



## GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES

**Curso Práctico**

**Videoconferencia**

**15 horas**

**Empresa**

# PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO

## **GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES.**

### **Calendario y Horario:**

#### **ABRIL:**

**Lunes 12, 19, 26 de 17 a 19.30h.**

**Jueves 15, 22, 29 de 17 a 19.30h.**

## Programa:

🎯 **Objetivos:** Adquirir conocimiento de los fundamentos de la inteligencia emocional y su impacto en nuestras relaciones con otras personas cuando nos sentimos estresados.

### **PROGRAMAS PRÁCTICOS:**

#### 1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.1. Definición de inteligencia emocional.
- 1.2. Elementos de base en la inteligencia emocional.

#### 2. TIPOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 2.1. Inteligencia intrapersonal.
- 2.2. Inteligencia interpersonal.

#### 3. LA VERTIENTE INTRAPERSONAL

- 3.1. Las capacidades para saber manejar las emociones.
- 3.2. Asertividad.
- 3.3. Empatía.

#### 4. LA VERTIENTE INTERPERSONAL

- 4.1. La vertiente interpersonal.
- 4.2. La comunicación.
- 4.3. La ventana de Johari.
- 4.4. Gestión de conflictos.
- 4.5. Las resistencias al cambio.

- CASO PRÁCTICO 1: Autoconocimiento ¿Qué es lo que mejor sabes hacer?
- CASO PRÁCTICO 2: Ejercicios de autocontrol cuando nos estresamos o sentimos frustración.
- CASO PRÁCTICO 3: Cómo tratar con un cliente, compañero... enfadado.

- CASO PRÁCTICO 4: Cómo corregir a un trabajador y al mismo tiempo reconocer el trabajo bien realizado cuando nos llegan quejas de clientes para motivarlo.
- CASO PRÁCTICO 5: Como adaptarse a un nuevo puesto de trabajo

Salvador G. Alcalá (Educador, Conferenciante e Instructor)

+34 651 750 119

salvadorgonzalezalcala@gmail.com