

# Curso de autoayuda para la delegación



*Plan de estudios*



**MEDITERRÁNEA**  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

MEDITERRANEA PSYCHOLOGY SCHOOL



# ÍNDICE

---

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| Pág.3 | Bienvenida del Director             |
| Pág.4 | Sobre EM Psicología                 |
| Pág.5 | Presentación del Curso de autoayuda |
| Pág.5 | - Descripción                       |
| Pág.5 | - A quién va dirigido               |
| Pág.5 | - Salidas profesionales             |
| Pág.6 | - Objetivos                         |
| Pág.6 | - Características                   |
| Pág.7 | - Programa                          |
| Pág.8 | - Titulaciones                      |
| Pág.8 | Financiación                        |

## Metodología

Gracias al Método Mediterránea, diseñado para aportar al alumno las máximas facilidades durante sus estudios y acercarle a la consecución sus objetivos profesionales, garantizamos una formación de primer nivel para un futuro brillante.

El Método Mediterránea surge de combinar los elementos que permiten que cualquier persona consiga especializarse, adquiriendo la formación de calidad y las competencias personales y profesionales que acercarán a nuestros alumnos a conseguir el trabajo de sus sueños. En la Escuela Mediterránea de Psicología, la cercanía y el trato directo con nuestros alumnos son nuestras premisas, por lo que, a pesar de la modalidad online, siempre estarás acompañado.

## Contáctanos

 951 74 30 10

 [info@empsicologia.com](mailto:info@empsicologia.com)

 [empsicologia.com](http://empsicologia.com)



*Formación de primer nivel  
para un futuro brillante*

## **Bienvenida**

---

Soy Manuel Calero, CEO de la Escuela Mediterránea de Psicología y, junto a mi equipo, quiero ayudarte a lograr tus objetivos profesionales a través de la formación superior.

En nuestra escuela de Psicología encontrarás una gran variedad de Masters, Postgrados y Cursos Superiores que te permitirán especializarte en diferentes disciplinas dentro de la Psicología. Además, ponemos a tu disposición nuestros Cursos de autoayuda, para impulsarte a ser la mejor versión de tí mismo.

Nuestra metodología online combina la eficiencia de las nuevas tecnologías con el trato humano y el seguimiento personalizado de nuestros tutores, para que puedas compaginar tus estudios con tus necesidades personales, y sacar el máximo partido de tu paso por la escuela.

En la Escuela Mediterránea de Psicología podemos ayudarte a convertirte en el profesional que deseas ser, proporcionándote todas las herramientas necesarias para conseguirlo.

**Manuel Calero**

## EM Psicología

---

La Escuela Mediterránea de Psicología nace en el seno de un grupo empresarial con más de 30 años de experiencia en el sector de la educación, pionero en formación online y a distancia, con el objetivo de ofrecer programas de calidad que permitan a nuestros alumnos especializarse en diferentes áreas de la Psicología, disfrutando, a su vez, de todas las facilidades posibles.

Con nuestra metodología 100% online, buscamos que nuestros estudiantes nunca tengan que renunciar a formarse, ya sea por tiempo, localización, situación personal, laboral, o incluso económica. Podrás conectarte al campus siempre que quieras y desde el dispositivo que prefieras, teniendo los contenidos disponibles cuando los necesites. Además, podrás financiar tus programas en cómodos plazos.

En nuestra escuela disfrutarás de todas estas ventajas sin que esto perjudique tu experiencia formativa, ya que el trato humano del equipo de Mediterránea, así como de los tutores, estará siempre presente. Podrás contar con profesionales en activo y altamente cualificados que te ayudarán en todo lo que necesites.

# Curso de autoayuda para la delegación



## Descripción

---

La delegación es una capacidad esencial para evitar la sobrecarga de trabajo y el estrés en el ámbito laboral. No obstante, son muchas las personas que encuentran dificultades a la hora de confiar en otros para sacar sus proyectos adelante, y necesitan un apoyo extra para desarrollar la habilidad de delegar. El objetivo del Curso de autoayuda para la delegación es darte ese apoyo.

