¡Entrena tu resiliencia a través de una experiencia inmersiva en realidad virtual! – EC396



Barcelona

Barcelona Activa

EC396 - ¡Entrena tu resiliencia con una experiencia en realidad virtual!



En qué consiste

Actividad dirigida a personas que se encuentren en proceso de búsqueda de empleo o mejora profesional que deseen entrenar competencias transversales, especialmente la gestión emocional y la adaptación al cambio.

Actividad práctica basada en la simulación de escenarios reales con VirtualSpeech , donde podrás entrenar la capacidad de adaptación y gestión emocional ante situaciones de cambio mediante experiencias inmersivas en realidad virtual.

Con esta actividad conseguirás:

- Practicar la gestión emocional en situaciones de cambio, incertidumbre o presión en un entorno seguro y realista.
- Mejorar tu capacidad de escucha activa, empatía y comunicación asertiva frente a situaciones complejas.
- Desarrollar estrategias para afrontar el cambio con una actitud positiva y resiliente.
- Identificar tus áreas de mejora a partir del feedback inmediato y reflexionar sobre tu comportamiento apoyado por un coach virtual.

Temario

Actividad dirigida a personas que se encuentren en proceso de búsqueda de empleo o mejora profesional que deseen entrenar competencias transversales, especialmente la gestión emocional y la adaptación al cambio.

Qué veremos

- Introducción y presentación de la herramienta VirtualSpeech y todas las opciones de personalización disponibles.
- Contextos de resiliencia a explorar
- Inmersión

Afronta el cambio con resiliencia (liderazgo de equipo)

Gestión emocional ante una reestructuración
Empatía con un miembro del equipo preocupado
Comunicación positiva y liderazgo resiliente

Afronta el cambio con resiliencia (entorno operativo)

Adaptación a un nuevo sistema de trabajo
Apoyo emocional entre iguales
Trabajo en equipo y gestión de la frustración

- Valoración de los feedbacks recibidos y competencias requeridas.
- Conclusiones y recomendaciones

EC396 - ¡Entrena tu resiliencia con una experiencia en realidad virtual!

Notas

Página de notas



barcelonactiva.cat