

EmocionayT: Gestión de emociones (4h)

Destinatarios

Este curso va dirigido a todas aquellas personas que desean mejorar su capacidad para gestionar sus emociones y sacar el máximo partido a las respuestas que nuestro cerebro y nuestro cuerpo generan para enfrentar todas las situaciones a las que nos surgen en el día a día.

Objetivos

- ✓ Este curso tiene como objetivo preparar a los usuarios para que adquieran el control de sus emociones y conozcan técnicas de gestión de las mismas. Con esta formación podrán crecer y desarrollar sus habilidades tanto en el terreno personal y profesional.

Duración: 4 horas online con una duración de 1 mes en plataforma

Contenidos

UNIDAD	CONTENIDOS
Introducción	¿Qué vamos a trabajar en este curso?
¿Qué son las emociones?	Definición de las emociones.
Inteligencia emocional y empatía	Para qué nos sirve la inteligencia emocional

Las emociones

Porqué las tenemos y qué nos aportan

¿Podemos controlar nuestras emociones?

Tomar consciencia de las emociones

Un viaje a través de siete emociones

Alegría – Miedo – Sorpresa – Asco – Ira – Tristeza – Amor

Herramientas para la gestión y la evaluación emocional

Como aprovechar nuestras emociones para utilizarlas en nuestro favor:

- Emoción y manipulación,
- un poco de mindfulness
- ¿y ahora qué?

Conclusiones

Conceptos importantes de recordar