



TÉCNICAS DE GESTIÓN DE EMOCIONES

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Desarrollar habilidades para identificar, comprender y gestionar las emociones de manera efectiva en diferentes contextos.



Objetivos específicos

- Fomentar la autorreflexión sobre el manejo emocional. Proporcionar herramientas prácticas para el control emocional. Mejorar la inteligencia emocional en el ámbito personal y profesional.



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 de Emociones

- 1.1 Definición de emociones
- 1.2 Importancia de la gestión emocional
- 1.3 Emociones y su impacto en la vida diaria
- 1.4 Diferencias entre emociones y sentimientos
- 1.5 Introducción a la inteligencia emocional

Módulo 2: Autoconciencia Emocional

- 2.1 Identificación de emociones personales
- 2.2 Técnicas de autoobservación
- 2.3 Registro emocional diario
- 2.4 Herramientas para mejorar la autoconciencia
- 2.5 Evaluación de respuestas emocionales

Módulo 3: Regulación Emocional

- 3.1 Técnicas de respiración y relajación
- 3.2 Estrategias para el control emocional
- 3.3 Manejo del estrés y ansiedad
- 3.4 Enfoque en soluciones y no en problemas
- 3.5 Desarrollo de la resiliencia emocional

Módulo 4: Empatía y Relaciones Interpersonales

- 4.1 Comprensión de la empatía
- 4.2 Escucha activa en la comunicación
- 4.3 Manejo de conflictos emocionales
- 4.4 Construcción de relaciones saludables

- 4.5 Prácticas para mejorar la empatía

Módulo 5: Motivación y Emociones Positivas

- 5.1 Importancia de las emociones positivas
- 5.2 Técnicas de motivación personal
- 5.3 Fomento de actitudes positivas
- 5.4 Cultivación de la gratitud
- 5.5 Desarrollo de una mentalidad positiva

Módulo 6: Aplicación de la Inteligencia Emocional en el Trabajo

- 6.1 Emociones en el ámbito laboral
- 6.2 Gestión del equipo a través de la inteligencia emocional
- 6.3 Resolución de conflictos en el trabajo
- 6.4 Liderazgo emocionalmente inteligente
- 6.5 Clima laboral positivo

Módulo 7: Plan de Acción Personal

- 7.1 Autoevaluación del progreso emocional
- 7.2 Establecimiento de metas emocionales
- 7.3 Desarrollo de un plan de acción
- 7.4 Implementación de técnicas aprendidas
- 7.5 Revisión y ajuste del plan de acción

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