ajudem a trobar allò que necessites



**Silvia Membrilla**

Telèfon: 964 38 72 09  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



**Andrea Navarro**

Telèfon: 964 38 72 12  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



**Reyes Riera**

Telèfon: 964 38 72 10  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)

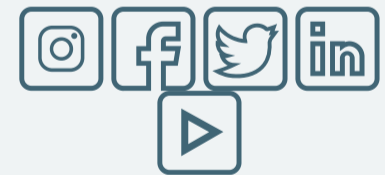


+34 964 38 72 22



Fundación Universitat Jaume I - Empresa, Campus Riu  
Sec.

Edif. Escola de Doctorat i Consell Social, s/n  
12071 Castelló de la Plana, España



#### Accessos

[Home](#)  
[Informació institucional](#)  
[R & D & I](#)  
[Formació](#)  
[Jornades](#)  
[Pràctiques](#)  
[Beques per a titulats](#)  
[EuroFUE-UJI](#)

#### Més visitats

[Cursos FUE-UJI](#)  
[Ofertes de Pràctiques](#)  
[Ofertes de Beques per a](#)  
[Titulats](#)  
[Projectes EuroFUE-UJI](#)  
[Pròxims Congressos i](#)  
[Jornades](#)

#### Altres webs de la FUE-UJI

[elfue.com](#)  
[EuroFUE-UJI](#)  
[InnovaUJI](#)

#### [Avis Legal](#)

[Portal de transparència](#)