

LIDERAZGO Y PERFECCIONISMO: PENSAR MENOS Y RENDIR MÁS 6, 13 Y 20 DE MAYO DE 2025

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Dirigido a personas en posición de mando que tienden al perfeccionismo y que, aunque quieran seguir haciendo las cosas "lo mejor posible", también son conscientes de que su forma actual de gestionar el trabajo supone un cierto desgaste (tanto para ellos mismos como para su personal).

OBJETIVOS

Este curso te invita a reflexionar sobre cómo el perfeccionismo impacta tu forma de liderar y desenvolverte en el día a día.

A lo largo de las 3 sesiones, explorarás su origen, sus efectos en tu bienestar y en tus relaciones, y aprenderás a manejarlo de una manera más saludable.

Descubrirás herramientas para soltar el control sin perder eficacia, comunicarte con más confianza y delegar con tranquilidad. Al final, te llevarás claves concretas para liderar con más equilibrio y menos autoexigencia.

CONTENIDOS

Día 1: ¿Por qué y para que tiendes al perfeccionismo?

- ¿Para qué somos perfeccionistas?
- Factores que lo fomentan
- Creencias detrás del perfeccionismo
- Ejemplo del síndrome del impostor
- Perfeccionismo disfuncional

Día 2: Perfeccionismo y la relación con un@ mism@

- Cómo se traduce el perfeccionismo en el diálogo interno
- Cómo cambiar patrones de pensamientos rígidos
- Autoconfianza: en qué se basa y cómo fortalecerla para abrazar mejor la incertidumbre.
- Manejo de emociones incómodas

LIDERAZGO Y PERFECCIONISMO: PENSAR MENOS Y RENDIR MÁS 6, 13 Y 20 DE MAYO DE 2025

Día 3: Perfeccionismo y relaciones interpersonales

- Cómo el perfeccionismo afecta la relación con los demás
- Rigidez / flexibilidad en los vínculos.
- Comunicación asertiva y manejo de conflictos.
- Técnicas de feedback efectivo.
- Cierre: del perfeccionismo disfuncional al alto rendimiento: 10 pautas a seguir.

DURACIÓN

3 jornadas de 4h. Periodicidad: semanal. (12 h)

FECHA

6, 13 y 20 de Mayo de 2025. (martes).

HORARIO

De 16:00 a 20:00 horas.

LUGAR

Cámara Oficial de Comercio de Gran Canaria. C/ León y Castillo, 24

PROFESOR/A

Anne Baurain. Coach profesional y Máster Practitioner de PNL desde el 2010. Formadora en Habilidades Sociales y Emocionales.

Tanto a nivel de formación en empresas como de coaching, su objetivo es ayudar a los participantes/clientes a entrar en una reflexión sobre su propio funcionamiento para así operar cambios y avanzar hacia mayor satisfacción personal y eficacia laboral. Para ello, además de las herramientas del *coaching con PNL*, Anne maneja la técnica de liberación emocional conocida como *EFT*, enseña las pautas de la *Comunicación No violenta* y practica la *Terapia Breve*. Cuenta también con una especialización en *Intervención Estratégica* (de Tony Robbins y Cloé Madanes).

PRECIO

195,00 euros

LIDERAZGO Y PERFECCIONISMO: PENSAR MENOS Y RENDIR MÁS 6, 13 Y 20 DE MAYO DE 2025

BONIFICACIÓN DEL CURSO

Este curso se puede **bonificar** de acuerdo con el actual Sistema de Formación Continua, a través de los boletines mensuales de cotización de la Seguridad Social. El plazo para acogerse a la misma expira una semana antes del comienzo del curso. La gestión del crédito tiene un coste de 50,00 € por inscripción, que también puede ser bonificable.

Le recordamos que, para poder acogerse a esta modalidad, ha de ser trabajador/a asalariado/a y estar dado/a de alta en el Régimen General de la Seguridad Social.

ACREDITACIÓN DE ASISTENCIA

Se entregará acreditación Cámara de Comercio de Gran Canaria, superado el **80% de asistencia** a la acción formativa.