



Presencial o videoconferencia

Programa para el desarrollo de habilidades de gestión emocional en el trabajo

Módulo 1: Gestión eficaz de las emociones, sensaciones y estados de ánimo derivados del trabajo

Módulo 2: Claves para mejorar la asertividad, autoeficacia y confianza en uno/a mismo/a y en los demás

Módulo 3: Usa inteligentemente las emociones para resolver problemas y tomar decisiones de forma efectiva

Módulo 4: Cómo desarrollar sensibilidad, simpatía y empatía en tus relaciones profesionales

Módulo 5: Automotivación. Aprende a crear valor, efectividad y disfrute en tu trabajo

Junio 2022

Nota a las personas que participan por videoconferencia:

En esta formación se recomienda disponer webcam y micrófono para mayor aprovechamiento de la actividad.

Es posible realizar la inscripción tanto al curso completo como a cada uno de sus módulos.

Inscríbete

Profesora



Teresa Martínez Vallejo

- Licenciada en Psicología.
- Coach Profesional Ejecutivo. Certificación por AECOP
- Master en Programación Neurolingüística remodelada
- Master en Intervenciones Psicológicas para Desarrollo Personal y Organizacional Universidad Psicología de Valencia (D.B.M®)
- Diploma en Hipnosis Ericksoniana (D.B.M®) Universidad de Psicología Valencia
- Certificación en Professional Behavioral and Systems Modeler. Sensory systems

Fechas: Del 1 al 29 de junio, los miércoles

Sesiones: 5

Horario: de 16:00 a 20:00 h.

Duración: 20 horas

Lugar:

Puedes elegir en qué modalidad prefieres asistir:

- En remoto, a través de nuestra aula virtual, utilizando la herramienta Zoom.
(Podrás seguir la clase en remoto y realizar al personal docente las consultas que tengas por audio).
- Presencial: en nuestras instalaciones del Club de Marketing de Navarra.

En caso de necesidad podrías cambiar de una opción a otra, previo aviso, siempre que queden plazas disponibles.

Gestión eficaz de las emociones, sensaciones y estados de ánimo derivados del trabajo

Día: 1 de junio, miércoles

Horario: de 16:00 a 20:00 h.

Duración: 4 horas

PROGRAMA

- Qué son las emociones, cómo funcionan.
- Razones y propósitos de las emociones.
- Diferencia entre las sensaciones, emociones y estados de ánimo.
- La emoción: experiencia, significado y significatividad.
- Relación de las emociones con los valores y necesidades.
- Hábitos emocionales limitantes e improductivos.
- Pensar, hacer y sentir de forma eficaz en el trabajo.
- Carga mental, sobrecarga y estrés en el trabajo.
- Estrategias de gestión emocional.
- Hábitos emocionales saludables en el trabajo.

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos

- Comprender qué son, cómo funcionan y a qué responden las emociones.
 - Sensibilizarse a la relación que hay entre el pensar, sentir y hacer y generar hábitos emocionales saludables en el contexto profesional.
 - Desarrollar estrategias de gestión emocional en el trabajo diario
-

Claves para mejorar la asertividad, autoeficacia y confianza en uno/a mismo/a y en los demás

Día: 8 de junio, miércoles

Horario: de 16:00 a 20:00 h.

Duración: 4 horas

PROGRAMA

- Qué es la autoidentidad y cómo se desarrolla.
- Influencia de las experiencias de "éxito" y "fracaso" en el desarrollo de la identidad.
- Modelo D.B.M ® de Identidad: autoeficacia, autovalor y autoestima.
- Cómo influye la autoidentidad en las habilidades sociales.
- Qué es la asertividad y cuáles son las habilidades y recursos involucrados.
- Gestionar la inseguridad, la indecisión y el miedo a las consecuencias que frenan la asertividad.

- Seguridad, confianza y autodeterminación: claves de la asertividad.
- Estrategias para ser asertivo/a y hacer de forma asertiva: saber, usar, hacer, conseguir.

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos

- Aumentar la eficacia en el trabajo y en las relaciones a través del fortalecimiento de la autoidentidad, la seguridad y confianza en uno/a mismo/a.
- Potenciar el desarrollo de la asertividad profesional y generar estrategias para ser asertivo/a en el trabajo.

