

Gestión de las emociones

Descripción General:

Adquirir conocimientos de los fundamentos básicos de la inteligencia emocional y su aplicación en el ámbito personal y laboral.

Objetivos:

Desarrollar el **autoconocimiento emocional**, ayudando a las personas a identificar sus propias emociones y mejorar la capacidad para manejar situaciones complejas.

Desarrollar la **empatía** con el fin de mejorar las relaciones personales y laborales.

Favorecer la **toma de decisiones** equilibradas mediante la racionalización de emociones “irracionales”.

Optimizar la **gestión del estrés** mediante la respiración consciente y pautas de reflexión y meditación.

Mejorar la **comunicación emocional** mediante herramientas que permitan expresar las emociones de manera respetuosa, asertiva y eficaz.

Contenido:

Identificación y gestión de las emociones: Técnicas de identificación de las emociones, así como técnicas de racionalización de las mismas, para una correcta toma de decisiones personales y profesionales.

Practicar la Atención Plena (mindfulness): Tomar consciencia de las emociones propias y ajenas sin juzgarlas. Autorregulación emocional, ejercicios de perspectiva (ponerse en el lugar del otro) y aprender a validar las emociones ajenas.

Toma de decisiones: Tomar decisiones conscientes, dejando de lado los prejuicios y creencias limitantes que no nos permiten avanzar en nuestro ámbito personal y laboral.

Gestión del estrés: Adoptar una mentalidad positiva ante aquellos pensamientos negativos que nos pueden generar ansiedad y estrés. Identificar de forma individual y grupal aquellas estrategias efectivas para combatirlo.

Destinatarios:

Personas en activo o en desempleo.

Metodología:

Presencial (síncrona) | Teoría (Presentaciones con diapositivas PPT) | Dinámicas individuales y grupales | Foros de discusión.

Requisitos para la inscripción:

No se requiere ningún nivel de estudios determinado.
Edad: A partir de 18 años.

Formadores:

Nadia Reina: Formadora y Coach Ejecutiva. Doble Máster en Psicología para el Alto Rendimiento organizativo y deportivo. Abogada y economista.
[Perfil Linked In](#)

Daniel Hervás: Formador Profesional para el empleo y Coach ICF para el desarrollo personal y profesional. Diseñador industrial senior.
[Perfil Linked In](#)

Certificación:

Los alumnos recibirán un certificado al finalizar la formación.
Requisito obligatorio: Acudir al 75% de la formación.

Si deseas más información,
agenda una breve reunión telefónica
y escucharemos tus necesidades formativas.

Agendar Reunión