



Presencial o videoconferencia

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

1 de junio de 2022, miércoles

Nota a las personas que participan por videoconferencia:

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

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

Día: 1 de junio, miércoles

Sesiones: 1

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

Duración: 4 horas

Lugar:

Puedes elegir en qué modalidad prefieres hacer el curso:

- 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.

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

Coste del curso

Socios/as: 70 €

No socios/as: 170 €

Inscripciones:

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

Para información: Tfno. 948 290155