

MANEJO INTELIGENTE DE EMOCIONES HERRAMIENTAS Y TECNICAS AVANZADAS

1. Datos generales.

MODALIDAD		Presencial	
DURACIÓN EN HORAS	16 horas	PROVEEDOR	GRADO 3

2. Objetivo

- Asentar la utilización de la Inteligencia Emocional mediante el uso de diferentes técnicas e instrumentos.

3. Contenidos y cronograma

- Psicología de la inteligencia emocional.
- Desarrollo y utilización de las capacidades cerebrales.
- Regulación de emociones en el ámbito intrapersonal e interpersonal.
- Modelo Bridge de estilos relacionales
- Diseño y ejecución de estrategias emocionales en función de los objetivos.
- Autocontrol.
- Motivación y Automotivación. Pensamiento positivo.
- Actitud ante el cambio: flexibilidad y adaptación, toma de decisiones, proactividad y reactividad
- Mindfulness aplicado al entorno laboral.
- Dinámicas grupales y técnicas de reducción del estrés: risoterapia, relajación, respiración...
- Empatía.
- Resiliencia: proceso y aplicaciones prácticas

4. Destinatarios

Personal laboral de CREM.

5. Lugar de implantación

Instalaciones de CREM