

Prevención y Control de Estados Emocionales

Objetivo:

Al término del seminario los participantes serán capaces de aplicar técnicas de control y autocontrol personal para manejar adecuadamente sus sentimientos en su vida personal y laboral.

Dirigido a:

- ♦ Todo el público en General que quiera aprender a controlar sus estados emocionales.

Requisitos:

- ♦ Muchas ganas de conocer y aplicar el autocontrol de sí mismos.

Duración:

12 Horas

Contenido:

- ♦ 1.- Entender nuestros estados de ánimo
 - Manejo de emociones y sentimientos con IE
 - Inteligencia emocional
- ♦ 2.- Reconocimiento y expresión de mis sentimientos
 - a) El enojo
 - Tipos de enojo
 - Reducción y control del enojo
 - Identificación y estrategias para solucionar conflictos
 - b) La Tristeza
 - Niveles de tristeza
 - Manejo de la depresión
 - Recomendaciones
 - c) Las culpas y el Miedo
 - Identificación y control
 - Ciclo de la culpa
 - Resolviendo las culpas

d) La crítica

- Pensamiento y respuesta
- Feed Back
- Técnica verbal

e) El Estrés

- Factores fisiológicos, mentales y conductuales
- Detonantes
- Principales Síntomas
- Identificación de su estrés
- ¿Cómo controlarlo y disminuirlo?
- Técnicas de respiración

- ♦ 3.- Enfrentando la realidad
 - El círculo personal
 - El círculo familiar
 - El círculo del trabajo
 - El círculo social
 - Elaboración de mi propio círculo

Metodología de instrucción:

- ♦ Expositiva-participativa, aplicación de test y análisis de casos.
- ♦ Se buscará que la asimilación sea inmediata al obtener resultados positivos y cuantificables que le permitan generar valor.

Beneficios:

Un mejor desarrollo como ser humano confiado en ti mismo.