



Reconociendo y expresando las emociones: claves de la inteligencia emocional

REFERENCIA: D00006

TIPO Y DURACIÓN

La metodología de las sesiones será vivencial seguida de autoreflexión y la puesta en común con el grupo clase; la idea es poder llegar a una mayor conciencia de donde estamos como persona y colectivo.

El programa tiene una duración de 20 h.



DESCRIPCIÓN

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.

Al mismo tiempo se realizarán dinámicas a lo largo del programa que se irán recogiendo para hacer un check list de competencias logradas.



OBJETIVOS

Ser competente en la dimensión interpersonal:

-Esto implica vivir positivamente con los otros, 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 el que habremos visto hay que enlazarlo con la dimensión profesional que estará presente siempre, en la cual cada persona ha revisará su regulación emocional laboral, como las diferentes dinámicas la impactan y qué herramientas y prácticas pueden incorporar en su día a día.



CONTENIDO

Bloque 1: Conciencia 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