

Taller práctico: “Trabajando la Gestión Emocional”

03 de octubre de 2018. 9:30 horas a 13:30 horas

Casa del Empresario (Plaza Castilla, 1)

Ponente

D^a. Concepción Ibáñez García. Técnico de Prevención-Psicología de Mutua Universal.

Presentación

La gestión de las emociones constituye una herramienta básica en la gestión del nivel de estrés laboral, y un elemento diferencial para el adecuado funcionamiento de cualquier organización.

Objetivos principales

- Conocer de forma práctica la utilidad e importancia de las emociones humanas en las relaciones interpersonales.
- Potenciar y entrenar a los trabajadores, de forma práctica, en una adecuada conciencia y regulación emocionales.

A quién va dirigida

A todas aquellas personas, trabajadores, directivos y mandos intermedios de las empresas, que deseen avanzar en su autoconocimiento, con el fin de trabajar en la toma de conciencia de la potencialidad de su inteligencia emocional.

Programa

09,30 h. Presentación

09, 35 h. Gestión emocional

- Emoción y conducta: cometido y características de las funciones básicas.
- La regulación emocional como estrategia de protección frente al estrés.
- Competencias y habilidades que favorecen la gestión emocional: comunicación eficaz. Asertividad y empatía.
- Emoción y estrés: efectos, consecuencias y factores individuales.
- Estrategias para afrontar el estrés. Pautas de autocuidado.

13,30 h. Fin de la jornada

Imprescindible inscripción previa:
947 266142 informacion@faeburgos.org