

Desarrollo del programa del curso

Controla tus emociones: conceptos básicos.

6 horas

Objetivos generales

§ Al finalizar el taller, el participante será capaz de identificar sentimientos y emociones, conocer las habilidades de la inteligencia emocional y confeccionar sus propias estrategias para gestionar sus emociones, habrá adquirido competencias para reflexionar y tener la oportunidad de poner orden en sus pensamientos y sus emociones con la ayuda de técnicas simples, pero efectivas.

Contenidos

1. Las emociones (2 horas)

INTRODUCCIÓN

Con esta unidad se pretende acercar al alumnado a mundo de las emociones y familiarizarse con los conceptos básicos.

OBJETIVOS

§ Conocer y fortalecer las habilidades de la inteligencia emocional que nos permitan crecer en el manejo de los sentimientos, motivaciones y emociones, llevándonos a un mejor desempeño de lo social y laboral.

§ **Entrenarse en “identificar”, “expresar”, “generar” y “cambiar” sentimientos y no conformarse con decir “me siento bien” o “me siento mal”.**

TEORÍA

- 1.1 El cerebro humano
- 1.2 Definición de emoción y diferentes conceptos
- 1.3 Características y funciones de las emociones.
- 1.4 Tipos de emoción.
- 1.5 Estados de ánimo.
- 1.6 Resumen de la unidad 1.

2. Inteligencia emocional (2 horas)

INTRODUCCIÓN

Con esta unidad se pretende conocer las habilidades de la inteligencia emocional con el fin de poder aplicarlas posteriormente a la vida cotidiana.

OBJETIVOS

- § Acercar al alumnado al mundo de la Inteligencia emocional.
- § Familiarizarse con los conceptos básicos.
- § Conocer y fortalecer las habilidades de la inteligencia emocional.

TEORÍA

- 2.1 Definición de inteligencia emocional.
- 2.2 Competencias y habilidades de la inteligencia emocional.
- 2.3 Características y funciones de las emociones.
- 2.4 Consejos para mejorar la inteligencia emocional.
- 2.5 La resiliencia.
- 2.6 Resumen de la unidad 2.

3. Gestión de las emociones (2 horas)

INTRODUCCIÓN

Con esta unidad se pretende realizar un análisis de la situación emocional y conocer una serie de estrategias de intervención. Conocer y emplear algunos recursos y técnicas de apoyo.

OBJETIVOS

- § Familiarizarse con los conceptos básicos.
- § Conocer y practicar algunas técnicas de control emocional.

TEORÍA

3.1 Definición de estrés y causas que generan estrés.

3.2 Gestión de emociones.

3.3 Técnicas de control y herramientas básicas.

3.3.1 Automotivación.

3.3.2 Gestión de Tiempo.

3.3.3 Humor y optimismo.

3.4 Resumen de la unidad 3.

4. Prueba final del curso