

***LIDERAR EMOCIONES
PARA GESTIONAR TU
VIDA***

CANTIDAD DE HORAS:

PROGRAMA

Objetivos:

- Conocer y aceptar la emoción que emerge y adecuarla al momento. Tomar conciencia de lo que te pasa en el instante que aparecen y darte cuenta qué es lo que la está provocando.

Reconocernos como un Ser que se constituye por Emociones, Lenguaje y Cuerpo para intervenir en las emociones.

- Entrenar el manejo de las emociones para recuperarse rápidamente de los reveses y contratiempos cotidianos. Indagar sobre los hábitos que fuimos aprendiendo a lo largo de la vida y en qué situaciones me limitan a accionar, o me posibilitan para lo que quiero lograr.

- Practicar auto motivación. Persistir a pesar de no lograr los resultados deseados a la primera vez. Establecer estrategias para lograr objetivos. Incrementar la auto confianza.

- Reconocer las emociones del otro, Empatía. Sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás. Indagar en los juicios y prejuicios.

Practicar el escuchar más allá de lo que oímos.

- Cuidar las relaciones. La habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas, ser auténticas «estrellas» que tienen éxito en todas las actividades vinculadas a las relaciones interpersonales. Diseñar conversaciones para lograr acciones que sean una posibilidad.

- Incorporar métodos de atención a la respiración para enfocarnos en el Aquí y Ahora.

- Conciencia y aceptación de tu cuerpo y como través de él puedes intervenir para alcanzar objetivos.