



Nombre de alumnos: PAOLA JANETH V.G

Nombre del profesor:

Espinosa Gordillo Claudia

**Nombre del trabajo:
competencias específicas**

Materia: proyección profesional

Grado: 8 cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a viernes 01 de marzo del 2024

COMPETENCIAS

Gestión del Estrés

Es la capacidad de soportar la presión en situaciones difíciles o sometidas a múltiples demandas

Confianza en sí mismo

Es el convencimiento de que uno es capaz de realizar con éxito una tarea o elegir el enfoque adecuado para resolver un problema

Gestión del Estrés

Implica Autocontrol y gestión de nuestros recursos ante situaciones de alta exigencia

Autocontrol

mantener bajo control conscientemente nuestras emociones, pensamientos, respuestas, impulsos, estados de ánimo y sentimientos

Asertividad

Es mostrar convicción y firmeza en las ideas y objetivos propios, sin perder el respeto a los demás y a uno mismo

vision positiva

nos da un cierto concepto de que podremos afrontar las dificultades y obstáculos desde la confianza que pueden tener remedio

Específicas

Asertividad

Implica saber comunicar nuestras opiniones sin agresividad ni con temor, pero con fundamento y criterio.

Visión Positiva

Es esperar que las cosas irán razonablemente bien

COMPETENCIAS DE LOGRO

TRABAJO EN EQUIPO

participar activamente en la consecución de una meta común

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Implica una actitud que nos impela a superar obstáculos y la capacidad para analizar los problemas y tomar decisiones para seguir avanzando.

ORIENTACIÓN AL RESULTADO

Es perseguir de forma tenaz retos y objetivos, y mantenerlos como referentes permanentemente para encaminar nuestros actos y esfuerzos

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN

Es prever las cosas y gestionar eficazmente los recursos necesarios, especialmente el propio tiempo

RESPONSABILIDAD

Diríamos que la preocupación por el cumplimiento de nuestras obligaciones está por encima de sus propios intereses

FLEXIBILIDAD

Es adaptarse a los cambios en distintas situaciones, pudiendo trabajar con distintas personas o grupos y en distintos ambientes

EMPATIA

Es interesarse y comprender cómo se sienten otras personas estableciendo una conexión emocional con ellas

INICIATIVA

La esencia de la iniciativa está en actuar sin que nadie nos lo indique u ordene. Implica estar atento a la ocasión de actuar y actuar

COMPETENCIAS DE MOVILIZACIÓN

LIDERAZGO

involucrar a los demás en un proyecto común asumiendo la responsabilidad de ponerse al frente

SEGUNDA IDEA

es necesario ser capaz de inspirar valores de acción y anticipar escenarios de desarrollo de la acción de ese grupo

INFLUENCIA

producir un impacto o efecto determinado sobre los demás. Implica sentir motivación y gusto por influir

EJEMPLO

Implica un desarrollo muy elevado de las competencias de autogestión, motivación y colaboración.

COMUNICACIÓN

Esta capacidad implica poseer habilidad para captar la atención y dominar el lenguaje verbal y no verbal

SEGUNDA IDEA

supone saber escuchar para adaptar el mensaje a quién te escucha

EJEMPLO

Es transmitir oralmente con efectividad una idea o información

ORIENTACIÓN AL SERVICIO AL CLIENTE

Es la capacidad de captar y satisfacer las necesidades de los demás

SECONDARY IDEA

actuar desde el deseo y el compromiso personal para cumplir con los pedidos, deseos y expectativas de los clientes

EJEMPLO

impela a la ayuda y está muy relacionada con la empatía

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Es ser capaz de desactivar conflictos y mediar entre las partes favoreciendo la comunicación y el respeto mutuo

SECONDARY IDEA

implica comprender bien los puntos de vista de los demás (empatía), saber acomodarse (flexibilidad), no personalizar (Autocontrol) y saber expresar sus propias necesidades y puntos de vista (asertividad)

DESARROLLO DE OTROS

Es estimular y ayudar a los demás en su mejora haciendo que se valgan por sí mismos. Implica saber delegar y demostrar confianza en el equipo para que los colaboradores asuman responsabilidades