## ¿Qué vas a aprender?

---

- Concepto de delegación
- Gestión del tiempo
- Estrategias de priorización de tareas
- Principales obstáculos a la delegación
- Consejos en el proceso de delegación

## ¿A quién va dirigido?

---

El Curso de autoayuda para la delegación es ideal para personas que ocupen puestos directivos o encuentren dificultades para dejar que otras personas le ayuden a lograr sus objetivos.

## Objetivos

---

La delegación es la acción de dar poder o responsabilidad a otra persona para llevar a cabo una actividad en tu nombre. Se trata de una práctica absolutamente necesaria en cualquier puesto directivo o incluso en el ámbito personal y familiar, que evita que todo el trabajo se acumule en una sola persona. Por ello, debemos ser capaces de integrar la delegación en nuestro día a día.

Algunas personas presentan resistencia a la hora de dejar sus responsabilidades en manos de otros, lo cual, en la mayoría de los casos, resulta en unos altos niveles de estrés. Con el Curso de autoayuda para la delegación, en la Escuela mediterránea de Psicología buscamos ayudar a estas personas a aprender a delegar y aliviar su carga de responsabilidades o trabajo.

## Características

---



Modalidad  
**ONLINE**



Duración  
**15h**



Precio  
**95€**



Master  
Classes



Bolsa de  
Empleo



Plazo  
**2 MESES**





# Programa

---

## **MÓDULO 1. LA DELEGACIÓN**

1. Importancia de la delegación
2. En qué consiste
3. Actitudes ante el trabajo
4. Gestión del tiempo

## **MÓDULO 2. TIPOS DE TAREAS**

1. Priorización de las tareas
2. Tipos de tareas
3. Ley de Pareto
4. Criterio ABC
5. Qué tareas delegar

## **MÓDULO 3. VENTAJAS Y OBSTÁCULOS A LA DELEGACIÓN**

1. Ventajas
2. Temor o desconocimiento en los directivos
3. Reticencias por parte de los empleados
4. Superación de los obstáculos

## **MÓDULO 4. PROCESO DE DELEGACIÓN**

1. Identificar cuándo es necesaria
2. Asumir una actitud adecuada antes de delegar
3. Seleccionar las tareas a delegar
4. Poner prioridades en las tareas seleccionadas
5. Elegir la persona en la que delegar
6. Implementar la delegación
7. Realizar el seguimiento
8. Recomendaciones finales



## Titulación

### - Curso de autoayuda para la delegación



## Financiación

En la Escuela Mediterránea de Psicología queremos asegurar que nuestros alumnos cuentan con todas las facilidades para formarse e impulsar su carrera profesional, eliminando barreras de tiempo, movilidad, y también económicas.

Una de las principales medidas que hemos tomado para asegurar que nuestros alumnos pueden acceder a nuestros programas formativos, sin importar su situación económica, es nuestro acuerdo con Sequra, una reconocida compañía experta en financiación para la formación.

Gracias a esta colaboración, podemos ofrecerte la opción de **abonar tu máster, postgrado, curso superior o de autoayuda en 3, 6, 9 o 12 meses**, de forma cómoda, segura e inmediata, sin necesidad de papeleo.

Para financiar tu programa formativo a través de Sequra, basta con seleccionar la opción de pago fraccionado en nuestra plataforma de matriculación, elegir en cuántas cuotas quieres pagar y, ¡listo!





[www.empsicologia.com](http://www.empsicologia.com)

## SEDE CENTRAL

### MÁLAGA

C/ Steve Jobs 2  
Edificio Excelencia  
29590  
Parque Tecnológico

### MADRID

Avenida San Pablo 28,  
Edificio 2, 2º planta  
28823  
Coslada

### GRANADA

C/Baza Parc. 11  
L. 16-17  
Pol. Ind. Juncaril  
18220 Albolote

### ZARAGOZA

C/ Manuel Lasala  
Nº42, 1ªA  
50006  
Zaragoza



**MEDITERRÁNEA**  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

MEDITERRANEA PSICOLOGY SCHOOL

 951 74 30 10

 [info@empsicologia.com](mailto:info@empsicologia.com)