

Comprendiendo las EMOCIONES, herramientas para la GESTIÓN EMOCIONAL



En este curso los alumnos

Aprenden a reconocer e identificar las emociones y sentimientos y a su correcta expresión.

Aprenden a comprender el significado de diferentes emociones así como herramientas para su adecuada gestión.



Por qué este curso

Las emociones están presentes de forma continua en nuestra vida tanto personal como profesional. El contacto continuo con compañeros, clientes, situaciones de stress y de responsabilidad, hace que la gestión emocional sea una herramienta clave, tanto para la óptima realización del trabajo, como para crear un buen clima laboral y bienestar personal.

En muchas ocasiones sentimos como determinadas emociones nos limitan y entorpecen nuestras vidas dificultando que consigamos aquello que deseamos. El objetivo de este taller es mostrar como las emociones pueden ser aprovechadas completamente cuando aprendemos qué es lo que nos están indicando y como encaminarnos en su resolución.

OBJETIVOS DEL CURSO

- ✓ Aprender cómo funcionan las emociones y su influencia en la vida diaria.
- ✓ Identificar y reconocer diferentes estados emocionales y aprender su correcta expresión.
- ✓ Entender el para qué de cada emoción y su utilidad para el ser humano.
- ✓ Aprender herramientas para gestionar las emociones de forma beneficiosa para uno mismo y para el entorno.

CONTENIDOS



Tema I: Las personas y las emociones.

- ✓ Emociones y sentimientos.
- ✓ Qué es la gestión emocional.
- ✓ El cuerpo y las emociones.
- ✓ Emociones básicas y sustitutivas

Tema II: Reconocer necesidades y expresar sentimientos.

Tema III: Las emociones conflictivas, herramientas para su gestión

- ✓ La rabia
- ✓ El miedo.
- ✓ La tristeza.
- ✓ Culpa y Resentimiento.

CONTENIDOS

Tema I: Las personas y las emociones.

- ✓ Emociones y sentimientos.
- ✓ Qué es la gestión emocional.
- ✓ El cuerpo y las emociones.
- ✓ Emociones básicas y sustitutivas

Tema II: Reconocer necesidades y expresar sentimientos.

Tema III: Las emociones conflictivas, herramientas para su gestión

- ✓ La rabia
- ✓ El miedo.
- ✓ La tristeza.
- ✓ Culpa y Resentimiento.



METODOLOGÍA

- Formación + Coaching
- Ejercicios **prácticos y vivenciales**.
- **Personalizado** a las necesidades y características de su Organización.
- Ejercicios individuales y grupales.
- Práctica de **herramientas**.
- **Aplicación inmediata** en el hacer diario.

DURACIÓN

La duración del taller es de **8 horas**.

Adaptamos los **horarios** de impartición a las necesidades de su empresa.

PROFESORADO



ANA OLIVER

www.anaoliver.es

Coach personal, formada en el Instituto Europeo de Coaching. Coach Profesional Certificado por la Asociación Española de Coaching (CPC nº 10273). Especializada en Inteligencia Emocional, Liderazgo y Desarrollo de Equipos.

Diplomada en Trabajo Social por la Universidad de Alicante, con 15 años de experiencia en la dirección y liderazgo de equipos en el ámbito de los Servicios Sociales y ONGs.

Terapeuta Gestalt, por el Instituto de Psicoterapia y Técnicas de grupo de Alicante.

Formación en Constelaciones Organizacionales y Coaching Sistémico con Cecilio Regojo.

Fundadora de Essentia Coaching compagina su labor de coach con la impartición de talleres y cursos de desarrollo personal y profesional en diferentes Empresas, ONGs, Organizaciones Profesionales y Administraciones Públicas.

Algunos Testimonios

“ Muy clarificador, me ha ayudado a entender muchas cosas de mi forma de sentir y sobre todo a cómo gestionar mejor mis emociones”

M^a Luisa (Coordinadora Equipo)

“ De mucha utilidad para poder entender mejor el comportamiento de otras personas y el mío propio”.

Laura (Administrativo)

“Qué importante es el conocer como funcionamos y el significado que tienen las emociones en nuestra vida, algo que nos tendrían que enseñar de pequeños”.

Susana (Profesora E. Primaria)

essentia



info@essentiacoaching.es
9661057407/610054642

Curso Bonificable



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO