

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



GESTIÓN EMOCIONAL

Modalidad:

presencial con una duración 8 horas

Objetivos:

Conocer y comprender los beneficios de la inteligencia emocional en nuestra salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento (académico y profesional).

Entrenar y potenciar tu inteligencia emocional, ayudándote a diseñar un plan de mejora personal y ofreciéndote recursos prácticos, aplicables a tu día a día, con los que desarrollarás:

- Más conciencia y comprensión de emociones y sentimientos (tuyos y de los demás).
- Más autoconocimiento y autoestima.
- Más capacidad para gestionar tus emociones y ayudar a otros a gestionarlas.
- Más automotivación para emprender y alcanzar tus metas personales y profesionales.
- Más capacidad para 'conectar' con los demás, estableciendo relaciones productivas y desarrollando la capacidad para resolver conflictos
- Más creatividad y más capacidad para disfrutar del 'aquí y ahora'.
- Diseñar, facilitar y hacer seguimiento de Programas de entrenamiento de inteligencia emocional

Contenidos:

1: IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

2: TOMA DE CONCIENCIA Y AUTOCONOCIMIENTO

Emociones, sentimientos y estados de ánimo

Conciencia de uno mismo

Necesidades psicológicas fundamentales

Autoconocimiento



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



3: AUTO-CONCEPTO Y AUTOESTIMA

Diferencia entre auto-concepto y autoestima

Tipos de autoestima

Componentes de la autoestima

Esquemas mentales

Claves para fortalecer la autoestima

4: REGULACIÓN EMOCIONAL

La preparación como clave para regular nuestras emociones

Plan de regulación emocional personal

Tristeza, miedo y enfado

Estrategias de regulación emocional a través de:

- » Cuerpo (EFT, técnicas de relajación, técnicas de respiración, expresión corporal?)
- » Mente (PNL, psicología positiva, visualización?)
- » Comunicación (expresión emocional saludable?)
- » Acción (mindfulness, flow?)

5: AUTOMOTIVACIÓN

Componentes de la automotivación

Motivación

Objetivos SMART

Facilitadores emocionales (optimismo, humor, resiliencia y creatividad)



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



6: HABILIDADES SOCIALES

Conciencia social, de organización

Gestión de las relaciones

Habilidades de comunicación

7: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Técnicas para generar emociones agradables

Gestión del tiempo: conciliación emocional

Gestión del cambio