

## CURSO – Entrenamiento emocional Zaragoza - Sainz de Varanda

Formación Bonificable

FUNDAE



<b>Lugar:</b>	Escuela de Negocios. Fundación CAI Avda. Alcalde Sainz de Varanda nº 1-3. 50009 Zaragoza 976 355 000
<b>Duración:</b>	<b>del 25 de enero al 22 de marzo de 2022 (*)</b>
<b>Horario:</b>	de 9.30 a 13.30 h. (20 horas lectivas)
<b>Importe:</b>	325 €
<b>Importe desempleados:</b>	98 €
<b>Plazo de inscripción: (Hasta las 15 h.)</b>	21/1/2021

(\*) Sesiones

El curso puede realizarse de forma completa o elegir cada módulo por separado:

- Gestión emocional. 25 de enero
- Automotivación para afrontar el día a día. 8 de febrero
- La práctica de la asertividad en situaciones difíciles. 22 de febrero
- Las emociones en la toma de decisiones. 8 de marzo
- Empatía en las relaciones sociales. 22 de marzo

### Presentación

La gestión emocional es algo que debemos entrenar en diferentes ámbitos para poder afrontar las situaciones con serenidad y consciencia. En este programa trabajaremos 5 aspectos básicos para desarrollar nuestra competencia emocional.

### Objetivos

- Reconocer lo que nos pasa y porque nos pasa respecto a las emociones.
- Trabajar nuestro autoconocimiento para desarrollar estrategias de gestión emocional.
- Comprender lo que es la motivación externa e interna y como nos afecta en nuestras relaciones.
- Aprender a afrontar la realidad y adaptarnos al entorno.
- Desarrollar comportamiento asertivo a través de la estrategia de comunicación emocional.
- Practicar la comunicación dialogante y facilitadora.
- Desarrollar un proceso de resolución de problemas, basado en la objetividad pero teniendo en cuenta el factor personal.
- Reconocer como pensamos y tomamos las decisiones. Trabajar nuestro pensamiento crítico y creativo para generar alternativas.
- Ser empáticos para relacionarnos con efectividad y estrechar las relaciones que queremos
- Trabajar nuestra inteligencia social y la resiliencia.

### Dirigido a

Todas las personas que quieran desarrollar su gestión emocional, trabajar su actitud, practicar la asertividad, revisar su metodología para la toma de decisiones y analizar el término empatía buscando el bienestar en todas las facetas de su vida laboral y personal.

## Metodología

Contenidos teóricos para: afianzar lo que ya conocemos y aprender nuevas técnicas. Prácticas reales para consolidar lo aprendido. **Debates y puesta en común. Prácticas de role-playing.**

## Profesorado

Dña. **Marta Cabrerizo Callejero**. Licenciada en Psicología, Diplomada en Formación del Profesorado y Educación y Postgrado Experto Universitario Evaluación de Planes de Formación. Experta en Inteligencia Emocional. Responsable de Proyectos de Formación para empresas. Coach para directivos en Competencias Clave y Asesor en proyectos de Recursos Humanos. Formadora in company, en Empresas Privadas, Organismos Oficiales, Asociaciones, Fundaciones, Federaciones, Centros Educativos de Grados y Universidad.

## Programa

### Módulo 1. Gestión emocional

- Conceptos de la Inteligencia emocional
- Las emociones: reconocerlas y gestionarlas
- Autoconocimiento para la autogestión emocional

**25 de enero de 2022**

### Módulo 2. Automotivación para afrontar el día a día

- Motivación y automotivación
- Creencias limitantes y potenciadoras
- Aprender a estar presente
- La realidad y mi afrontamiento

**8 de febrero de 2022**

### Módulo 3. La práctica de la asertividad en situaciones difíciles

- Que es la asertividad y cómo la debemos utilizar.
- Como influye mi comportamiento asertivo en los demás.
- Prácticas de situaciones asertivas reales.

**22 de febrero de 2022**

### Módulo 4. Las emociones en la toma de decisiones.

- Las emociones en la toma de decisiones.
- ¿Racional o emocional?
- Estrategias para resolver problemas.
- Pensamiento crítico y creativo.

**8 de marzo de 2022**

### Módulo 5. Empatía en las relaciones sociales

- Empatía: todas las variables.
- Las situaciones difíciles y las personas difíciles.
- Subjetividad y corresponsabilidad.

**22 de marzo de 2022**

## Organización

### Plazo de inscripción

La recepción de solicitudes finalizará el 21 de enero, a las 15,00 horas. Plazas limitadas siguiendo las normas de la Fundación Tripartita. Se enviará confirmación por correo electrónico. Las cancelaciones efectuadas con posterioridad a dicha fecha, estarán sujetas a la retención del 40% de la cuota de inscripción. Las inscripciones podrán hacerse a través del [boletín de inscripción](#) on-line de nuestra web.

Teléfono de información 976 355 000

### Cuota de inscripción y forma de pago

Bonificable en un porcentaje de la cuota de inscripción. Si desea acogerse a la bonificación, deberá realizar la inscripción, como mínimo, 7 días hábiles antes de la fecha de inicio.

- Importe para desempleados (previa confirmación de la plaza): 98 euros (incluye documentación).
- Importe para pagos por domiciliación o transferencia (previa confirmación de la plaza): 325 euros (incluye documentación).

En virtud del Decreto 82/2003 de 29 de abril del Gobierno de Aragón, se advierte de que las enseñanzas que se imparten organizadas por la Escuela de Negocios. Fundación CAI, no conducen a la obtención de títulos académicos oficiales.

**Fundación Caja de Ahorros de la Inmaculada de Aragón** - CIF. G-50000819.

Inscrita en el Registro de Fundaciones de la Comunidad Autónoma de Aragón con el número 350/I

Domicilio Social: Calle San Braulio, 5-7, 50003 - ZARAGOZA.

© 2012-2021 **Fundación Caja Inmaculada**