

Oterta Formativa

2025



Email: administracion@ipacesl.es // formacion@ipacesl.es

www.ipacesl.es



663 861 152



+34 945 230 996



Ipace Psicología Aplicada

@ipacepsicologiaaplicada

Página 3

Apoyo Conductual Positivo
Aprende A Automotivarte Para Ser Más Efectivo En Tu Trabajo
Autocoaching
Autoestima Y Crecimiento Personal
Bienestar Emocional y Resiliencia Organizacional
Claves Para Ser Productivo. Cómo Erradicar El Hábito De Posponer
Claves Para Una Comunicación Asertiva
Coaching: Como sacar lo mejor de mi equipo
Cómo Resolver Conflictos De Forma Positiva

Página 4

Comunicación No Violenta
Comunicación Y Relaciones Humanas
Conducción Y Supervisión De Equipos
Construir Resiliencia En El Medio Escolar
Contención Física
Contención Psicológica Y Verbal (Judo Verbal)
Disciplina Positiva
El Cerebro: Tu Mejor Equipaje (Estimulación Cognitiva)
El Duelo Y La Pérdida

Página 5

Emoción y cuerpo. "El cuerpo grita lo que la boca calla"
Enfermedad de Alzheimer y otras demencias
Equipos Inteligentes y Conversaciones Difíciles
Equipos Inteligentes, Personas Comprometidas
Estrategias Para Trabajar Con Personas Tóxicas
Gestión De Conflictos En El Aula
Gestión De Equipos
Gestión De Las Organizaciones
Gestión Del Bienestar Emocional

Página 6

Gestión Del Estrés Profesional
Gestión Del Tiempo Y Productividad Personal
Habilidades De Coaching Para El Trabajo En Equipo
Habilidades Personales Y Autoconocimiento Personal
Herramientas de intervención en la Violencia Filio parental
Higiene Postural y Espalda Sana
Historia de Vida

Inteligencia Emocional
Intervención Educativa Con Infancia Y Adolescencia
Intervención No Farmacológica En Personas Con Demencia

Página 7

La Creatividad En Los Equipos De Innovación
La Enfermedad Mental: Pautas De Intervención
Las Fortalezas, Un Enfoque De La Psicología Positiva
Liderando La Gestión Emocional De Mi Equipo
Liderazgo Y Trabajo En Equipo
Malos Tratos A Personas Mayores: Detección Y Prevención
Manejar constructivamente mi ira
Manejo De Alteraciones De Conducta En Personas Mayores
Mediación Familiar

Página 8

Mindfulness Y Técnicas De Relajación
Modelo De Atención Centrada En La Persona
Modelo De Atención Centrada En Las Relaciones Parentalidad Positiva En La Educación Y En La Prevención Social
Pensamiento Positivo Con El Coaching Emocional
Primeros Auxilios
Proactividad Y Positividad. Claves Para Enfrentarse Al Cambio Constante
Psicología De Las Personas Mayores (Psicogeriatría)
Psicología Infantil Y De La Adolescencia

Página 9

Resiliencia Organizacional
Resiliencia Para Superar Situaciones Adversas
Risoterapia
Team Building – Outdoor Training
Técnicas Creativas Para Innovar
Técnicas De Autocontrol Emocional
Técnicas De Relajación Y Respiración
Trabajo en equipo

Página 10

Un Viaje En Equipo (Mapstell)
Vivir En Época De Cambios: ¿Cómo Te Manejas Con La Incertidumbre?

Apoyo conductual positivo

Aprender las bases del apoyo conductual positivo, adquiriendo los fundamentos teóricos y prácticos necesarios para poder evaluar e intervenir sobre conductas problemáticas.

Aprende a automotivarte para ser más efectivo en tu trabajo

Sin duda es muy importante saber cómo automotivarse para resultar eficientes. Adquirir recursos y estrategias para la gestión de nuestros pensamientos y saber qué hacer cuando estamos desmotivados puede ayudarnos a mejorar varias situaciones.

Autocoaching

Esta formación en coaching incrementará tus habilidades, te proporcionará nuevos puntos de vista y te ayudará a mejorar tu eficiencia. Este curso está dirigido a personas que buscan el camino más eficaz para alcanzar los objetivos fijados, usando sus propios recursos y habilidades.

