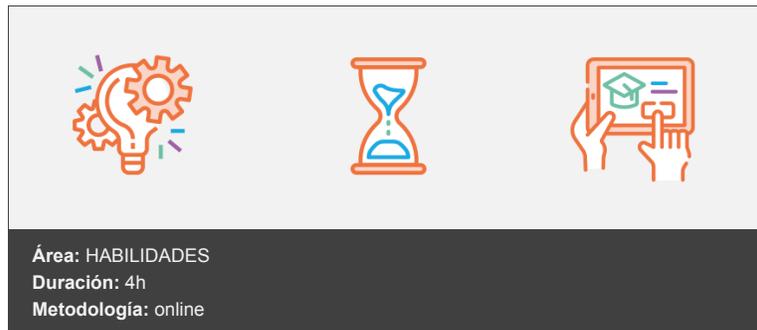


Desarrollo de la Automotivación y gestión de las emociones



Objetivos

- Comprender la importancia de la automotivación y la gestión de las emociones en el desarrollo personal y profesional
- Aprender técnicas para identificar y regular sus emociones
- Desarrollar habilidades para aumentar su autoconfianza y autodeterminación
- Aprender a establecer metas y a motivarse para alcanzarlas
- Mejorar la relación consigo mismo y con los demás a través de la gestión adecuada de las emociones

Contenidos y estructura del curso

Cómo desarrollar la Automotivación

- Factores de automotivación
- Estimulando nuestra motivación
- Automotivación y objetivos
- Fijación de metas personales
- Recomendaciones de automotivación

La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales

- ¿Qué 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 Ánimo

- La función señalizadora de los Estados de Ánimo
- Estados Anímicos

Las Emociones Negativas

- La Función Biológica en las Emociones Negativas

- Emociones Negativas y Autocontrol Emocional
- Las Emociones Negativas: ¿Solución o Problema?
- Emociones negativas y pensamiento lógico
- El Control de las Emociones Negativas
- Emociones Negativas útiles o inútiles

Autocontrol Emocional

- Procesamiento Lógico y Emociones
- Modulación de la Respuesta Emocional
- El Secuestro Emocional
- La capacidad expansiva de las emociones negativas
- La interpretación cognitiva para el control de las emociones
- El control mental de las emociones
- Emociones Aliadas o Enemigas
- Caso Práctico Gurdjieff

La Autoestima

- El mecanismo de la Autoestima
- La función de la Autoestima
- ¿Qué afecta a la Autoestima?
- El proceso de formación de la Autoestima
- El proceso circular de la Autoestima
- La Autoestima es importante

Actividades finales

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 Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

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

Blog de Criteria

