



Programas de Desarrollo Profesional

¿Por qué hablamos de “desarrollo profesional” y no simplemente de “formación”?

En el ámbito anglosajón, el concepto *professional development* se utiliza ampliamente porque va mucho más allá de asistir a una formación puntual. Hablar de **desarrollo profesional** implica entender el aprendizaje como un **proceso continuo, activo y transformador**, en el cual las personas no solo adquieren conocimientos, sino que reflexionan, colaboran y mejoran de manera constante su práctica profesional.

A diferencia del término formación, que a menudo se asocia a acciones aisladas y externas, el desarrollo profesional engloba múltiples formas de aprendizaje: talleres, observación entre iguales, comunidades de práctica, investigación aplicada, mentoría, etc. Es una visión más rica y actual del crecimiento profesional.

Por ello utilizamos este concepto: porque queremos trabajar **con y para profesionales que aprenden, se cuestionan y se transforman**, no únicamente que reciben formación.

Sesión introductoria

(opcional i gratuita)

En Minday entendemos el **desarrollo profesional** como un **proceso continuo y sostenible**. Por ello, independientemente del programa elegido, ofrecemos una **sesión inicial gratuita** para presentar nuestra metodología y **escuchar las necesidades específicas de su equipo y de su organización. Creemos** en la importancia de dotar a los profesionales de herramientas que mejoren no solo su rendimiento, sino también su **bienestar, motivación y capacidad de afrontar retos colectivos**.

Programas Minday

Gestión del estrés y prevención del burnout

¿Por qué es clave para su empresa?

El **estrés crónico** reduce la productividad, aumenta el absentismo y deteriora el clima laboral. Detectar y prevenir el desgaste emocional es clave para mantener equipos sanos y motivados..

¿Qué conseguirá el equipo?

- Identificar señales tempranas de estrés y desgaste emocional.
- Aprender a regular el estrés y promover un equilibrio emocional sostenible.
- Reducir la tensión diaria y prevenir problemas graves como el burnout.
- Mejorar el bienestar individual y colectivo.

Metodología

Formación teórica y práctica con herramientas de regulación emocional y ejercicios aplicables al entorno laboral:

- Respiración y técnicas de mindfulness.
- Gestión del pensamiento y enfoque positivo.
- Desarrollo de hábitos saludables dentro y fuera del trabajo.
- Aplicación de buenas prácticas para líderes y equipos.

Contenidos clave

Prevención

- ¿Qué es el estrés? Tipos y causas habituales en el entorno laboral.
- Estrés agudo vs. estrés crónico: ¿cuándo se convierte en un problema?
- Prevención del burnout: hábitos saludables dentro y fuera del trabajo.

Herramientas de gestión del estrés

- Estrategias prácticas de regulación emocional: respiración, mindfulness, gestión del pensamiento.
- Cultura de empresa y salud mental: prácticas psicológicas saludables para líderes y equipos.

Resolución de problemas y toma de decisiones en equipo

¿Por qué es clave para su empresa?

Los **conflictos no resueltos** y la dificultad para tomar decisiones frenan la productividad, generan desgaste emocional y debilitan la cohesión del equipo. Cuando se gestionan de manera adecuada, en cambio, se convierten en una oportunidad **para fortalecer la confianza, la colaboración y la eficacia colectiva.**

¿Qué conseguirá el equipo?

- Decidir de manera más rápida, eficaz y participativa.
- Identificar y gestionar el origen real de los conflictos.
- Mejorar la comunicación, la confianza y la cohesión.
- Reducir bloqueos y crear un entorno de trabajo más proactivo y resolutivo.

Metodología

Trabajo teórico, práctico y vivencial mediante técnicas psicológicas, comunicativas y de mediación. Incluye role-playing y aplicación a casos reales de la empresa.

