



Inteligencia emocional práctica, nivel 3: otro momento para desarrollar las emociones

REFERENCIA: D00003



TIPO Y DURACIÓN

La evaluación del programa se basará en la asistencia a un mínimo del 75% de las horas del programa, así como la realización de los trabajos individuales y grupales propuestos por la docente en el aula.

El programa tiene una duración de 20 horas a realizar en mañanas o tardes en sesiones de 5 horas.

DESCRIPCIÓN

La metodología se basa en la fábula y la metáfora como fuente infinita de sabiduría y de enseñanza que podemos aplicar al día a día.

Los participantes irán desgranando a lo largo de todas las dinámicas experiencias con el entorno y con ellos para ayudarles a destilar una mejor percepción de la realidad y una mejor gestión emocional y práctica.

Se realizarán actividades dinámicas, algún caso para analizar y ejemplificarán sus realidades para ver donde se sitúa cada uno y aprender unos de otros.



OBJETIVOS

- * Profundizar en el conocimiento y comprensión de los beneficios de la inteligencia emocional sobre la salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento profesional.
- * Desarrollar competencias emocionales nuevas para ganar en seguridad interna.
- * Adquirir herramientas para acompañar y potenciar la inteligencia emocional de las personas en los diferentes ámbitos.
- * Profundizar en el conocimiento y la identificación en un mismo los fenómenos cognitivos, actitudinales y psicológicos en los que se fundamenta la vivencia emocional.

CONTENIDO

Bloque 1: Conocer nuestros personajes internos, los seres que nos habitan y aprender a dirigirlos

Bloque 2: ¿Cómo nos manejamos con las emociones? ¿Es mejor fluir y vivir las?

Bloque 3: ¿De dónde vienen nuestras emociones y en qué momentos se viven? ¿El movimiento que llevan lo conocemos?

Bloque 4: El vínculo de las emociones con el cuerpo: ritmo cardiaco y respiratorio, temperatura, reír, llorar Como explorar y qué nos está diciendo.

Bloque 5: Diferencia emociones de sentimientos. Los sentimientos son más perdurables en el tiempo y los creamos con la mente.

Bloque 6: Emociones agradables y desagradables. Sabemos adjetivizarlas.

Bloque 7: El mensaje interno de las emociones

Bloque 8: Las emociones de los demás: empatía real y capacidad de influenciar y adecuarse al entorno



✉ hola@optimas.online

☎ +34 687 76 23 16

OPTIMAS