



Herramientas para desarrollar las competencias emocionales en el entorno laboral

REFERENCIA: CLD001

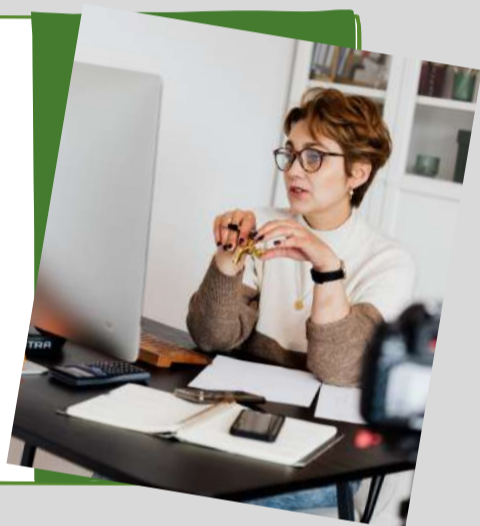


TIPO Y DURACIÓN

La evaluación del programa se realizará a través de un test inicial enviado a través de la plataforma google forms, donde se realizarán unas preguntas sobre la propia regulación emocional y sobre habilidades interpersonales que ese pactarán de mutuo acuerdo con el cliente. Una vez finalizado el programa se volverá a pasar el mismo formulario para comparar la diferencia entre las diferentes áreas una vez trabajadas en el aula. Al mismo tiempo se realizarán dinámicas a lo largo del programa que se irán recogiendo para hacer un check list de competencias conseguidas. El programa tiene una duración de 15 horas a realizar en mañanas o tardes en sesiones de 5 horas.

DESCRIPCIÓN

La metodología de las sesiones será vivencial seguida de autoreflexión y la puesta en común con el grupo de clase; la idea es poder llegar a una mayor consciencia de dónde estamos como personas y colectivo. A lo largo de las sesiones se propiciarán situaciones que permitan a las personas reconocer las propias emociones (siempre desde el respeto), así como se realizarán actividades en las que puedan regular las emociones. También se consensuará con el cliente qué indicadores se querrá tener en cuenta.



OBJETIVOS

Ser competente en la dimensión interpersonal:
*esto implica vivir positivamente con los demás, cooperando y participando en sus tareas cotidianas desde la comprensión, la tolerancia y la asertividad;
*ejercer de manera responsable y crítica la autonomía y la libertad. Esto comporta un mayor autoconocimiento y del entorno en el cual se desarrolla.
Desarrollar las competencias emocionales a nivel colectivo:
*todo lo que habremos visto debemos enlazarlo con la dimensión profesional que estará presente siempre, en la cual cada persona revisará su regulación emocional laboral, cómo les diferentes dinámicas le impactan y qué herramientas y prácticas pueden incorporar en el su día a día.



CONTENIDO

- Bloque 1 :** Consciencia emocional
- Bloque 2 :** Regulación de las emociones
- Bloque 3 :** Inteligencia interpersonal: los sistemas
- Bloque 4 :** Autonomía personal



✉ hola@optimas.online

☎ +34 687 76 23 16

 OPTIMAS