

Desarrollo de la automotivacion y gestion de las emociones

Modalidad: curso e-Learning Duración: 4 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de la automotivacion y la gestion de las emociones en el desarrollo personal y profesional
- Aprender tecnicas para identificar y regular sus emociones
- Desarrollar habilidades para aumentar su autoconfianza y autodeterminacion
- Aprender a establecer metas y a motivarse para alcanzarlas
- Mejorar la relacion consigo mismo y con los demas a traves de la gestion adecuada de las emociones

CONTENIDOS

Como desarrollar la Automotivacion

Factores de automotivacion

Estimulando nuestra motivacion

Automotivacion y objetivos

Fijacion de metas personales

Recomendaciones de automotivacion

La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales

¿Que son las Emociones?

La gama de emociones

Emociones Positivas y Negativas

Utilidad de las Emociones

Concepto de Inteligencia Emocional

Habilidades Implicadas en la Inteligencia Emocional

Los Estados de Animo

La funcion segnalizadora de los Estados de Animo

Estados Animicos

Las Emociones Negativas

La Funcion Biologica en las Emociones Negativas
Emociones Negativas y Autocontrol Emocional
Las Emociones Negativas: ¿Solucion o Problema?
Emociones negativas y pensamiento logico
El Control de las Emociones Negativas
Emociones Negativas utiles o inutilles

Autocontrol Emocional

Procesamiento Logico y Emociones
Modulacion de la Respuesta Emocional
El Secuestro Emocional
La capacidad expansiva de las emociones negativas
La interpretacion cognitivas para el control de las emociones
El control mental de las emociones
Emociones Aliadas o Enemigas
Caso Practico Gurdjieff

La Autoestima

El mecanismo de la Autoestima
La funcion de la Autoestima
¿Que afecta a la Autoestima?
El proceso de formacion de la Autoestima
El proceso circular de la Autoestima
La Autoestima es importante

Actividades finales