

Bienestar a través del desarrollo emocional



Objetivos

Aprender a gestionar las emociones para evitar los riesgos de circunstancias diarias como el estrés o el exceso de trabajo, evitando consecuencias como el burnout.

Contenidos y estructura del curso

1. Las emociones básicas y la gestión emocional
 - 1.1. ¿Qué son las emociones?
 - 1.2. ¿Qué es la inteligencia emocional?
 - 1.3. Emociones básicas
 - 1.4. Autocontrol emocional
 - 1.5. Rutinas de bienestar emocional
2. Habilidades sociales: empatía asertividad y escucha activa
 - 2.1. ¿Qué son las habilidades sociales?
 - 2.2. Empatía
 - 2.3. Asertividad
 - 2.4. Escucha activa
3. Autoconocimiento y autoestima
 - 3.1. Autoconcepto
 - 3.2. Conciencia de uno mismo
 - 3.2.1. Conciencia emocional
 - 3.2.2. Valoración adecuada
 - 3.2.3. Confianza
4. Adaptabilidad y resiliencia
 - 4.1. ¿Qué es resiliencia?
 - 4.2. Rasgos de las personas resilientes
 - 4.3. ¿Qué es adaptabilidad?
 - 4.4. ¿cómo medir la adaptabilidad? Coeficiente de adaptabilidad
 - 4.5. Actitudes valiosas para el crecimiento personal

Metodología

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

