

Gestión emocional en el entorno laboral



Área: HABILIDADES
Duración: 15h
Metodología: online

Objetivos

Capacitar a las personas para mejorar su autoestima y gestionar sus relaciones interpersonales.

Contenidos y estructura del curso

La salud emocional (I): Las reacciones desproporcionadas y repetitivas (RDR)

La dimensión emocional de la personalidad

Diferencia entre emoción y sentimiento

El secuestro emocional

La causa del dolor emocional reside en el inconsciente

¿Qué significa sufrir?

¿Qué sucede cuando nos secuestra una emoción?

Claves para regular los estados de ánimo aflictivos

Las máximas para un desarrollo emocional saludable son:

La dinámica destructiva

Todo comienza cuando un estímulo interno o externo te saca de tu zona de comodidad

Los cinco sistemas defensivos

Llega la crisis personal

Cómo salir del círculo autodestructivo y crear armonía

Técnicas para regular los estados de ánimo aflictivos

El resultado final

Resumen

La salud emocional (II): Los mecanismos de defensa y la gestión del sentimiento de culpa

Los cinco sistemas de defensa

Características principales de cada Sistema de Defensa

El miedo subyacente

El comportamiento típico

La necesidad principal

Las virtudes y los talentos personales

Esquema de los mecanismos de defensa

La gestión ordinaria de la culpa

El sentimiento de culpa lleva asociado el miedo al castigo

La dinámica que nos conduce hacia una crisis personal

Aprende a perdonarte

No confundas el error con el pecado

El ejercicio del auto perdón

La dinámica que nos conduce hacia la paz interior

Técnicas para auto perdonarte

La técnica del Ho'oponopono

Lo siento, perdóname, te amo, gracias

Relacionarse con los niños

Resumen

La gestión de las relaciones (I): Los contratos y el equilibrio entre la energía masculina y femenina

La dimensión de las relaciones

La paradoja relacional

Las relaciones como reflejos de nuestra luz y nuestra sombra

Como reflejos de nuestra Luz

Como reflejo de nuestra Sombra

Contratos positivos, neutrales y negativos

Los contratos positivos

Los contratos neutrales

Los contratos desfavorables

Crear relaciones saludables

Nuestra exigencia de ser aceptados total e incondicionalmente es inapropiada para el funcionamiento de una relación adulta

Una buena forma de gestionar nuestras relaciones, creando contratos positivos, consiste en observar si somos capaces de hacer las siguientes acciones

El equilibrio entre la energía masculina y la femenina

La energía masculina

La energía femenina

Cómo integrar la energía masculina y femenina

Consecuencias de un exceso de energía masculina o femenina

La integración de ambas energías

Resumen

La gestión de las relaciones (II): El vínculo, el orden y la compensación

El empleo de la energía

El vínculo

El vínculo nos une al otro

Los vínculos a nivel sexual, mental, comunicativo, amoroso y espiritual

Como mantener los vínculos sanos

Para limpiar los vínculos que te unen a los demás debes sanar los aspectos de tu propia personalidad, que están implicados.

En las relaciones con los padres tienes que:

En las relaciones de pareja que se han roto es fundamental

El orden

La sincronización energética

Las funciones, los roles, los valores y la jerarquía

La compensación

¿Por qué razón las relaciones están descompensadas?

La razón principal del desequilibrio

Como equilibrar una relación

La clave está en atrevernos a dar incondicionalmente y en sentirnos con el derecho a recibir todo lo bueno que el universo nos tiene reservado

Claves para gestionar las relaciones con garantías

Los tres escenarios

Primer escenario: la Compensación y el Vínculo.

Segundo escenario: el Orden y el Vínculo.

Tercer escenario: el Orden y la Compensación.

Resumen

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

