

CURSO DE INTELIGENCIA Y GESTIÓN EMOCIONAL- PROGRAMA

DURACIÓN:
2 meses

A QUIENES VA DIRIGIDO:

Es abierto a todos los interesados que deseen formarse en la materia, adquirir conocimientos y ganar competencias en gestión emocional, personal e interpersonal.

FUNDAMENTOS:

Nuestro día a día, los resultados que obtenemos de las decisiones tomadas y la forma en que enfrentamos la vida se encuentra fuertemente vinculada e influenciada por nuestras emociones.

Si conseguimos conocerlas en profundidad, identificarlas y gestionar sus respuestas es posible orientarnos a un mayor bienestar integral.

La inteligencia y gestión emocional es hoy una pieza clave para el mejoramiento de nuestras relaciones sean familiares, laborales, sociales e inclusive con uno mismo.

La educación emocional es en la actualidad una habilidad blanda fundamental y necesaria para el desarrollo personal.

BENEFICIOS ESPERADOS

Permite adquirir todas aquellas habilidades y técnicas relacionadas con la inteligencia emocional, necesarias para el control de las emociones.

Identificar, etiquetar y validar tus emociones. Reconocer la funcionalidad de las emociones.

Comprender la importancia de las habilidades emocionales como factor de bienestar.

Entrenar habilidades emocionales para gestionar emociones.

Desarrollar competencias que nos brinden la capacidad para actuar de forma eficaz ante situaciones adversas y minimizar las consecuencias de los impulsos emocionales.

Centro de Capacitación y Formación Cultural



**Calle 5 esquina 3
Bº Gregorio Álvarez
Neuquén capital
Tel. 299438206**

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

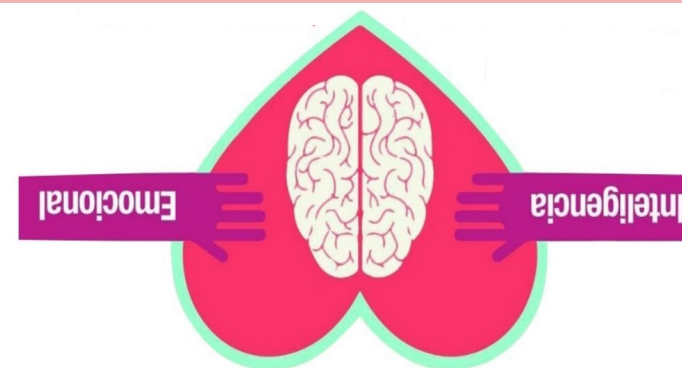
"COMO APRENDER A CONOCER, CUIDAR Y GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES"



**Todos los viernes
de 18 a 20 hs.**

Duración 2 meses

Es presencial



"COMO APRENDER A CONOCER, CUIDAR Y GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES"

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

PROGRAMA:

EL MUNDO DE LAS EMOCIONES:

¿Qué son las emociones?

Validación emocional

¿Cuáles son sus componentes?
(neurofisiológico, cognitivo, conductual, social)

Emociones básicas y su reconocimiento:
sorpresa, asco, aceptación, miedo, alegría, tristeza, enojo.

¿Qué funciones cumplen?

Diferencias entre emociones y otros conceptos: episodio emocional, estados de ánimo, temperamento y carácter

GESTIÓN EMOCIONAL:

¿Qué es la gestión emocional?

Estrategias de afrontamiento (selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional, modulación de la respuesta)

Pilares básicos de la inteligencia emocional para el proceso de regulación (Intrapersonal: autoconciencia – autorregulación – motivación / Interpersonales: empatía – habilidades sociales)

CRISIS:

Tipos de crisis

Traumas

Componentes cognitivos de las emociones (percepción, filtros, trampas del

pensamiento)

CONDUCTAS EMOCIONALES:

Evitación (procrastinación, distracción, racionalización del problema)

Impulsadas por las emociones

Condicionamiento y auto-rechazo

Manejo de la ira y la frustración

¿Cómo modificar nuestro comportamiento?

LAS EMOCIONES EN NUESTRO CUERPO:

Eustrés – Distrés. Técnicas de relajación (respiración, relajación muscular)

Angustia

Ansiedad. Estrategias para gestionar la ansiedad

¿Por qué nos enfermamos?

CALIDAD DE VIDA:

Autoestima

Confianza

Límites

Hábitos. Las 3 R del cerebro

Comunicación no violenta, fórmula básica

INTEGRACIÓN FINAL



Centro de Capacitación y Formación Cultural

Calle 5 esq. 3

Bº Gregorio Álvarez

Neuquén capital

Tel. 299438206