

## **Webinarios y talleres de competencias profesionales realizados en 2021**

El 23 de febrero organizamos el webinario *La gestión de la incertidumbre*.

Este webinario permitió a los participantes adoptar nuevas habilidades para afrontar su día a día y tomar decisiones en momentos de incertidumbre. Estos momentos deben verse como oportunidades de cambio para crear nuevas realidades que nos pueden ayudar, tanto en el ámbito personal como profesional. La sesión la impartió la formadora Bibiana Villa Nolla (*coach* especializada en el desarrollo y la felicidad en las organizaciones).

El 10 de marzo organizamos el webinario *Comunicación eficaz en videollamadas*

A menudo, cuando queremos comunicarnos, nos centramos más en el contenido que en el modo. En esta sesión se trataron los elementos clave para comunicarse mediante una pantalla y gestionar una videoconferencia. La sesión la impartió la formadora Xènia Castelltort Pedragosa (presentadora, actriz y formadora).

El 24 de marzo organizamos el webinario *Mejora la productividad con teletrabajo*

En un mundo cada vez más virtual, este webinario ayudó a los *alumni* a obtener herramientas y pautas para mejorar la productividad en los entornos de teletrabajo. De esta forma, adquirieron conocimiento y herramientas para hacer teletrabajo desde casa. La sesión fue impartida por el *alumni* URV Agustí López (consultor de *marketing*, innovación y creatividad).

El 15 de abril organizamos el webinario *Futuro 4.0: los nuevos retos del mercado de trabajo*

Hoy en día las empresas requieren profesionales que sepan afrontar los retos futuros del mercado laboral. Los participantes descubrieron las competencias que solicitan las empresas en los nuevos entornos laborales. La sesión la impartió Jorgina Martínez Berengué (psicóloga, arteterapeuta y consultora de recursos humanos).

El 28 de abril organizamos el webinario *El síndrome de papel en blanco*

Los *alumni* adquirieron técnicas que les ayudarán a pasar de la idea inicial al discurso final con eficacia para causar impacto en la audiencia. Esto implica ser capaces de preparar una presentación con hilo conductor y una buena estructuración. La sesión la impartió la formadora Xènia Castelltort Pedragosa (presentadora, actriz y formadora).

El 18 de mayo organizamos el webinario ***Metodologías ágiles: Design Thinking***

A través de esta sesión los participantes conocieron la herramienta de *Design Thinking*, que consiste en un método para generar ideas innovadoras que se centran en entender las necesidades reales de los usuarios y darles soluciones. Empresas como Apple, Nike, entre otras, utilizan este método. La sesión la impartió la formadora Bibiana Villa Nolla (*coach* especializada en el desarrollo y la felicidad en las organizaciones).

El 25 de mayo organizamos el webinario ***Gestión de conflictos y técnicas para su resolución***

El webinario facilitó las claves para prevenir, identificar y resolver un conflicto, por lo que el participante adquirió desde una perspectiva constructiva habilidades y técnicas adecuadas para prevenir o resolver un conflicto. La sesión la impartió Jorgina Martínez Berengué (psicóloga, arteterapeuta y consultora de recursos humanos).

El 10 de junio organizamos el webinario ***Gestión del estrés: conciencia plena***

Los participantes adquirieron conocimiento para mejorar las habilidades sociales para afrontar situaciones críticas y reducir el nivel de estrés. La situación actual de inestabilidad y de incertidumbre promueve la aparición del estrés. Así pues, profundizaron en las técnicas que ayudan a eliminar y reducir el estrés. La sesión la impartió Jorgina Martínez Berengué (psicóloga, terapeuta y consultora de recursos humanos).

El 19 de octubre organizamos el taller ***Asertividad y comunicación efectiva; el arte de la persuasión***

Los *alumni* que participaron aprendieron a potenciar e incrementar de forma vivencial las habilidades de asertividad y persuasión para garantizar el éxito en la comunicación y las habilidades para desarrollar una comunicación efectiva. El taller lo impartió Yolanda Ruiz (profesora asociada de la URV experta en recursos humanos, orientación laboral y psicología social).

El 28 de octubre organizamos el taller ***Autoconocimiento y crecimiento personal***

El primer paso para el éxito en la búsqueda de un trabajo es tener muy claro quiénes somos. Tener este autoconocimiento nos enfocará correctamente en la búsqueda laboral. Este taller permitió a los participantes conocer el primer paso que deben dar para crecer de forma personal y potenciar la autoestima. El taller lo impartió Jorgina Martínez Berengué (psicóloga, terapeuta y consultora de recursos humanos).

El 11 de noviembre organizamos el taller ***Mentalidad de desarrollo y pensamiento crítico***

Los *alumni* que participaron aprendieron la importancia de la actitud de querer crecer y superarse. Fueron capaces de desarrollar e incrementar de forma vivencial el pensamiento crítico para mejorar el rendimiento, la autoestima y la productividad. El taller lo impartió Yolanda Ruiz (profesora asociada de la URV experta en recursos humanos, orientación laboral y psicología social).

El 17 de noviembre organizamos el taller ***Pensamiento creativo: generación de ideas***

Los *alumni* que participaron adquirieron conocimiento de las diferentes técnicas de pensamiento creativo y generación de ideas para organizar y evaluar las ideas en el ámbito profesional. La generación de nuevas ideas no es solamente una cuestión de creatividad, también ayudan las técnicas, la metodología empleada y el entorno o ambiente en el que tienen lugar. El taller lo impartió el *alumni* URV Agustí López (consultor de *marketing*, innovación y creatividad).