



PROYECTO DE CAPACITACION MANEJO DE LAS EMOCIONES Y LAS TENSIONES: CALIDAD DE VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

Presentación:

La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades, tales como: ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas. Quienes deben trabajar coordinando, enlazando e integrando sus esfuerzos a los de otros, necesitan de grandes habilidades emocionales: conocer sus competencias emocionales, identificar sus accesos emocionales y lograr el manejo de sus impulsos emotivos. Los nuevos líderes necesitan aprender a dominar sus impulsos, a conocer y reconocer las emociones de sus compañeros y colaboradores, a hacerse cargo de sus propias emociones, a controlar su estrés, a hacer lo necesario para hacer uso adecuado de sus valores, etc., y este taller se orienta a ello.

Objetivo general:

Desarrollar una guía práctica para analizar, evaluar y desarrollar la inteligencia emocional en las organizaciones, a través de técnicas sencillas acompañadas de ejercicios y tests que logren, en los participantes, mayor armonía entre su intelecto y sus emociones, para incrementar su efectividad en la toma de decisiones.

Beneficios de participar en este programa:

Ser conscientes de la manera como nos emocionamos, ser “propietarios” de nuestras emociones, “darnos cuenta” de que la calidad de nuestra vida emocional es, sin duda, una tarea muy importante, porque la manera como nos emocionamos determina la calidad de nuestra vida personal, laboral, amorosa, social, etc.

Este programa servirá para contactar profunda y determinantemente con nuestro ser emocional y nos servirá para explicarnos el porqué de nuestro

comportamiento, de manera que logremos “hacernos cargo” de ello.

Dirigido a:

Secretarías Ejecutivas, Asistentes Administrativos y personal de apoyo.

Duración:

16 horas

Contenido Temático:

1. Dimensiones básicas de la inteligencia emocional

- 1.1. Profundidad emocional.
- 1.2. Alquimia emocional.
- 1.3. Desarrollo de la autoconciencia.
- 1.4. Manejo de las emociones.
- 1.5. Automotivación.
- 1.6. Experiencia interpersonal.

2. Destrezas sociales e inteligencia emocional

- 2.1. Influencia.
- 2.2. Comunicación.
- 2.3. Manejo de conflictos.
- 2.4. Liderazgo.
- 2.5. Catalizador del cambio.
- 2.6. Constructor de lazos.
- 2.7. Colaboración y cooperación.

3. Los valores como conductas observables

- 3.1. Importancia de los valores en la vida integral del ser humano.
- 3.2. La vida sin valores.
- 3.3. Los valores deben ser observables.
- 3.4. Los valores son materializables.

4. Valores para vivir

- 4.1. Iniciativa.
- 4.2. Responsabilidad.

- 4.3. Sentido de logro.
- 4.4. Flexibilidad.
- 4.5. Dignidad.

5. Valores para convivir

- 5.1. Respeto – aceptación.
- 5.2. Empatía.
- 5.3. Lealtad.
- 5.4. Humildad.

6. El fenómeno del estrés

- 6.1. Origen psicológico del estrés.
- 6.2. Causas sociales del estrés.
- 6.3. Causas laborales del estrés.
- 6.4. Modelos mentales que promueven la presencia del estrés.
- 6.5. Ejercicios estructurados.

7. Técnicas para controlar el estrés

- 7.1. Desarrollo de técnicas de control del estrés negativo.
- 7.2. Cambio de hábitos cotidianos.
- 7.3. Alimentación.
- 7.4. Ejercicios anti-estrés.
- 7.5. Cinco formas de combatir el estrés negativo en el trabajo.

8. Desarrollo del estrés positivo

- 8.1. Trabajar bajo presión y seguir siendo productivos.
- 8.2. Condiciones para desarrollar el estrés positivo.
- 8.3. Cambio de paradigmas acerca del estrés negativo a positivo.

