fundación
para el desarrollo
y la innovación

Gestión de Emociones

Centro de Formación Ford España Polígono Industrial Almussafes, s/n 46440 Almussafes (Valencia) fdiformacion.com

Duración

7.75 horas

Objetivos

- Conocer las funciones principales que cumplen las emociones: adaptativa, social y motivacional.

- Como la psicoeducación emocional nos permite desarrollar conocimientos y habilidades sobre las emociones.

- Entender el origen biológico y epigenético. Como el cerebro y ambiente nos influye en la vivencia emocional.

- Distinguir los principales componentes que activan las respuestas emocionales: neurofisiológico, comportamental y cognitivo

Aprender habilidades para afrontar retos y situaciones de conflicto. Estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

- Competencias para autogenerar emociones positivas. Hace referencia a la capacidad

para crear emociones que generen bienestar y actitudes positivas en relación al rol y lugar

de trabajo para mejorar el estado individual y colectivo.

Contenido

¿Qué es una emoción?Orígenes biológicos.Control emocional. Entrenar la Razón.Técnicas de autorregulación emocional.Generación de estados de ánimo y actitudes positivas.