

CURSO	JOB CRAFTING		
FECHAS	4 Julio	HORARIO	16:00 a 20:00
DURACION	1 tarde	MODALIDAD	Presencial
MATRÍCULA	60 €	LUGAR	Gijón

OBJETIVO:

Este programa invita a cada a cada persona a considerar cómo actúa, interactúa y piensa acerca de su trabajo, con el fin de **enriquecer su experiencia** profesional. Utilizamos una metodología que combina el **rediseño del trabajo** con otras micro intervenciones transferidas principalmente de la psicología positiva. Durante la sesión, las personas analizan su trabajo (el vaso) y exploran sus recursos (los gajos de su naranja), con el objetivo de sacar el máximo jugo a sus fortalezas, valores e intereses y **conseguir su óptimo desempeño**.

CONTENIDOS FORMATIVOS:

- Introducción al Jobcrafting y la metodología 15'
- Recursos del talento (autodiagnóstico)
- Las dimensiones de mi puesto de trabajo
- 15 ideas para mejorar la experiencia de trabajar
- Diseño de un plan para sacar jugo a los recursos y disfrutar del trabajo

BELÉN VARELA

laquintavarela@gmail.com

Licenciada en Derecho y Máster en Dirección de Recursos Humanos, se ha especializado en psicología positiva en Norteamérica.

Con una veteranía de casi 30 años en Recursos Humanos, se dedica a la ciencia y la práctica del buen trabajo. En la actualidad compagina su trabajo como consultora, con la docencia en la Escuela de Relaciones Laborales de la Universidad de A Coruña.

Impulsa el Movimiento FET (felicidad en el trabajo) y colabora en La Mirilla de Ondacero.

Es autora de los libros *Jobcrafting* (Empresa activa, 2019) y *La Rebelión de las Moscas* (Ediciones B, 2012).

Madre de tres hijos.



Instagram: [laquintavarela](#)

LinkedIn: [laquintavarela](#)

FORMADORA