Autoestima y crecimiento personal

Proporcionar la adquisición de conocimientos necesarios para comprender el significado y la importancia de la autoestima y dotar a los/as participantes de toda una serie de estrategias y recursos necesarios para potenciar un mayor conocimiento de sí mismos, que les ayude a conseguir un mayor aprecio y aceptación hacia sus propias personas.

Bienestar emocional y resiliencia organizacional

Promocionar la salud y el bienestar emocional de las personas participantes a través de estrategias sencillas y prácticas para reflexionar y tomar conciencia sobre las emociones básicas más presentes en el día a día, adquiriendo recursos de regulación de las emociones básicas para el afrontamiento y gestión de conflictos.

Claves para ser una persona productiva. ¿Cómo erradicar el hábito de posponer?

La productividad no significa hacer siempre todo lo que puedas. Los equipos más productivos son aquellos que reducen el tiempo dedicado a las tareas menos importantes

para poder centrarse en el trabajo clave, sin tener que trabajar de más.

Claves para una comunicación asertiva

Adquirir las habilidades y competencias sociales óptimas ante situaciones interpersonales, facilitando el mantenimiento de las mismas de forma satisfactorias.

Coaching: como sacar lo mejor de mi equipo

Entender los fundamentos del coaching y entrenar las habilidades básicas del coach, para poder incorporarlo como metodología de desarrollo y práctica interna en la organización.

Cómo resolver conflictos de forma positiva

Los conflictos forman parte de nuestro día a día, tanto de la vida personal como de la profesional. Al finalizar esta formación, además de conocer y aplicar las técnicas para tratar el conflicto interpersonal y el conflicto dentro de un equipo profesional, la persona será capaz de transformar el conflicto en una verdadera oportunidad de aprendizaje.

Comunicación No Violenta

Tener una comunicación no violenta en el ámbito laboral, puede ser una estrategia que ayuda a mejorar el liderazgo, además de promover una buena convivencia dentro del equipo. El método se centra en expresar necesidades y sentimientos de manera respetuosa, sin recurrir al juicio o la crítica y facilitando la resolución de conflictos y el fortalecimiento de vínculos positivos.

Comunicación y relaciones humanas

Desarrollar en los/as participantes aspectos de mejora de la práctica profesional a través de la utilización de habilidades de comunicación, en su vertiente de relación con los/as compañeros/as de trabajo y con personas usuarias de sus servicios.

Conducción y supervisión de equipos

El principal objetivo es formar a profesionales que dirigen equipos, en las nuevas técnicas de dirección, intervención y motivación de equipos, atendiendo a las características propias de cada organización.

Construir resiliencia en el medio escolar

La tarea del educador/a es descubrir y fortalecer esas cualidades que pueden permitir a todos los niños y niñas sobreponerse a las dificultades, tener éxitos y prepararse para una integración social adecuada y creativa. La resiliencia nos invita a tener una mirada más positiva sobre los seres humanos y la existencia.

Contención Física

El objetivo central del curso es dotar a profesionales que atienden a colectivos con comportamientos violentos, de nuevas técnicas para afrontar situaciones donde se puedan presentar actitudes y/o conductas agresivas. Complementa el curso de Contención Psicológica.

Contención Psicológica y Verbal (Judo verbal)

Dar a conocer las distintas técnicas de contención psicológicas que se pueden aplicar antes de contener mecánicamente a potenciales personas con comportamientos agresivos. Es una acción formativa complementaria al curso de Contención Física.

Disciplina positiva

La Disciplina Positiva es una corriente pedagógica que aboga por la incorporación del aprecio, la comunicación, la mediación y la cooperación, en detrimento de la aplicación de premios y castigos a la hora de conseguir establecer un orden externo e interno en los grupos de trabajo a los que atendemos y con los que interaccionamos.

El cerebro: tu mejor equipaje (estimulación cognitiva)

Conocer técnicas y recursos para ejercitar las funciones cognitivas a través de ejercicios y dinámicas que estimulen la memoria y el resto de capacidades cognitivas.

El duelo y la pérdida

Los seres humanos no estamos preparados para hacer frente al duelo, sobre todo, cuando la tristeza y el dolor son causados por pérdidas emocionales importantes (muerte de un ser querido, separación, la pérdida de la salud...). Se pretende explicar estrategias de afrontamiento de las propias pérdidas.

