

Manejo de Estrés e Inteligencia Emocional Ejecutiva

Dirigido a:

Líderes (de supervisores hasta alta dirección)

El curso introductorio de solo manejo de estrés es apto para todo adulto

Objetivo general

Desarrollar la Inteligencia Emocional para elevar la consciencia, comunicación, autocompasión y comprensión de los demás, con un enfoque especial en el estrés, con técnicas prácticas de reducción y control del mismo para el liderazgo integro y eficiente

Objetivos específicos

- Comprender la existencia, rol y utilidad de las emociones
- Ampliar la comprensión de las emociones ajenas
- Identificar y manejar emociones propias
- Aprender estrategias prácticas, rápidas y eficientes del manejo de estrés

Contenido

1. Emociones
 - a. La inevitabilidad de las emociones buenas y malas
 - b. El rol de las emociones en la vida
 - c. Emociones contradictorias
 - d. Vocabulario emocional

2. Emociones ajenas
 - a. Identificar y reconocer emociones ajenas
 - b. Aceptar, rechazar, solapar, comprender, ¿o...?
 - c. Manejo de emociones ajenas
3. Emociones propias
 - a. Identificar emociones propias
 - b. Utilizando las señales
 - c. Resolución de conflictos internos
4. Manejo de Estrés
 - a. Importancia
 - b. Técnica
 - c. Practicar

Habilidades a desarrollar

- Comprensión del rol de las emociones
- Autocompasión y autoestima
- Maniobrar la realidad humana para maximizar la satisfacción, productividad y eficiencia
- Manejo fácil y práctico del estrés

Duración

Solamente manejo de estrés: 8 horas

Curso completo: 20 horas