La Gestión Emocional. Nivel 1. Sensibilización

Dirigido a

Las emociones tienen un papel fundamental en la vida personal. De ahí que sea tan importante valorar el factor emocional y no solo el racional para poder armonizar ambos planos en la búsqueda del equilibrio tanto en nuestro entorno personal como profesional. La gestión emocional nos ayuda a entender que no somos agentes pasivos ante nuestros propios estados emocionales sino que siempre tenemos la actitud de hacer algo al respecto cuando nos sentimos de un modo determinado. La gestión emocional abarca un proceso interno de autoconocimiento, parta identificar nuestros procesos emocionales, sus raíces, detonantes, y que causan en nosotros.

Objetivos

- Concienciar a los participantes de la importancia de Gestionar las emociones para la consecución del éxito personal y laboral.
- Conocer y comprender nuestras emociones, para fomentar las que nos generan conductas favorables y minimizar las que nos generan conductas desfavorables.
- Saber reconocer las emociones en los demás y crear empatía para conseguir resultados positivos de nuestras relaciones.

Contenidos

- Inteligencia emocional
    - Orígenes
    - ¿Soy emocionalmente inteligente?
- Las Emociones
    - ¿Qúe son?
    - Emociones Básicas
- P.C.R. El Círculo de Autoregulación Emocional
- Inteligencia Interpersonal vs Inteligencia Intrapersonal. Pilares
    - Autoconciencia Emocional.
    - Autoregulación.
        - Caso Práctico.- Eneko y su yo soy así.
    - Automotivación

Requisitos previos

Para más información o inscripciones

IMH: 943 74 82 66 www.imh.eus