



Inteligencia Emocional

Manejo de Emociones

DURACIÓN

16 hrs.



OBJETIVO DEL CURSO.

Desarrollar las habilidades para fomentar el crecimiento humano en los cinco aspectos clave; autoconocimiento, auto regulación, empatía, motivación e intrapersonal para tomar conciencia de nuestras emociones y comprender los sentimientos de los demás.

CONTENIDO TEMÁTICO

1. Conciencia de uno mismo.

- Hacer un alto en el camino.
- Quien soy ?
- Análisis estructural y funcional de la persona
- Estilos de relación
- Respeto
- Dignidad
- ¿Hacia dónde voy?

2. EL FLUJO DE LAS EMOCIONES.

- Análisis de las transacciones.
- Análisis de las caricias.
- Correlatos físicos.

3.- ESTABILIDAD EMOCIONAL.

- Análisis de la posición existencial.
- Elección.
- Oportunidad.
- Decisión.
- El compromiso.

4.- LA EMPATIA.

- Análisis de los juegos psicológicos.
- Análisis de la estructura del tiempo.
- Yo siento que tu...
- Sistemas de representación en la empatía.
- La empatía y el dialogo.

5.- CONTROL E IMPULSO.

- Significado del control de impulsos.
- Estrategias para el control del impulso:
 - Detención del pensamiento.
 - Uso del humor.
 - Recalibración.

6.- AUTOGESTION EMOCIONAL.

- Autoevaluación y manejo de compromisos de cambio.
- Qué emociones debo aprender a manejar.
- Sistema de medición en el avance de mi control emocional.

