

CURSO DE
Gestión Emocional



UdENI GIUNTIEOS

| PSICOLOGÍA | PSIQUIATRÍA | NEUROPSICOLOGÍA | PSICOLOGÍA FORENSE |

Objetivo general:

Desarrollar las habilidades socio-emocionales tanto personal como profesionalmente, para lograr un mayor éxito en la consecución de tus objetivos vitales, mejores relaciones sociales y un mayor equilibrio emocional, que te llevará a ser más feliz en todos los ámbitos de tu vida.

Contenidos:

Competencias intrapersonales:

- Autoconocimiento:
 - Acercamiento a la identificación emocional.
 - Identificación de fortalezas y áreas de mejora.
- Regulación emocional: vivencia de la importancia de la gestión emocional.
- Automotivación.
- Motivaciones.
- La importancia de la actitud.

Competencias interpersonales:

- Comunicación asertiva
- Empatía

- Reconocerás estados de ánimo, en ti mismo y en los demás.
- Aprenderás a escucharte, cuidarte, quererte y gestionarte mejor en el terreno emocional. Manejarás tus pensamientos negativos y modificarás conductas que te limitan.
- Mejorarás tu estilo comunicativo, mostrándote más empático y mejorando así, tus relaciones con los demás.
- Expresarás de forma adecuada tus deseos e inquietudes.
- Sabrás poner límites con asertividad. Trabajarás en equipo de manera más eficaz, desde un modelo de liderazgo positivo. Tendrás mayor equilibrio emocional, en cualquier ámbito de tu vida. Manejarás herramientas que te ayudarán en la resolución de conflictos de forma más eficaz, mejorando tu rendimiento laboral. Sabrás concretar objetivos, marcarte metas realistas, sea cuál sea tu campo profesional, y lograr éxito en tus proyectos.
- conocerás mejor tus motivaciones, tus fortalezas, tendrás más confianza en ti mismo y habilidades para gestionar tu día a día de manera más saludable.



| PSICOLOGÍA | PSIQUIATRÍA | NEUROPSICOLOGÍA | PSICOLOGÍA FORENSE |

Avenida Reina Victoria, 8 2A - 28003 Madrid
Telf.: 91 554 12 04 - 644 63 49 56
consultas@uden.giuntieos.com
www.uden.giuntieos.com