

Webinars i tallers de competències professionals realitzats el 2021

El 23 de febrer vam organitzar el seminari web **La gestió de la incertesa**.

Aquest *webinar* va permetre als participants adoptar noves habilitats per afrontar el dia a dia i prendre decisions en moments d'incertesa. Aquests moments s'han de veure com a oportunitats de canvi per crear noves realitats que ens poden ajudar tant en l'àmbit personal com professional. La sessió la va impartir la formadora Bibiana Villa Nolla (*coach* especialitzada en el desenvolupament i la felicitat en les organitzacions).

El 10 de març vam organitzar el *webinar* **Comunicació eficaç en videotrucades**

Sovint, quan volem comunicar, ens centrem més en el contingut que en la manera. En aquesta sessió es van tractar els elements clau per comunicar mitjançant una pantalla i gestionar una videoconferència. La sessió la va impartir la formadora Xènia Castelltort Pedragosa (presentadora, actriu i *trainer*).

El 24 de març vam organitzar el *webinar* **Millora la productivitat amb teletreball**

En un món cada vegada més virtual, aquest seminari web va ajudar els alumni a obtenir eines i pautes per millorar la productivitat en els entorns de teletreball. D'aquesta manera, van adquirir coneixement i eines per fer teletreball des de casa. La sessió la va impartir l'alumni URV Agustí López (consultor de màrqueting, innovació i creativitat).

El 15 d'abril vam organitzar el *webinar* **Futur 4.0: els nous reptes del mercat de treball**

Avui dia les empreses requereixen professionals que sàpiguen afrontar els reptes futurs del mercat de treball. Els participants van descobrir les competències que demanen les empreses en un nou entorn laboral. La sessió la va impartir Jorgina Martínez Berengué (psicòloga, artterapeuta i consultora derecursos humans).

El 28 d'abril vam organitzar el *webinar* **La síndrome de paper en blanc**

Els alumni van adquirir tècniques que els ajudaran a passar de la idea inicial al discurs final amb eficàcia i així causar impacte a l'audiència. Això implica ser capaços de preparar una presentació amb un fill conductor i una bona estructuració. La sessió la va impartir la formadora Xènia Castelltort Pedragosa (presentadora, actriu i *trainer*).

El 18 de maig vam organitzar el *webinar* **Metodologies àgils: *Design Thinking***

A través d'aquesta sessió els participants van conèixer l'eina de Design Thinking, que consisteix en un mètode per generar idees innovadores que se centren a entendre les

necessitats reals dels usuaris i donar-los solucions. Empreses com Apple, Nike, etc. utilitzen aquest mètode. La sessió la va impartir la formadora Bibiana Villa Nolla (*coach* especialitzada en el desenvolupament i la felicitat a les organitzacions).

El 25 de maig vam organitzar el *webinar* **Gestió de conflictes i tècniques per resoldre'ls**

El *webinar* va facilitar les claus per prevenir, identificar i resoldre un conflicte, de manera que el participant va adquirir des d'una perspectiva constructiva habilitats i tècniques adequades per prevenir o resoldre un conflicte. La sessió la va impartir Jorgina Martínez Berengué (psicòloga, arteterapeuta i consultora de recursos humans).

El 10 de juny vam organitzar el *webinar* **Gestió de l'estrès: consciència plena**

Els participants van adquirir coneixement per millorar les habilitats socials per poder afrontar situacions crítiques i reduir el nivell d'estrès. La situació actual d'inestabilitat i d'incertesa promou l'aparició de l'estrès. Així, doncs, van aprofundir en les tècniques que ajuden a eliminar i reduir l'estrès. La sessió la va impartir Jorgina Martínez Berengué (psicòloga, terapeuta i consultora de recursos humans).

El 19 d'octubre vam organitzar el taller - **Assertivitat i comunicació efectiva; l'art de la persuasió**

Els *alumni* que hi van participar van aprendre a potenciar i incrementar de manera vivencial les habilitats d'assertivitat i persuasió per garantir l'èxit en la comunicació i les habilitats per desenvolupar una comunicació efectiva. El taller el va impartir Yolanda Ruiz (professora associada URV experta en recursos humans, orientació laboral i psicologia social).

El 28 d'octubre vam organitzar el taller **Autoconeixement i creixement personal**

El primer pas per a l'èxit en la recerca d'una feina és tenir molt clar qui som. Tenir aquest autoconeixement ens enfocarà correctament a la recerca laboral. Aquest taller va permetre als participants conèixer el primer pas que han de fer per créixer de forma personal i potenciar l'autoestima. El taller el va impartir Jorgina Martínez Berengué (psicòloga, terapeuta i consultora de recursos humans).

L'11 de novembre vam organitzar el taller **Mentalitat de desenvolupament i pensament crític**

Els *alumni* que hi van participar van aprendre la importància de l'actitud de voler créixer i superar-se. Van ser capaços de desenvolupar i incrementar de manera vivencial el

pensament crític per millorar el rendiment, l'autoestima i la productivitat. El taller el va impartir Yolanda Ruiz (professora associada URV experta en recursos humans, orientació laboral i psicologia social).

El 17 de novembre vam organitzar el taller **Pensament creatiu: generació d'idees**

Els *alumni* que hi van participar van adquirir coneixement de les diferents tècniques de pensament creatiu i generació d'idees per organitzar i avaluar les idees en l'àmbit professional. El fet de generar idees noves no és només una qüestió de creativitat, també hi ajuden les tècniques, la metodologia, l'entorn i l'ambient que es genera. El taller el va impartir l'alumni URV Agustí López (consultor de màrqueting, innovació i creativitat).