

AF | 20248

Formato: Programado | A medida

Gestión de emociones y crítica constructiva

DIRIGIDO A

Todo trabajador que necesite desarrollar herramientas para identificar y manejar las emociones necesarias en el manejo de situaciones no fáciles.

OBJETIVOS

- Descubrir y potenciar las fortalezas y recursos propios que ayuden en el manejo de situaciones no fáciles.
- Desarrollar las habilidades necesarias para convertir un error en una oportunidad de mejora y avance.

CONTENIDOS

COMPETENCIAS EMOCIONALES INTERPERSONALES: REGULACIÓN EMOCIONAL

- Dar recursos para gestionar y controlar las emociones ante un conflicto.
- Autorregulación y automotivación.
- Resiliencia: aprender a reenfocar la situación, aprovechar las fortalezas y aprender a aprovechar lo bueno.
- Pensamiento positivo en situaciones difíciles.

LA COMUNICACIÓN. HERRAMIENTA DE ÉXITO Y CALIDAD

- Lenguaje positivo ante una crítica: eficacia, eficiencia.
- Escucha activa.
- Empatía, una herramienta de entendimiento.
- Asertividad, una habilidad en la eficacia de la comunicación. Crítica constructiva.

RECURSOS

- Plan de acción.
- Herramienta de afrontamiento y avance.
- Motivación y posicionamiento. Un error una oportunidad de mejora.



Duración
8 horas



Modalidad
Presencial