

AF | 20247

Formato: Programado | A medida

Gestión de las emociones durante la pandemia

DIRIGIDO A

Todo trabajador que necesite desarrollar herramientas para identificar y manejar la emociones en tiempos de COVID-19.

OBJETIVOS

- Proporcionar las herramientas básicas para la gestión de las emociones, cómo me afectan y cómo puedo regularlas.

CONTENIDOS

TRANSITANDO EL CAMBIO

- La Curva del Cambio y sus fases.
- Las emociones existentes en los cambios.
- Dinámica del cambio.
- La actitud y su efecto multiplicador en la fórmula del cambio.
- Círculo de Influencia y Círculo de Preocupación.
- Resiliencia: aprender a reenfocar la situación, aprovechar las fortalezas y aprender a aprovechar lo bueno.

INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL. CONTEXTO ACTUAL

- Función de las emociones y su intención positiva.
- Tipos de emociones.
- El "Para qué" de las emociones surgidas con los cambios relacionados con el COVID-19: irritabilidad, miedo, rabia, frustración, tolerancia a la frustración, etc.
- Autoconocimiento emocional.
- Vocabulario emocional: poner nombre a lo que sentimos.

COMPETENCIAS EMOCIONALES INTERPERSONALES: REGULACIÓN EMOCIONAL

- Dar recursos para gestionar y controlar las emociones ante el COVID-19.
- Autorregulación y automotivación.

COMPETENCIAS EMOCIONALES INTERPERSONALES: COMPETENCIA SOCIAL

- Habilidades sociales para mejorar el clima laboral: escucha, presencia y pregunta.

RECURSOS PARA APLICAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL ENTORNO PERSONAL Y LABORAL

- Pensamiento positivo en situaciones difíciles.



Duración

5 horas



Modalidad

Presencial