Emoción Y Cuerpo. "El Cuerpo Grita Lo Que La Boca Calla"

Este curso se centra en cómo las emociones y las respuestas corporales influyen en el desempeño, las relaciones interpersonales y el bienestar en general, así como dentro del entorno laboral. A lo largo del curso, se profundizará en cómo gestionar las emociones de manera efectiva en el trabajo, entender su impacto físico y mental, y desarrollar herramientas prácticas para mejorar el ambiente laboral a través de la conciencia emocional y corporal.

Enfermedad de Alzheimer y otras demencias

El objetivo general del curso es que los/las profesionales de atención directa sepan identificar los principales procesos de demencia y aplicar los recursos necesarios de intervención para cada tipología de persona.

Equipos inteligentes y conversaciones difíciles

Existen múltiples momentos, tanto en el ámbito laboral como en el personal, en los que sentimos que deberíamos tener una conversación con alguien. Sin embargo, la vamos

postergando o, simplemente, la evitamos porque nos parece difícil afrontarla. El curso pretende dotar de recursos para poder gestionar estas conversaciones que valoramos, muchas veces como complejas y difíciles.

Equipos inteligentes, personas comprometidas

El objetivo general del curso detectar necesidades y fortalezas del equipo a través de la exploración de las expectativas y fortalezas personales del equipo, la evaluación del engagement personal y la definición del puesto de trabajo.

Estrategias para trabajar con personas tóxicas

¿Evitas a algún compañero/a que sólo habla de sí mismo/a? Cerca del 10 % de las personas de nuestro entorno presentan una gran cantidad de actitudes tóxicas. De saber las herramientas para contrarrestar estas actitudes, depende una parte importante de nuestro bienestar laboral y emocional. En este curso, te explicamos qué herramientas utilizar.

Gestión de conflictos en el aula

El objetivo general del curso es

provocar una reflexión sobre la convivencia escolar y los tipos de conflictos más habituales en nuestro centro educativo. Además, poder conocer programas para la prevención de los conflictos interpersonales entre alumnos/as.

Gestión de equipos

El objetivo general del curso es crear las bases de una cultura de diálogo apreciativo dentro del equipo y así, mejorar el clima de trabajo, gracias a las dinámicas de grupo que se desarrollan, y que contribuyen a que las personas se sientan más cómodas y escuchadas en el entorno en el que desarrollan su actividad profesional.

Gestión de las Organizaciones

El objetivo general del curso es aportar conocimientos aplicados sobre las distintas áreas de gestión que tienen las organizaciones.

Gestión del bienestar emocional

Promover la salud y el bienestar emocional de los equipos de trabajo y las organizaciones a través de técnicas avaladas científicamente.

Gestión del estrés profesional

El objetivo del curso es aportar a los/as participantes diferentes técnicas y cambios de actitudes para poder disminuir el nivel de estrés causado por motivos profesionales.

Gestión del tiempo y productividad personal

Facilitar en los/as participantes un mejor uso de su tiempo a través de técnicas y herramientas que permitan una gestión eficaz del mismo.

Habilidades de coaching para el trabajo en equipo

Técnicas, estrategias y herramientas de Coaching para que las personas líderes sepan desarrollar y empoderar a sus colaboradores para que, por sí mismos, busquen la mejora continua, alcancen sus metas y estén motivados y comprometidos.

Habilidades personales y autoconocimiento personal

Dotar de herramientas de autoconocimiento y autorregulación de las emociones, en el afrontamiento de diferentes situaciones dentro del entorno

laboral y en la resolución de conflictos.

Herramientas de intervención en la violencia filio parental

El curso ofrece un acercamiento al concepto de violencia filio-parental, su funcionamiento en el ámbito familiar en sus diferentes vertientes y los programas y estrategias más eficaces en la actualidad para abordar este tipo de violencia.

Higiene postural y espalda sana

Con esta formación ofrecemos una explicación técnica, práctica y sencilla para entender el problema postural y ofrecer pautas que ayuden a la adquisición de una posición saludable durante la movilización de personas.

Historia de Vida

La Historia de Vida o libro de vida es una herramienta a través de la cual recogemos los capítulos de nuestra vida, plasmando todo aquello que ha sido o es significativo para cada persona, los pasajes que recordamos mezclados con emociones, todo aquello que nos ha hecho ser quien somos hoy en día. Esta herramienta es un ejercicio muy potente para la estimulación cognitiva en personas mayores ya que activamos los recuerdos a través de la reminiscencia.

