

FICHA TEMÁTICA

Catálogo Emergente

Taller: Manejo de Emociones.

Las sesiones de acompañamiento se llevarán a cabo en las sedes y horarios establecidos en forma presencial.

Requisitos:

- Entregar documentación requerida por el IDEFT en tiempo y forma.
- Interesarse en tomar mejores decisiones y desarrollar su inteligencia emocional.

Objetivo:

Al finalizar el curso el participante identificará, entenderá y controlará estados emocionales, reacciones humanas ante determinadas circunstancias; definirá las emociones, dónde radica su poder e influencia, cómo se manifiestan, cuál es la función que tienen en el desempeño de diferentes actividades; entenderá cómo controlar el estrés y las emociones para ser más asertivo; profundizará en el autoconocimiento personal, desarrollará conciencia emocional; estructurará un plan de acción para evitar que las emociones afecten cualquier objetivo planeado.

Dirigido a:

Persona interesada en mejorar su comunicación y autoestima en diferentes ámbitos de su vida por medio de la adaptabilidad, asertividad, tolerancia a la frustración, autorregulación.

Temario:

1. Introducción al curso.
2. ¿Qué son las emociones?
3. Manejo emocional.
4. Control emocional y estrés laboral.
5. Informática.

Duración:

30 horas.

Compromisos:

- Asistir puntualmente a todas las sesiones.
- Participación activa, colaboración, cooperación e integración grupal.

Documento que se otorgará:

Se entregará al participante constancia con validez oficial, un mes después de haber concluido y aprobado el curso.