



## PLAN DE ESTUDIOS



Cofinanciado por  
la Unión Europea



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



# FORMACIÓN EN EMPRENDIMIENTO Y ECONOMÍA AZUL Y VERDE

**EcoEmprend.es** es un programa de formación online que te ayudará a conocer nuevas oportunidades laborales y a desarrollar ideas de emprendimiento relacionadas con la economía verde, azul y circular.

A lo largo del programa descubrirás sectores con futuro y adquirirás conocimientos prácticos para convertir la sostenibilidad en una oportunidad real de empleo y desarrollo profesional, especialmente en el contexto de Canarias.

## ¿QUÉ TE OFRECE ESTE PROGRAMA?

- Formación online, flexible y a tu ritmo
- Clases en directo que se graban para verlas cuando quieras
- Contenidos prácticos y aplicados
- Ejemplos reales y casos inspiradores
- Acompañamiento durante el proceso formativo

## ¿PARA QUIÉN ES ECOEMPREND.ES?

- Personas que están en situación de desempleo.
- Personas que quieren mejorar su situación laboral o buscar nuevas oportunidades.
- Personas que están pensando en poner en marcha una idea de negocio relacionada con la sostenibilidad.
- Personas con interés en trabajos y proyectos vinculados al cuidado del entorno, el medio ambiente y la economía sostenible.

No necesitas conocimientos previos. Solo ganas de aprender y avanzar a tu ritmo.



A tu ritmo



Fecha de inicio

**2 de febrero**



Evaluación online



Modalidad online



Formación gratuita

# CURSOS FORMATIVOS

## **Curso 1. Cómo trabajar en empleos sostenibles y del futuro**

60h a distancia (20h síncronas y 40h asíncronas)

## **Curso 2. Cómo crear tu propio proyecto o idea de negocio**

60h a distancia (20h síncronas y 40h asíncronas)

## **Curso 3. Aprender a usar herramientas digitales para trabajar mejor**

(40h a distancia (20h síncronas y 20h asíncronas)

## **Curso 4. Convivencia y respeto en el entorno laboral y social**

60h a distancia (20h síncronas y 40h asíncronas)

## **Curso 5. Cómo comunicarte mejor, trabajar en equipo y resolver conflictos**

30h a distancia (20 horas síncronas y 10h asíncronas)



# PLAN DE ESTUDIOS

## CÓMO COMUNICARTE MEJOR, TRABAJAR EN EQUIPO Y RESOLVER CONFLICTOS

**Duración total: 30 horas**

- Clases online síncronas: 20 horas
- Trabajo autónomo tutorizado: 10 horas

**Modalidad:** formación online, flexible y compatible con otras actividades, combinando sesiones síncronas en directo (grabadas) y trabajo autónomo.

## DESCRIPCIÓN GENERAL DEL CURSO

Este curso está diseñado para ayudarte a mejorar tus habilidades personales y sociales en el ámbito laboral y profesional. Aprenderás a comunicarte de forma más clara y eficaz, a trabajar mejor en equipo, a gestionar conflictos y a adaptarte a los cambios y retos del entorno laboral actual.

A través de ejemplos prácticos y situaciones reales, conocerás herramientas que te permitirán desenvolverte con mayor seguridad, reducir el estrés en el trabajo y mejorar tus relaciones profesionales, tanto si estás buscando empleo como si ya formas parte de un equipo de trabajo.

## ¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTE CURSO?

- Comunicarte de forma más clara y segura en el entorno laboral
- Escuchar mejor y entender distintos puntos de vista
- Reconocer y gestionar tus emociones en situaciones profesionales
- Trabajar en equipo de forma más eficaz y colaborativa
- Prevenir y resolver conflictos de manera constructiva
- Afrontar situaciones de cambio con mayor seguridad y adaptación
- Organizar mejor tu tiempo y tus tareas para reducir el estrés

## OBJETIVO DEL CURSO

Mejorar las habilidades personales y sociales del alumnado para comunicarse de forma eficaz, trabajar en equipo y gestionar conflictos en el entorno laboral y social, favoreciendo relaciones profesionales positivas, el bienestar personal y la adaptación a distintos contextos de trabajo.

