



MANEJO DE EMOCIONES EN TIEMPOS DIFÍCILES

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Desarrollar habilidades emocionales que permitan a los participantes reconocer, gestionar y regular sus emociones en contextos de estrés, incertidumbre y crisis, favoreciendo el bienestar personal y laboral.



Objetivos específicos

- Identificar y reconocer las propias emociones y sus principales gatillantes en contextos de estrés o incertidumbre.
- Aplicar técnicas de regulación emocional y manejo del estrés para enfrentar situaciones difíciles de manera efectiva.
- Desarrollar habilidades de comunicación emocional y resiliencia que favorezcan relaciones interpersonales saludables y el bienestar personal.



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 a la gestión emocional en contextos complejos

Contenidos:

Concepto de emociones y su función adaptativa.

Impacto de los tiempos difíciles en la salud mental.

Reconocimiento de emociones propias y ajenas.

Primeros pasos hacia la inteligencia emocional.

Actividad Práctica: Identificación de emociones personales en situaciones recientes de dificultad.

Módulo 2

Autoconocimiento y conciencia emocional

Contenidos:

Herramientas para el autoconocimiento emocional.

Identificación de gatillantes emocionales.

Registro emocional y patrones de comportamiento.

Relación entre pensamiento, emoción y conducta.

Actividad Práctica: Elaboración de un mapa personal de emociones y gatillantes.

Módulo 3

Estrategias de regulación emocional

Contenidos:

Técnicas de regulación emocional en situaciones de estrés.

Respiración consciente y relajación.

Reestructuración cognitiva básica.

Manejo de impulsos y tolerancia a la frustración.

Actividad Práctica: Aplicación de técnicas de respiración y control emocional en casos simulados.

Módulo 4

Manejo del estrés y resiliencia

Contenidos:

Concepto de estrés y sus efectos.

Estrategias para el afrontamiento del estrés.

Desarrollo de resiliencia personal.

Fortalecimiento de recursos internos y redes de apoyo.

Actividad Práctica: Análisis de situaciones adversas y diseño de estrategias de afrontamiento.

Módulo 5

Comunicación emocional efectiva

Contenidos:

Expresión adecuada de emociones.

Escucha activa y empatía.

Comunicación asertiva en momentos de tensión.

Manejo de conflictos desde la inteligencia emocional.

Actividad Práctica: Role playing de situaciones conflictivas con enfoque emocional.

Módulo 6

Plan personal de gestión emocional

Contenidos:

Integración de herramientas aprendidas.

Diseño de estrategias personales sostenibles.

y mucho más...

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