Inteligencia emocional

El objetivo de este curso es el fomento, desarrollo y robustecimiento de nuestra Inteligencia Emocional, para convertirnos en personas mucho más maduras y eficientes ante los ojos de uno mismo y de los demás, a través del desarrollo del Autoconocimiento, la Autorregulación, la Motivación, la Empatía y las Habilidades Sociales.

Intervención educativa con infancia y adolescencia

El objetivo general del curso es proporcionar a los/as participantes que atienden a menores con problemáticas diversas, una actualización sobre la intervención educativa y legislación para mejorar el servicio que se proporciona a las personas usuarias de los diferentes programas.

Intervención no farmacológica en personas con demencia

El objetivo del curso es conocer los aspectos básicos sobre las demencias y presentar y aplicar diferentes técnicas y estrategias de intervenciones no farmacológicas.

La creatividad en los equipos de innovación

Aportar a los/as participantes herramientas y metodologías para estimular sus capacidades creativas e innovadoras, distinguiendo las fases que componen el proceso del pensamiento creativo.

La Enfermedad mental: pautas de intervención

El objetivo del curso es proporcionar conocimientos básicos sobre las enfermedades mentales más frecuentes.

Las fortalezas, un enfoque de la psicología positiva

El objetivo general del curso es identificar nuestras fortalezas, ya que puede ayudarnos a compensar experiencias negativas y ayudarnos a descubrir nuestra mejor manera natural de evitarlas en el futuro.

Liderando la gestión emocional de mi equipo

El 90 % de las competencias claves en un «buen líder» tienen que ver la inteligencia emocional, por tanto, con el desarrollo personal. La formación implica conocer las

propias emociones y saber qué significa cada una de ellas para tener la capacidad de entender cómo pueden impactar en el trabajo.

Liderazgo y trabajo en equipo

El objetivo principal del curso es proporcionar a los/as profesionales las herramientas, técnicas y estrategias más eficaces para poder organizar, conducir y motivar a los equipos de trabajo multidisciplinares que tienen que colaborar conjuntamente.

Malos tratos a personas mayores: detección y Prevención

El objetivo general es conocer las características y los tipos de maltrato a las personas mayores con el fin de sensibilizar e informar a los/as profesionales y dotarles de las habilidades e instrumentos para prevenir y detectar casos de malos tratos desde una visión multidisciplinar.

Manejar constructivamente mi ira

El objetivo del manejo de la ira es reducir los sentimientos y el despertar fisiológico que provoca. Proponemos esta formación para mejorar en esta respuesta aprendida que podemos utilizar ante las

situaciones con las que convivimos diariamente. Mejorar en el manejo de tu ira es posible.

Manejo de alteraciones de conducta en personas mayores

El objetivo general del curso es reconocer las alteraciones conductuales de los/as usuarios/as de residencias, así como identificar las causas y las consecuencias de estas alteraciones conductuales. Aprender a regular la emoción que provoca la presencia de alteraciones conductuales en las personas de la residencia y conocer y practicar las pautas de gestión de las alteraciones conductuales.

Mediación familiar

El objetivo general del curso es introducir el concepto básico de conflicto diferenciándolo de la situación problema y de la mediación como técnica de resolución alternativa, dándoles las herramientas básicas para aplicarlas en algunas intervenciones profesionales.

Mindfulness y técnicas de relajación

Durante la formación las personas participantes conocerán herramientas fáciles de aprender y de practicar en el día a día que nos aportan una mejor calidad de vida y mejor disposición para afrontar las situaciones difíciles, y gestionar nuestra actividad emocional y mental.

Modelo de atención centrada en la persona

El objetivo general del curso es que los/las profesionales adquieran los conocimientos necesarios para entender y aplicar en servicios y recursos de atención sociosanitaria, el modelo de Atención Integral Centrado en la Persona.

Modelo de atención centrada en las relaciones

El objetivo general del curso es provocar una transformación en la atención a las personas residentes desde una propuesta innovadora de atención centrada en las relaciones, dirigiendo nuestro esfuerzo hacia la construcción y el fomento de las relaciones.

Parentalidad positiva en la educación y en la prevención social

El objetivo general de este curso es conocer herramientas para adquirir una visión positiva de las competencias de la familia con el fin de identificarlas y promoverlas, ya que se trata de un contexto básico de desarrollo de la persona menor de edad.

Pensamiento positivo con el coaching emocional

¡La buena noticia es que pensar con enfoque positivo es entrenable! Se trata de informar, aprender y generar nuevos hábitos saludables que impacten en la calidad de los pensamientos y emociones.

Primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar

El objetivo del curso es aportar los conocimientos básicos para saber distinguir aquellas situaciones que puedan comportar un riesgo para la vida de una persona, mostrando las maniobras básicas sanitarias a realizar y teniendo claras las pautas de actuación correctas en cada momento.

Proactividad y positividad. Claves para enfrentarse al cambio constante

Ayudar a crear una actitud proactiva y positiva en los/as participantes, eliminando las creencias limitantes y los miedos que perjudican estas actitudes. Aprender técnicas que permitan afrontar las situaciones diarias con optimismo y asertividad.

Psicología de las personas mayores

El principal objetivo del curso es aportar un mayor conocimiento sobre el proceso normal/anormal de envejecimiento del individuo y técnicas de abordaje adecuadas para la atención a la persona usuaria geriátrica con sintomatologías asociadas.

Psicología infantil y de la adolescencia

El objetivo del curso es proporcionar conocimientos básicos sobre el desarrollo evolutivo del niño/a y la clasificación y posterior diagnóstico, de posibles trastornos psíquicos en población infantojuvenil.

Resiliencia organizacional

El objetivo general del curso es comprender el efecto de la resiliencia en una organización. La capacidad de una organización para adaptarse al cambio exponencial y a las interrupciones repentinas, favorecerá su adaptación a las situaciones adversas con resultado positivo.

Resiliencia para superar situaciones adversas.

Con esta formación aprenderemos un enfoque que destaque la intervención individualizada y personalizada, que reconozca a cada persona como alguien único y valioso, que se apoya en las características positivas, en lo que la persona tiene y puede optimizar. En definitiva, un acercamiento al paradigma de resiliencia en contraposición al paradigma del riesgo.

Risoterapia

Pretendemos mostrar que la risa no sólo es un ejercicio saludable por el bienestar inmediato que produce, sino que cada vez es más habitual su uso como terapia para curar. Reconocer cuáles son sus ventajas, así como, las estrategias para aprender a reírse.

Team Building – Outdoor Training

Combinación de formación clásica en aula, con ejercicios, pruebas y retos al aire libre, donde los/as participantes aprenden a desarrollar toda una serie de competencias, actitudes y habilidades para el trabajo en equipo, el liderazgo, y para una más fácil consecución de objetivos organizacionales.

Técnicas creativas para innovar

Conocer los conceptos, técnicas y herramientas de creatividad y la innovación para mejorar los resultados en una organización.

Técnicas de autocontrol emocional

Pretendemos dotar a los/as participantes de herramientas de evaluación personal y estrategias de afrontamiento óptimo para conocer, analizar e identificar las condiciones ambientales que generan sistemáticamente respuestas personales no adaptativas. De esta forma, conseguir que los/as participantes sean capaces de reconocer los problemas y las diferentes estrategias cognitivas, emocionales e instrumentales que ayuden a afrontar cambios.

Técnicas de relajación y respiración

El objetivo es conocer y practicar las diferentes técnicas de relajación para provocar cambios a nivel fisiológico (tranquiliza el sistema nervioso central, disminuye la fatiga, acelera la recuperación física, mejora el funcionamiento del sistema inmunológico...) y a nivel psicológico (previene y disminuye el estrés y la ansiedad, mejora los trastornos del sueño, proporciona calma y seguridad, mejora la capacidad de atención, mejora el equilibrio emocional...).

Trabajo en equipo

Dotar a los/as participantes de estrategias y recursos personales que les permitan llevar a cabo un funcionamiento más eficaz del equipo de trabajo, dentro de un ambiente cooperativo con el resto de compañeros/as.

Un viaje en equipo (Mapstell)

Las personas son el activo más valioso de una organización.

Disponer de un equipo motivado e involucrado en el proyecto de empresa constituye la clave de la competitividad. Todos y todas necesitamos, en algún momento, un mapa que nos muestre dónde estamos ahora, dónde queremos ir y cuál es la mejor forma que tenemos de llegar allí. Esto, nunca fue tan divertido como con Mapstell.

Una herramienta que facilita información sobre el comportamiento humano de manera visual, a través del uso de Cartografía Asociativa.

Vivir en época de cambios: ¿cómo te manejas con la incertidumbre?

El objetivo de esta formación es conseguir adaptarse a los cambios de forma natural manteniendo una actitud positiva y receptiva, aprendiendo a estar en la incertidumbre y resolviendo con eficacia los retos profesionales y personales.