

## Taller práctico: “Trabajando la Gestión Emocional”

---

**05 de febrero de 2019. 9:30 horas a 13:30 horas**

**Casa del Empresario (Plaza Castilla, 1)**

### **Ponente**

**D<sup>a</sup>. 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](mailto:informacion@faeburgos.org)**