



Invitación

Talleres sobre Inteligencia Emocional

¿Se corresponde tu Coeficiente Intelectual con tu Coeficiente Emocional?

¿Crees que el éxito académico es suficiente para garantizar el éxito laboral?

¿Por qué las mejores mentes no siempre ocupan los primeros puestos?

Ulía Psicología Integral se complace en invitarte a los Talleres sobre Inteligencia Emocional, que se realizarán a partir del 30 de Enero en nuestro gabinete, en el departamento de desarrollo personal.

El taller consta de 12 horas teórico-prácticas, ordenadas en sesiones de dos horas cada una; en las que se realizará una aproximación al autoconocimiento emocional y su mejor manera de manejar nuestras emociones.

Los últimos descubrimientos en el conocimiento del funcionamiento del cerebro validan la idea de que las emociones son responsables en gran medida de nuestro comportamiento, y su gestión acertada puede conseguir que desarrollemos una vida personal y profesional más satisfactoria.

Si estás interesad@ en participar en estos Talleres sólo tienes que responder en los medios indicados y ya nos pondremos en contacto contigo:

Estamos en:

c/ Fernández de la Hoz 31-Bajo izq.
28010 Madrid
Teléfonos: 658 851 238

Nuestra página web es:
www.uliapsicologiaintegral.com

Nuestro correo electrónico es:
info@uliapsicologiaintegral.com

Fechas y Horas en Diciembre de 2011:

Fechas :

Lunes: 30 de enero; 6, 13, 20, 27 de febrero; 5 de marzo
Jueves: 2, 9, 16, 23 de febrero; 1 y 8 de marzo.

Horarios:

Mañanas: 11- 13 horas
Tardes: 19:30-21:30 horas.

Estas fechas son a elegir entre lunes o jueves y mañanas o tardes.

Precio del Taller completo:

120 euros.

Metodología

La metodología es esencialmente dinámica y participativa :

Exposición de contenidos teóricos con power

point.

Realización de dinámicas de grupos.

Prácticas con role-playing.

Relajación y Atención Plena.

Herramientas cognitivas.

Ejercicios prácticos variados individuales y grupales.

Recursos Audiovisuales (vídeos, audios, etc).

A cada participante se le entregará una documentación con los contenidos de la formación.

Objetivos

Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, aprendiendo estilos y componentes y los mecanismos de defensa que obstaculizan su desarrollo.

Aprender a identificar adecuadamente las emociones de los demás.

Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones. Adquirir herramientas para gestión del estrés, ansiedad, ira y estados depresivos.

Desarrollar una autonomía emocional, valorando la importancia de tener una actitud positiva, una autoestima adecuada y un alto nivel de automatización.

Desarrollar habilidades socio-emocionales que nos permitan utilizar adecuadamente los siguientes componentes: escucha activa, asertividad y empatía.

Aprender a resolver conflictos adecuadamente, a dar y recibir críticas constructivas y a saber trabajar en equipo.

Desarrollar habilidades de vida y bienestar que

nos permitan una comunicación adecuada con los demás, estar preparado para los cambios y desarrollar hábitos saludables de vida.

Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.

Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.

Adoptar una actitud positiva ante la vida.

Contenidos :

Introducción :

El porqué de la Educación Emocional. Las 7 clases de Inteligencia (Gardner). Definición de Inteligencia Emocional . Procesos de la Inteligencia Emocional.

Conceptos relacionados. Funciones de la emoción. Tipología emocional. Cómo es una persona Emocionalmente Inteligente. Competencias Emocionales (intrapersonales -interpersonales).

1.- Conciencia emocional:

Definición. Dimensiones de la emoción (Neurofisiológica, cognitiva, conductual).

Mecanismos de defensa que dificultan la conciencia emocional.

2.- Regulación Emocional:

Definición. Circuito Emocional. El proceso emocional regulado y no regulado. Técnicas de regulación Emocional (cognitivas, fisiológicas, conductuales). Gestión del volcán emocional. Gestión de la ira. Gestión de la ansiedad/estrés. Gestión de los estados de ánimo disfóricos.

3.- Autonomía Emocional:

Definición. Autoestima. Actitud positiva.

Responsabilidad. Análisis crítico de las normas sociales.
Automotivación. Resiliencia.

4.- Competencia Social.

Dominar las Habilidades Sociales básicas.
Crítica constructiva. Cómo dar/recibir una crítica.
Comunicación receptiva. Escucha activa (clases, barreras,
estrategias). Empatía. Comunicación Expresiva (intrapsíquica,
interpersonal). Asertividad.

5.- Habilidades de vida y bienestar.

Fijar objetivos adaptativos. Toma de
decisiones. Buscar ayuda y recursos. Bienestar subjetivo.
Rueda de la vida. Fluir.

Un saludo a todos!!