A través de este curso, se persiguen los siguientes objetivos específicos:

**01 MEJORAR LA COMUNICACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL, FOMENTANDO LA ESCUCHA ACTIVA Y LA EXPRESIÓN CLARA DE IDEAS.**

**02 DESARROLLAR HABILIDADES EMOCIONALES QUE FACILITEN LAS RELACIONES LABORALES Y EL TRABAJO EN EQUIPO.**

**03 IDENTIFICAR Y GESTIONAR CONFLICTOS DE FORMA CONSTRUCTIVA EN EL ENTORNO LABORAL Y SOCIAL.**

**04 FORTALECER LA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN AL CAMBIO Y LA RESILIENCIA ANTE SITUACIONES DE PRESIÓN O ESTRÉS.**

**05 APlicar TÉCNICAS DE ORGANIZACIÓN PERSONAL Y GESTIÓN DEL TIEMPO PARA MEJORAR EL BIENESTAR Y LA PRODUCTIVIDAD.**

# ESTRUCTURA Y CONTENIDOS FORMATIVOS

## Módulo 1. Comunicación e inteligencia emocional

- 1.1. La comunicación en el entorno laboral
- 1.2. Comunicación verbal y no verbal
- 1.3. Escucha activa y empatía
- 1.4. Inteligencia emocional aplicada al trabajo

## Módulo 2. Trabajo en equipo y relaciones laborales

- 2.1. El trabajo en equipo: roles y responsabilidades
- 2.2. Colaboración y cooperación en el entorno laboral
- 2.3. Habilidades sociales y relaciones interpersonales
- 2.4. Negociación y toma de decisiones en grupo

## Módulo 3. Prevención y resolución de conflictos

- 3.1. Qué es un conflicto y por qué surge
- 3.2. Tipos de conflictos en el entorno laboral
- 3.3. Estrategias de prevención de conflictos
- 3.4. Técnicas de resolución de conflictos

## Módulo 4. Gestión del estrés, resiliencia y adaptación al cambio

- 4.1. El estrés en el entorno laboral
- 4.2. Factores que influyen en el estrés laboral
- 4.3. Resiliencia: adaptación y afrontamiento de dificultades
- 4.4. Procesos de adaptación al cambio

## Módulo 5. Organización personal y gestión del tiempo

- 5.1. La importancia de gestionar el tiempo
- 5.2. Identificación de prioridades
- 5.3. Técnicas básicas de planificación y organización
- 5.4. Equilibrio entre vida personal y profesional

## METODOLOGÍA

- Formación online con clases en directo impartidas por el profesorado
- Sesiones programadas en distintos días y franjas horarias (mañana, tarde y tarde-noche)
- Todas las clases se graban y quedan disponibles en la plataforma
- Acceso a los contenidos desde la plataforma para avanzar a tu propio ritmo
- Recursos audiovisuales y materiales de apoyo integrados en la plataforma
- Actividades prácticas vinculadas a situaciones reales
- Casos reales y ejemplos aplicados a la economía verde y circular
- Acompañamiento y seguimiento durante el proceso formativo

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

- Evaluación continua a lo largo del curso
- Realización de actividades y ejercicios prácticos
- Participación en las actividades propuestas en la plataforma
- Exámenes online tipo test vinculados a los contenidos del curso
- Seguimiento del progreso individual del alumnado
- La asistencia en directo a las clases no es obligatoria

## CERTIFICACIÓN

- Al finalizar el curso, se hará entrega de un certificado de participación
- El certificado acreditará el número total de horas realizadas

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Al finalizar el curso, el alumnado será capaz de:

- Identificar una idea de negocio viable
- Comprender el proceso de creación de un proyecto emprendedor
- Aplicar principios de sostenibilidad a una idea de negocio
- Conocer los pasos básicos para crear y gestionar una empresa
- Valorar el emprendimiento como una opción profesional real



eco  
emprend.es



Cofinanciado por  
la Unión Europea



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL



Fondos Europeos



**CIDECÁN**  
Agencia de marketing y comunicación

**ALDA**