

***“MANEJO DE LAS  
EMOCIONES:  
LA CLAVE PARA  
POTENCIAR LA  
RELACION CON  
CLIENTE Y EL EQUIPO  
DE TRABAJO”***

**CANTIDAD DE HORAS: CONFERENCIA 3 HORAS**

**CURSO 4 HORAS**

## **PROGRAMA**

### **PROPÓSITOS DEL CURSO:**

LAS EMOCIONES DESDE EL ENFOQUE DE LAS NEUROCIENCIAS: CONOCERLAS Y APRENDER A MANEJARLAS NOS PERMITE REGULAR LA RELACIÓN CON NOSOTROS MISMOS Y CON LOS DEMÁS.

A VECES NOS RESULTAN DIFÍCILES DE RECONOCERLAS, A VECES LAS NEGAMOS, OTRAS LA MAGNIFICAMOS.

LAS EMOCIONES PRIMARIAS: MIEDO, ENOJO, TRISTEZA, ALEGRÍA JUEGAN UN PAPEL MUY IMPORTANTE YA QUE A TRAVÉS DE ELLAS EXPRESAMOS NUESTROS ESTADOS DE ÁNIMO, MOTIVACIONES, NECESIDADES, DESEOS.

TIENEN UNA FUNCIÓN ADAPTATIVA Y NOS AYUDAN A RELACIONARNOS CON EL MUNDO.

LAS EMOCIONES NO SON BUENAS NI MALAS EN SÍ MISMAS, PUES TODAS ESTÁN AL SERVICIO DE LA EVOLUCIÓN, SON ÚTILES PARA REGULAR LA RELACIÓN CON NOSOTROS Y CON LOS DEMÁS Y SI APRENDEMOS A CONTROLARLAS Y CANALIZARLAS ASERTIVAMENTE SEGUIRÁN SIENDO BENEFICIOSAS. SIN EMBARGO SU DESREGULACIÓN PUEDE SER UN OBSTÁCULO PARA NUESTRA SALUD Y BIENESTAR AFECTANDO NUESTRAS RELACIONES INTERPERSONALES.

LAS EMOCIONES SON UNA GUÍA PARA LA ACCIÓN, LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y UN ELEMENTO CLAVE EN LA TOMA DE DECISIONES.

### **EJES TEMÁTICOS:**

- ADQUIRIR UN MEJOR CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES E IDENTIFICAR LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS.
- DESARROLLAR LA HABILIDAD DE CONTROLAR LAS PROPIAS EMOCIONES.
- EL CEREBRO Y LA MENTE: QUE ROL JUEGA CADA UNO EN LAS EMOCIONES
  - PREVENIR LOS EFECTOS PERJUDICIALES DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS.
  - HABILIDAD PARA GENERAR EMOCIONES POSITIVAS.
- HERRAMIENTAS PARA RESOLVER CONFLICTOS PERSONALES Y EL TRABAJO
- HERRAMIENTAS PARA APRENDER A REGULAR LAS RESPUESTAS EMOCIONALES.

- DISMINUCIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS.
- EXPERIMENTAR LAS EMOCIONES SIN DAÑARNOS A NOSOTROS MISMOS Y A LOS DEMÁS.

EN EL CURSO SE BRINDARÁN HERRAMIENTAS TEÓRICO-PRÁCTICAS PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES, DESDE DE LAS PERSPECTIVAS DE LAS NEUROCIENCIAS, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS QUE LE PERMITIRÁN A CADA PARTICIPANTE ENRIQUECER Y MEJORAR SU VIDA COTIDIANA Y SU RELACIÓN FAMILIAR Y LABORAL.

**DESTINATARIOS:**

PROPIETARIOS DE COMERCIOS, EMPLEADOS, EMPRENDEDORES, MANDOS MEDIOS, PROFESIONALES, ESTUDIANTES Y PÚBLICO EN GENERAL.

**INSTRUCTOR: MARÍA BELÉN MOLINA**

ESPECIALISTA EN MARKETING, NEUROMANAGEMENT, MANEJO DE LAS EMOCIONES, COUNSELOR Y TERAPEUTA NEUROEMOCIONAL