

GESTION EMOCIONAL



Área: General
Modalidad: Presencial
Duración: 5 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Comprender la importancia de la gestión emocional.
Desarrollar habilidades para identificar y regular las emociones.
Mejorar las relaciones interpersonales a través de la empatía y la comunicación.

CONTENIDOS

1. Introducción a la Gestión Emocional
 - Definición de emociones**: Qué son y su impacto en la vida diaria.
 - Importancia de la gestión emocional**: Beneficios para el bienestar personal y profesional.
2. Inteligencia Emocional
 - Componentes de la Inteligencia Emocional**:
 - Autoconciencia.
 - Autogestión.
 - Empatía.
3. Autoconocimiento Emocional
 - Técnicas para aumentar la autoconciencia**:
 - Diario emocional: Registro y análisis de emociones diarias.
 - Identificación de patrones emocionales**: Reconocer detonantes y respuestas emocionales.
4. Regulación Emocional
 - Estrategias para la gestión emocional**:
 - Técnicas de relajación: Respiración y mindfulness.
 - Reestructuración cognitiva: Cambiar patrones de pensamiento.
5. Empatía y Relaciones Interpersonales
 - Desarrollo de la empatía**: Escucha activa y comprensión emocional.
 - Comunicación asertiva**: Expresar emociones de manera clara y respetuosa.
6. Resiliencia Emocional
 - Construcción de la resiliencia**: Cómo manejar la adversidad emocionalmente.
 - Técnicas para desarrollar la resiliencia**: Flexibilidad cognitiva y optimismo.
7. Aplicación en el Entorno Profesional
 - Impacto de las emociones en el trabajo**: Rendimiento y relaciones laborales.
 - Liderazgo emocional**: Cómo liderar con inteligencia emocional.

8. Plan Personal de Gestión Emocional

- Desarrollo de un plan personal**:
- Identificación de fortalezas y áreas de mejora.
- Establecimiento de objetivos para la gestión emocional.