

Formación online para

# AFRONTAR TIEMPOS DIFÍCILES

Desescalada COVID-19



Más de 20 años desarrollando competencias



# QUÉ NOS DIFERENCIA

De otros expertos en formación



Todos nuestros formadores son psicólogos y coach certificados. Su día a día es trabajar con Manager o mandos intermedios desarrollando habilidades. Todas las estrategias y técnicas aplicadas han sido probadas en la realidad de un proceso de coaching con directivos.

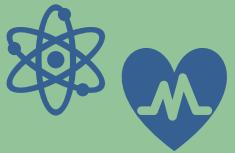
Las formaciones se adaptan a las necesidades reales de los participantes. Nuestros formadores dominan multitud de herramientas para el desarrollo de competencias y las adaptan a la realidad de los asistentes.

Los contenidos se crean específicamente para cada empresa cliente tras una conversación con personal que conozca la realidad de los participantes a la formación.

Disponemos del aval de grandes clientes.



# FORMACIÓN ONLINE



Claves psicológicas  
para la reincorporación



Habilidades de  
Comunicación para la  
Nueva Normalidad



Teletrabajo y  
conciliación familiar



Líder la vuelta  
al trabajo



Resiliencia



Gestión del  
estrés

## AFRONTAR EL COVID-19

Ante la crisis que estamos viviendo, hemos elaborado cuatro cursos online de 2 horas de duración cada uno, con contenidos imprescindibles para gestionar correctamente el entorno laboral. Esta formación va dirigida a Managers, empleados y miembros de RRHH para mejorar sus habilidades en la gestión de equipos frente a la crisis sanitaria.

En Grupo BH Consulting llevamos más de 20 años implantando programas de formación en habilidades con elevados niveles de satisfacción por parte de nuestros clientes. Somos expertos en adquisición de habilidades, competencias, cambios conductuales y mentalización de los empleados. Grandes empresas avalan nuestro saber hacer.



# CLAVES PSICOLÓGICAS

Para la reincorporación laboral (Pos-pandemia COVID-19)

La situación de confinamiento generada por la pandemia del covid-19 ha provocado en muchas personas una excesiva preocupación e incluso ansiedad por el miedo a contagiarse o a contagiar a sus familiares, a consecuencia de tener que retomar de nuevo la actividad laboral.

El objetivo de esta formación online es la de enseñar a los participantes estrategias psicológicas de afrontamiento, para superar los miedos y las preocupaciones asociadas a la vuelta al trabajo, generadas por la pandemia del covid-19.

Duración 2 h – Modalidad ONLINE  
Máx. 10 a 15 personas  
Dirigido a todos los niveles de la organización.

# HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

## Para la nueva normalidad

Esta formación tiene el objetivo de establecer las habilidades de comunicación necesarias para afrontar con éxito las situaciones interpersonales que aparecerán tras la vuelta a la normalidad laboral. La asertividad y la comunicación efectiva serán esenciales para solicitar cambios de conducta a todas aquellas personas que no cumplan con los protocolos establecidos y para exponer las opiniones propias con respeto y amabilidad hacia los demás.

Elaborado específicamente para establecer unas relaciones cordiales frente a los nuevos retos interpersonales en el entorno laboral a raíz del Covid y preservar un buen clima en el entorno de trabajo. El fin último es dotar al personal de habilidades de comunicación que les permitirán afrontar correctamente situaciones interpersonales de tensión o incomodidad que puedan surgir con el retorno al entorno laboral en la “nueva normalidad”.

Duración 2 h – Modalidad ONLINE

Máx. 10 a 15 personas

Dirigido a todos los niveles de la organización.





# TELETRABAJO

## Gestión del confinamiento y la conciliación familiar

La situación de confinamiento y teletrabajo obligado para muchos trabajadores ha generado un cambio de 180 ° en el día a día de la mayoría de los trabajadores. Este cambio repentino en nuestras vidas nos ha cogido sin que hayamos podido planificarlo adecuadamente, por lo que ha generado en muchos casos problemas en la conciliación y en la convivencia familiar.

En esta formación online mostramos las estrategias más eficaces para superar las problemáticas generadas por el teletrabajo, el confinamiento y los problemas de convivencia con la familia. Se trata de una formación interactiva que busca también aportar soluciones específicas a los asistentes.

Duración 2 h – Modalidad ONLINE

Máx. 10 a 15 personas

Dirigido a todos los niveles de la empresa

# LIDERAR LA VUELTA AL TRABAJO

Este curso online ha sido diseñado con un objetivo concreto: dotar a los managers de estrategias para gestionar de forma eficiente la vuelta al trabajo de sus equipos en medio de la crisis del Covid19.

El contenido va orientado a facilitar una serie de recomendaciones a los líderes para que la vuelta al trabajo post COVID 19 se realice aprovechando el máximo de oportunidades que ofrece la coyuntura que les corresponda afrontar según cada situación.

Duración 2 h – Modalidad ONLINE

Máx. 10 a 15 personas

Dirigido a Directivos, Managers o Mandos intermedios.



# RESILIENCIA

A photograph showing two hands against a blue background. One hand is held open with fingers spread, and the other hand is positioned over it, holding a string of small, glowing white lights. The lights are wrapped around the fingers of the bottom hand, casting a warm glow. The overall image has a soft, focused lighting effect.

El objetivo de esta formación online es desarrollar la resiliencia, una habilidad que se puede aprender a lo largo de la vida y que puede entrenarse en todas las personas. La persona resiliente además de reponerse de las dificultades con mayor rapidez, tiene unos niveles de estrés más bajos y obtiene mayores éxitos en el ámbito laboral y personal. Desarrollar la resiliencia en la actual situación de crisis generada por la pandemia que estamos viviendo es una decisión clave para superar con éxito esta crisis.

El entrenamiento en Resiliencia persigue que los participantes desarrollen habilidades y estrategias de afrontamiento como potenciar el locus de control interno, el autoconocimiento emocional, la flexibilidad cognitiva, la capacidad de adaptación y la proactividad. Conocer como potenciar estas habilidades les permitirá superar las situaciones adversas y reponerse de ellas saliendo reforzados y aprendiendo nuevas formas de enfrentarse a la realidad de manera positiva.

**Duración 2 h – Modalidad ONLINE**

**Máx. 10 a 15 personas**

**Dirigido a todos los niveles de la organización.**

# GESTIÓN DEL ESTRÉS

Esta formación online ha sido diseñada para dotar a empleados y directivos de las habilidades prácticas para afrontar el estrés, preservar la salud y optimizar el rendimiento personal. Nuestra experiencia nos ha permitido trabajar con grandes compañías y conocer los beneficios que aporta un equipo humano resistente al estrés y saludable.

El objetivo de esta formación es mejorar las habilidades mentales, fisiológicas y conductuales para gestionar el estrés y mejorar el afrontamiento al entorno generado por el Covid-19.

Duración 2 h – Modalidad ONLINE

Máx. 10 a 15 personas

Dirigido a Directivos, Managers o Mandos intermedios.





Adelántate a lo que nos espera...

PIDE TU PRESUPUESTO

Tel. 93 415 35 06

# QUIÉNES SOMOS

Behavioural Healthcare Consulting es una consultoría experta en desarrollo de competencias y coaching ejecutivo que surge de la Unidad de Estrés del Hospital Universitario Dexeus hace 20 años con el objetivo de mejorar el potencial humano de las organizaciones.

La experiencia, los conocimientos, la creatividad y la alianza con los clientes son los pilares de nuestra compañía, que nos han llevado a trabajar con algunas de las firmas más exigentes en España.

Son más de 20 años implantando Programas para el desarrollo de competencias con un equipo de psicólogos-coach altamente experimentado que ha recibido el reconocimiento de altos directivos de entre nuestros clientes.



Calle San Bernardo, 114 1ºD  
28015 Madrid  
Tel: 911 012 773



Calle Balmes, 209 5º 2º  
08006 Barcelona  
Tel: 934 153 506

[info@bhbienestar.es](mailto:info@bhbienestar.es)  
[www.bhbienestar.es](http://www.bhbienestar.es)  
[info@bhconsulting.es](mailto:info@bhconsulting.es)  
[www.bhconsulting.es](http://www.bhconsulting.es)

# EMPRESAS QUE CONFÍAN EN NOSOTROS



Más de 20 años desarrollando competencias

