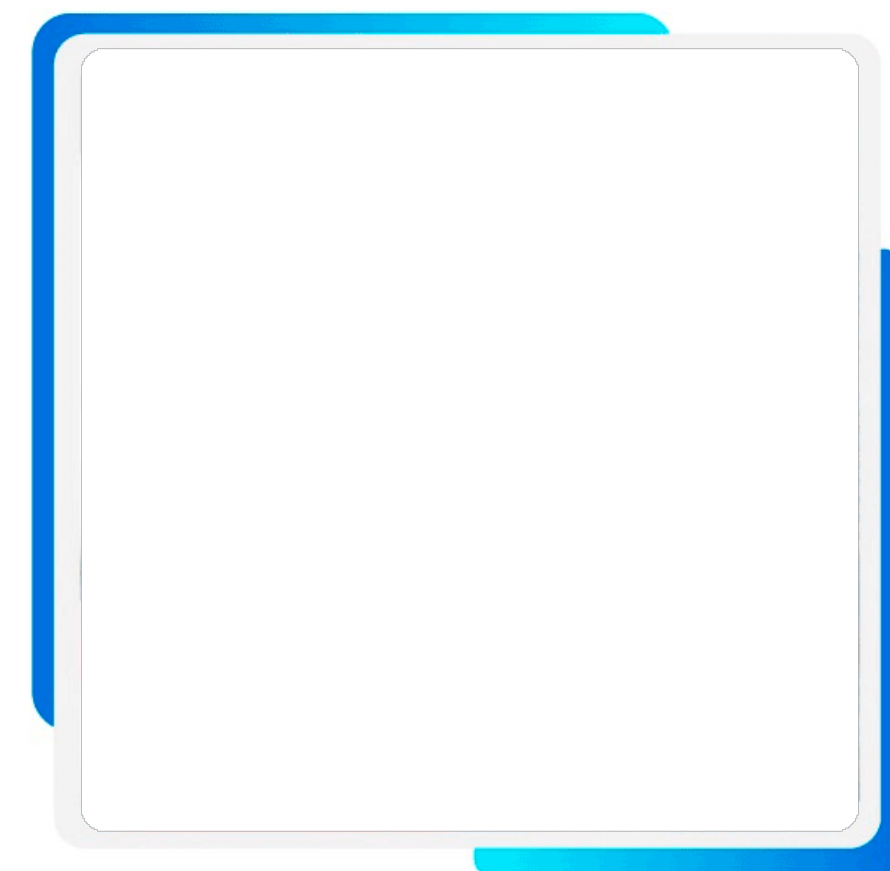




MANEJO DE EMOCIONES EN TIEMPOS DE CRISIS

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Aplicar estrategias de autorregulación emocional en situaciones laborales de crisis según criterios de autocuidado y resiliencia laboral.



Objetivos específicos

- Examinar factores emocionales presentes en situaciones de crisis según criterios de inteligencia emocional.
- Analizar herramientas de regulación emocional según criterios de autocontrol y empatía.
- Aplicar estrategias de resiliencia ante situaciones laborales de crisis según criterios de adaptación emocional.
- Aplicar estrategias de autorregulación emocional en situaciones laborales de crisis según
- criterios de autocuidado y resiliencia laboral.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1 Introducción Al Manejo De Emociones Contenidos:

- El papel de las emociones en tiempos de crisis.
- Cómo las emociones afectan nuestras decisiones.
- Importancia de la inteligencia emocional.

Módulo 2 Herramientas Para La Gestión Emocional Contenidos:

- Técnicas de respiración y relajación.
- Estrategias de autocontrol emocional.
- Uso de la empatía en la gestión emocional.

Módulo 3 Resiliencia En Tiempos De Crisis Contenidos:

- Concepto de resiliencia y su importancia.
- Cómo desarrollar y fortalecer la resiliencia.
- Ejemplos de resiliencia en situaciones de crisis.

Módulo 4 Plan De Acción

Personalizado Contenidos:

- Creación de un plan de acción para el manejo emocional.
- Identificación de recursos y apoyos personales.
- Revisión y ajuste de estrategias emocionales.

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl