

MÁS  
INFORMACIÓN  
DEL PROGRAMA:



[formacion.ejecutiva@ufv.es](mailto:formacion.ejecutiva@ufv.es)

Contacto: Miguel Esteban

+34 91 709 14 00 • Ext. 1859

+34 696 20 47 82

[iddiufv.edu.es](http://iddiufv.edu.es)

@iddi-ufv

Ctra. Pozuelo-Majadahonda, Km. 1,800

28223 Pozuelo de Alarcón

Madrid, España

PROGRAMA DE BIENESTAR  
EMOCIONAL Y RELACIONAL  
WELLBEING & WELLDING

---

FACULTAD DE DERECHO,  
EMPRESA Y GOBIERNO

BIENESTAR W&W

## ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

### Módulo 1 PERSONA/ MÁNAGER

Plan de bienestar personal  
Mentoría personalizada

WELLBEING

Bienestar desde el sentido: encuentra tu brújula

Autodiagnóstica y activa tu bienestar

WELLDING

Auto-regulación emocional

Relaciones productivas a través de la comunicación

### Módulo 2 EQUIPOS

Plan de bienestar del equipo  
Shadow Coaching (opcional)

WELLBEING

El mánager como facilitador del bienestar. Liderazgo saludable y de servicio

Relación de calidad y apoyo: CARE&DARE

WELLDING

Flexibilidad Working From Anywhere

Reconocimiento

## ¿POR QUÉ UN PROGRAMA DE BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL?

Vivir a diario ambientes tan demandantes, con constantes e inesperados desafíos, sin duda perturba el día a día de las personas. El desequilibrio externo genera desconexión con y entre nosotros mismos y emociones negativas, (miedo, ansiedad, agotamiento, etc.) que alteran la capacidad de tomar decisiones, el rendimiento y hasta las relaciones interpersonales.

Por ello, fomentar la capacidad de recuperación, el cuidado, la seguridad y el bienestar en los directivos y mánager y en sus equipos no es una moda, sino una profunda necesidad para poder dar una respuesta adecuada y sostenible a los continuos retos adaptativos.

### LO DIFERENCIAL DE ESTE PROGRAMA

Este programa actualiza los fundamentos del bienestar **emocional y relacional**, proponiendo un recorrido en torno a dos ámbitos de actuación necesarios para desplegar una **cultura** y un **liderazgo saludable** y lograr un auténtico impacto en el bienestar en las personas, equipos y organizaciones:

- **La propia persona:** identificando su estado de bienestar e incorporando acciones de recuperación y fortalecimiento así como nuevos hábitos para la mejora de la productividad personal y del equipo.
- **Los equipos y la organización:** interviniendo en causas que obstaculizan el bienestar y que la organización puede gestionar a través de sus mánager y equipos, aportándoles herramientas y desarrollando las habilidades que necesitan desplegar en su ámbito de influencia para corregir y promover el bienestar.

### OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Impulsar el liderazgo saludable que promueva la cultura de bienestar emocional y relacional desde el conocimiento, concienciación y mejora del cuidado personal y de los equipos.
- Estrategias y herramientas para trabajar y promover hábitos saludables que permitan mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de las personas, equipos y organizaciones.
- Generar condiciones de bienestar que nos permitan afrontar los retos y desafíos personales y profesionales desde un estado de equilibrio y vitalidad que mejoren la satisfacción y sentido de contribución.
- Gestionar y reforzar la satisfacción y el bienestar de los profesionales, equipos y organizaciones incrementando sus logros y calidad de vida.



## ¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTE PROGRAMA?

Este programa propone un itinerario de aprendizaje para descubrir e incorporar las claves y herramientas que permitirán fortalecer y reforzar el bienestar emocional y relacional a nivel personal y en los equipos. En concreto **los profesionales que lo realicen aprenderán a:**

### FORTALECER A LA PERSONA

- Identificar los talentos, valores y propósito personal.
- Construir el proyecto personal y profesional desde el sentido.
- Evaluar el bienestar e identificar y revertir la curva de burnout.
- Recuperar la vitalidad desde la toma de conciencia y autorregulación.

### INCORPORAR NUEVOS HÁBITOS EN LA PERSONA

- Gestionar las emociones que promueven el bienestar y la comunicación desde el autocontrol.
- Cuidar tus creencias y autodiálogo para pasar de víctima a protagonista.
- Gestionar los desacuerdos con eficacia e impacto positivo.
- Mantener conversaciones constructivas y auténticas.

### FORTALECER AL EQUIPO

- Herramientas para mejorar la productividad y positividad del equipo.
- Claves para construir seguridad psicológica y confianza en el equipo.
- Entrenar con atención la intención de cuidar a mi equipo. Legado de contribución.
- Comprender y manejar la inteligencia relacional.
- Favorecer las relaciones interpersonales como fuente de bienestar.

### INCORPORAR NUEVOS HÁBITOS EN EL EQUIPO

- Competencias y estrategias del mánager digital. Gestión emocional en remoto.
- Excelencia en el trabajo híbrido y digital: mapa de rutinas y recursos digitales que aportan colaboración.
- Activar el reconocimiento múltiple: mánager, peers, clientes.
- Gestionar los niveles de reconocimiento: esfuerzo, resultados, relaciones.
- Impulsar el crecimiento y bienestar desde las conversaciones de desarrollo.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE PROGRAMA?

A directivos, mánager y profesionales que necesiten comprender la importancia del bienestar de las personas y equipos y capacitarse con las habilidades y herramientas que les permitan gestionarlo eficazmente y poder lograr los resultados, tanto de satisfacción y orgullo de pertenencia de los equipos, como de objetivos de la organización.