Contenidos clave

Factores cognitivos y emocionales

- Factores psicológicos que bloquean la toma de decisiones y cómo superarlos.
- Estilos de pensamiento y aprovechamiento de la diversidad dentro del equipo.
- Enfoque emocional y escucha activa como base de la resolución.

Estrategias

- Métodos prácticos para decidir y resolver problemas: brainstorming estructurado, matriz de impacto/urgencia, six thinking hats.
- Identificación y análisis profundo de los conflictos: actores, intereses y dinámicas de poder.
- Comunicación asertiva y no violenta para reducir tensiones y mejorar la confianza.
- Gestión de discrepancias y consenso sin conflicto.
- Estilos de afrontamiento y cultura organizacional: cómo influyen en la resolución.
- Negociación, mediación y construcción de acuerdos sostenibles.
- Prevención y gestión a largo plazo: creación de hábitos y estructuras que mantengan la eficacia colectiva.

3

Hacia una comunicación efectiva, horizontal y colaborativa

¿Por qué es clave para su empresa?

Los equipos a menudo se enfrentan a bloqueos derivados de una comunicación deficiente, conflictos no resueltos, falta de apoyo entre iguales y retroalimentación poco efectiva.

Esto puede generar malentendidos, duplicidades de trabajo, baja productividad, desgaste emocional y desmotivación.

Una **comunicación clara**, el **apoyo entre compañeros** y un **feedback constructivo** mejoran la confianza, la motivación y la cohesión, generando equipos más resilientes, proactivos y eficientes.

¿Qué conseguirá el equipo?

- Mejorar la comunicación efectiva dentro del equipo.
- Desarrollar relaciones colaborativas y de apoyo horizontal.
- Saber dar y recibir retroalimentación motivadora y constructiva.
- Detectar y transformar patrones comunicativos disfuncionales.
- Aumentar la implicación, la satisfacción y la confianza entre los miembros.

Metodología

Formación teórica, práctica y vivencial con:

- Dinámicas de interacción y role-playing.
- Ejercicios de mentoría horizontal con diarios reflexivos y planes de acción.
- Práctica de feedback claro, respetuoso y motivador.
- Aplicación directa a casos reales de la empresa.

Contenidos clave

Comunicación efectiva dentro del equipo:

- Qué significa comunicarse realmente (más allá de hablar).
- Tipos de mensajes y su impacto en la motivación.
- Escucha activa y validez emocional.
- Estilos de relación según roles y jerarquía.
- Dinámicas prácticas para transformar patrones disfuncionales.

Mentoría horizontal y desarrollo colaborativo

- Introducción a la mentoría horizontal: beneficios y buenas prácticas.
- Formación de parejas o grupos de apoyo mutuo.
- Estructura de encuentros: guiones orientativos y herramientas (diario reflexivo, fichas de seguimiento, planes de acción).
- Seguimiento y cierre con retorno de aprendizajes.

Feedback útil y motivador

- Principios de un feedback efectivo: claridad, respeto y orientación a la mejora.
- Cómo comunicar sin desanimar e implicar activamente a la persona.
- Adaptación del feedback según perfil y situación.
- Integración del feedback como hábito cotidiano para mejorar rendimiento y motivación.

4 Liderazgo consciente y gestión de equipos

¿Por qué es clave para su empresa?

El liderazgo tiene un impacto directo en el clima laboral, la motivación y el rendimiento colectivo. Un líder formado en habilidades comunicativas, emocionales y organizativas puede transformar la forma en la que un equipo colabora para alcanzar sus objetivos.

Esta formación ofrece herramientas prácticas basadas en psicología aplicada para desarrollar un liderazgo más eficaz, orientado a crear equipos autónomos, cohesionados y motivados.

¿Qué conseguirá el equipo?

- Desarrollar un estilo de liderazgo consciente.
- Mejorar la comunicación interna y la capacidad de influir positivamente en el equipo.
- Gestionar emociones, tensiones y situaciones complejas de manera eficaz.
- Motivar desde la confianza, la autonomía y la responsabilidad compartida.
- Resolver conflictos desde un enfoque constructivo y orientado a soluciones.
- Fomentar la cohesión y el apoyo mutuo.