Usa inteligentemente las emociones para resolver problemas y tomar decisiones de forma efectiva

Día: 15 de junio, miércoles

Horario: de 16:00 a 20:00 h.

Duración: 4 horas

PROGRAMA

- Emociones: nivel supervisor en la creación de problemas y búsqueda de soluciones
- Pensar eficaz: contenido, función y razón
- Hábitos y estrategias de pensar. Fortalezas y debilidades de cada una de ellas
- Crear argumentos válidos. Principios de influencia en la argumentación
- Cómo formamos los problemas. Pensar no eficazmente crea problemas
- Errores, falacias, ficciones cuando pensamos.
- Habilidades de cuestionar, investigar, indagar. Gestión de la duda y la incertidumbre
- Conflictos de seguridad y desarrollo en la toma de decisiones
- Estrategias para toma de decisiones. Evaluación de alternativas

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos

- Desarrollar habilidades de pensamiento efectivo en la toma de decisiones y en la resolución de problemas.
- Experimentar diferentes estrategias y hábitos de pensar, identificando beneficios y limitaciones en su uso.
- Comprender qué es el pensamiento crítico e identificar beneficios de su uso en el trabajo, en la resolución de problemas y en la toma de decisiones.
- Facilitar estrategias para crear argumentos válidos para uno mismo y los demás.

Cómo desarrollar sensibilidad, simpatía y empatía en tus relaciones profesionales

Día: 22 de junio, miércoles

Horario: de 16:00 a 20:00 h.

Duración: 4 horas

PROGRAMA

- Inteligencia social. Habilidades involucradas en el relacionarse.
- Dinámicas relacionales que potencian o limitan.
- Tipos de "cemento" en las relaciones: conexión, vínculos, lazos.
- Sensibilidad: a qué atiendes, qué notas, cómo lo usas.
- Empatía y comprensión de los demás. Juicios y prejuicios.
- Diferencia entre aceptar, asentir y estar de acuerdo.

- Claves de la simpatía. Estrategias para su desarrollo.
- Gestionar las diferencias individuales. Responder a la diversidad.

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos

- Conseguir relaciones eficaces y satisfactorias a partir del aumento de la inteligencia social.
- Aumentar la sensibilidad antes las emociones de los demás y generar estrategias para crear relaciones cercanas y productivas.
- Comprender qué es y cómo se desarrolla la empatía y la simpatía hacia los demás.

Automotivación. Aprende a crear valor, efectividad y disfrute en tu trabajo

Día: 29 de junio, miércoles

Horario: de 16:00 a 20:00 h.

Duración: 4 horas

PROGRAMA

- Emociones y motivación. Cuál es la relación que hay.
- Qué es la motivación, cómo funciona. Elementos involucrados.
- Valores: Qué necesitas, qué quieres, qué te gusta.
- La habilidad de motivarse ¿cómo te motivas?
- Procesos y patrones motivacionales. Potenciadores y limitantes.
- Valores limitantes y usos limitantes de los valores. Imposición, ilusiones, autoengaño, falacias.
- Aburrimiento y estancamiento como el motor del cambio.
- Qué merece la pena en el trabajo, las relaciones. Valor y significado.
- Estrategias y técnicas para motivarte y enriquecer tu día a día.

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos

- Comprender qué es la motivación y cuál es la relación que guarda con las emociones
- Potenciar habilidades y estrategias de automotivación y motivación de los demás a través de la identificación de los valores propios y ajenos
- Aprender a crear valor, enriquecimiento, disfrute y efectividad tanto para uno mismo como en los sistemas en los que vivimos.

INFORMACIÓN GENERAL

Coste del curso completo

Socios/as: 300 €.

No socios/as: 450 €.

Coste de cada uno de los módulos:

Socios/as: 70 € cada uno.

No socios/as: 170 € cada uno.

Inscripciones

A través de la web, con al menos dos días de antelación. Si queda menos tiempo, inscríbete o llámanos y te confirmaremos si disponemos de plazas libres.

Para información: Tfno. 948 290155

Bonificaciones de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo

Los/as socios/as que realicen el programa completo pueden solicitar la tramitación gratuita de las bonificaciones, indicándolo en la inscripción a través de la web, con al menos dos días de antelación.