Controle sus emociones para ser más eficaz

Curso práctico de 2 días - 14h
Ref.: TOI - Precio 2025: 1 110€ sin IVA

Practicará diferentes herramientas y métodos para mantener sus emociones bajo control en todo momento y circunstancia. Adquirirás habilidades prácticas para seguir siendo plenamente eficaz en situaciones emocionales o delicadas.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

Al término de la formación, el alumno podrá:

Comprender las emociones y su impacto

Identificar las emociones positivas y negativas

Canalizar el estrés emocional

Controla tus emociones enfrentándote a tus pensamientos

Practicar técnicas de relajación

Pruebas, ejercicios, estudios de casos y un plan de acción individual para practicar las técnicas de gestión de las emociones.

PARTICIPANTES

Cualquier persona que quiera aprender más sobre sus emociones y gestionar mejor el estrés emocional.

REQUISITOS PREVIOS

No se requieren conocimientos especiales.

COMPETENCIAS DEL FORMADOR

Los expertos que imparten la formación son especialistas en las materias tratadas. Han sido validados por nuestros equipos pedagógicos, tanto en el plano de los conocimientos profesionales como en el de la pedagogía, para cada curso que imparten. Cuentan al menos con entre cinco y diez años de experiencia en su área y ocupan o han ocupado puestos de responsabilidad en empresas.

MODALIDADES DE EVALUACIÓN

El formador evalúa los progresos pedagógicos del participante a lo largo de toda la formación mediante preguntas de opción múltiple, escenificaciones de situaciones, trabajos prácticos, etc.
El participante también completará una prueba de posicionamiento previo y posterior para validar las competencias adquiridas.

MEDIOS PEDAGÓGICOS Y TÉCNICOS

• Los medios pedagógicos y los métodos de enseñanza utilizados son principalmente: ayudas audiovisuales, documentación y soporte de cursos, ejercicios prácticos de aplicación y ejercicios corregidos para los cursillos prácticos, estudios de casos o presentación de casos reales para los seminarios de formación.
• Al final de cada cursillo o seminario, ORSYS facilita a los participantes un cuestionario de evaluación del curso que analizarán luego nuestros equipos pedagógicos.
• Al final de la formación se entrega una hoja de presencia por cada media jornada de presencia, así como un certificado de fin de formación si el alumno ha asistido a la totalidad de la sesión.

MODALIDADES Y PLAZOS DE ACCESO

La inscripción debe estar finalizada 24 horas antes del inicio de la formación.

ACCESIBILIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

¿Tiene alguna necesidad específica de accesibilidad? Póngase en contacto con la Sra. FOSSE, interlocutora sobre discapacidad, en la siguiente dirección psh-accueil@orsys.fr para estudiar de la mejor forma posible su solicitud y su viabilidad.

PROGRAMA

última actualización: 05/2024

1) Las emociones y su impacto

- Teorías cognitivas de las emociones.
- Estímulos externos e internos.
- Las consecuencias agradables y perjudiciales de los estados emocionales: en uno mismo y en los demás.
- Factores de estrés y emociones.
- Simpatía, empatía y antipatía.
- Las emociones determinan la acción o la inacción.

Trabajo práctico : Elaborar un inventario personal de los estados emocionales y su impacto.

2) ¿Cómo puedes identificar tus emociones y sus consecuencias?

- La dinámica Evento-Pensamiento-Emoción-Comportamiento.
- Nuestros pensamientos son la fuente de todas nuestras emociones.
- Emociones energizantes: alegría, placer, calma, serenidad, satisfacción, motivación.
- Emociones desagradables: ansiedad, miedo, tristeza, arrepentimiento, hostilidad, culpa, depresión, desánimo.
- Estrés emocional adaptado (útil) y mal adaptado (perjudicial).
- Los efectos de las emociones en nuestras relaciones y comunicaciones.
- Las consecuencias positivas y negativas.
- Pensamientos espontáneos.

Trabajo práctico : Test de autoevaluación emocional y evaluación.

3) ¿Cómo gestiona sus emociones?

- Gestión del estrés emocional.
- Canalizar el estrés eligiendo las reacciones adecuadas.
- Afrontar positivamente la presión.
- Sé asertivo en lugar de huir, ser pasivo o atacar.
- Motívate positivamente dejando de lado los pensamientos negativos y poco realistas.
- Mantener una actitud racional y percepciones realistas.

- Afrontar situaciones a distintos niveles emocionales.
- Calmar tus emociones y las de los demás.

Trabajo práctico : Juegos de rol sobre asertividad y desactivación de actitudes agresivas.

4) Practicar el control emocional

- Herramientas prácticas para gestionar tus emociones.
- Afrontar los pensamientos que causan emociones dañinas.
- Cuestiones específicas de la confrontación.
- La técnica de relajación: posiciones y enfoque.

Trabajo práctico : Ejercicio de confrontación de pensamientos espontáneos y distorsiones cognitivas. Ejercicio de aplicación de una técnica de relajación.

5) Elaborar un plan de acción personalizado

- Establecer y diseñar objetivos de progreso cognitivo y conductual.

Trabajo práctico : Elaborar un plan de acción individual para gestionar las emociones.

FECHAS

Contacto