Metodología

Formación teórica, práctica y vivencial basada en herramientas psicológicas y comunicativas:

- Autoconocimiento del estilo de liderazgo mediante dinámicas guiadas.
- Role-playing de situaciones habituales de gestión de personas.
- Práctica de conversaciones difíciles y feedback motivador.
- Ejercicios de regulación emocional aplicados al liderazgo.
- Actividades orientadas a mejorar la cohesión y confianza en el equipo.
- Diseño de un plan de acción individualizable para cada líder.

Contenidos clave

Fundamentos del liderazgo consciente

- Estilos de liderazgo y su impacto en el equipo.
- Patrones psicológicos que influyen en la dirección de personas.
- Identificación del estilo de liderazgo propio, reconociendo fortalezas y áreas de mejora.

Herramientas para un liderazgo consciente

- Autogestión emocional: claridad y calma en la toma de decisiones.
- Delegación efectiva, saber qué, cuándo y cómo delegar responsabilidades, y hacer seguimiento sin caer en el micromanagement.
- Habilidades para desarrollar el potencial de los miembros del equipo y guiarlos hacia el éxito.

Comunicación efectiva para líderes

- Cómo transmitir mensajes con claridad y respeto.
- Escucha activa y validación emocional.
- Alineación de objetivos y expectativas dentro del equipo.

Motivación y desarrollo profesional del equipo

- Conocer qué motiva realmente a las personas del equipo.
- Feedback orientado a la mejora continua y al crecimiento individual.

Construcción de equipos cohesionados y seguros

- Principios de la seguridad psicológica.
- Fortalecimiento de la colaboración y apoyo horizontal.
- Hábitos y dinámicas para mantener la eficacia colectiva a largo plazo.

Programas Disponibles

A continuación, presentamos los diferentes programas de desarrollo profesional que ofrecemos desde Minday. Cada propuesta se adapta al sector y a las necesidades específicas de su institución.

TEMÁTICA	HORAS	PRECIO
Gestión del estrés y prevención del burnout	Básica (2h)	350€
	Media jornada (4h)	750€
	Jornada completa (8h)	1.200€
Resolución de problemas y toma de decisiones en equipo	Básica (2h)	350€
	Media jornada (4h)	750€
	Jornada completa (8h)	1.200€
Hacia una comunicación efectiva, horizontal y colaborativa	Básica (2h)	350€
	Media jornada (4h)	750€
	Jornada completa (8h)	1.200€
Liderazgo consciente y gestión de equipos	Básica (2h)	350€
	Media jornada (4h)	750€
	Jornada completa (8h)	1.200€

Los programas de desarrollo profesional pueden realizarse en una misma jornada o distribuirse en varias, adaptándonos siempre a la disponibilidad y necesidades del cliente.

Las formaciones se pueden realizar con grupos de hasta 20 personas.

****Todos los programas son personalizables y adaptados a su sector y organización.***

Ofrecemos programas bonificados y deducibles

¿Cómo lo hacemos?

Al contratar alguno de los programas de desarrollo profesional, podemos tramitar las bonificaciones por FUNDAE, de modo que puedan deducirse los costes en posteriores cargos de la Seguridad Social.

¿Qué es FUNDAE?

FUNDAE, o Fundación Estatal para la Formación en el Empleo, es un organismo público español que gestiona fondos para financiar la formación profesional de trabajadores y desempleados, con el objetivo de mejorar sus cualificaciones y la competitividad de las empresas. Las empresas usan su "crédito de formación FUNDAE" para acceder a cursos gratuitos o subvencionados, que son financiados a través de bonificaciones en sus cotizaciones a la Seguridad Social.

Contáctenos para recibir una propuesta más
ajustada a sus necesidades.

mind

info@minday.es

+34 645 54 56 87

www.minday.es