

Taller

Inteligencia Emocional (Virtual)

Duración 24 horas

Objetivo general:

Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de distinguir sus propios procesos emocionales, los de los demás y fomentar verdaderas relaciones de crecimiento humano tanto dentro de sus ámbitos laborales, como fuera de ellos.

Beneficio:

1. El taller proporciona al participante un modelo que le permite enmarcar las emociones en un esquema fácil y comprensible a fin de hacerlas más fáciles de manejar.
2. El conocimiento, comprensión y uso de las propias emociones sirve como generador de la formación de relaciones interpersonales significativas.
3. Al establecer relaciones interpersonales significativas, la frecuencia de los conflictos interpersonales disminuye con lo cual se logra una mejor calidad de vida.

Dirigido a:

Gerentes, Directivos y a toda persona interesados en el tema

Requisito:

Licenciatura

Contenido:

Módulo 1 Inteligencia emocional

Los participantes serán capaces de distinguir sus propios procesos emocionales, los de los demás y fomentar verdaderas relaciones de crecimiento humano tanto dentro de sus ámbitos laborales, como fuera de ellos.

Temario

1. Conciencia de uno mismo
 - a. Necesidad de hacer un alto en el camino
 - b. ¿Quién soy yo?
 - c. Análisis estructural y funcional de la persona
 - d. Estilos de relación
 - e. Respeto
 - f. Dignidad
 - g. ¿Hacia dónde voy?
2. El flujo de las emociones
 - a. Análisis de las transacciones
 - b. Análisis de las caricias
 - c. Correlatos físicos

d. El awareness

3. Reconociendo emociones auténticas vs. Emociones no auténticas

- a. Análisis de las emociones
- b. Emociones auténticas Vs. Emociones falsas
- c. Impulsos
- d. Actitudes
- e. Falsas emociones o rebusques.

4. Equilibrio anímico y Madurez Emocional

- a. Análisis de la posición existencial
- b. Elección
- c. Oportunidad
- d. La decisión
- e. El compromiso

5. Empatía y otras artes sociales

- a. Análisis de los juegos psicológicos
- b. Análisis de la estructura del tiempo
- c. ...Yo siento que tú...
- d. Sistemas de representación en la empatía
- e. La empatía precisa primaria y secundaria
- f. El diálogo

6. Control de Impulso

- a. Significado del control de impulsos
- b. Estrategias:
 - i. Cambio de temática
 - ii. Detención del pensamiento
 - iii. Uso del humor
 - iv. Exageración de la conducta
 - v. Focusing
 - vi. Recalibración a estado diferente

7. Argumentos de vida

- a. Lo que decimos
- b. Lo que en realidad queremos decir
- c. La expresión facial en el intercambio emocional: Uso del metalenguaje
- d. La elección de vida como argumento de vida vs plan de vida.

8. Autogestión emocional

- a. Autoevaluación del C.E. y manejo de compromisos de cambio
- b. ¿Qué emociones debo aprender a manejar?
- c. ¿Cómo las voy a medir (diario, semanal, quincenal, mensual) usando (escalas, cuestionarios, testimonios, etc.)

Duración del módulo: 24 horas