

CURSOS INTENSIVOS

AUTOCONTROL Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL ENTORNO LABORAL.

LA BASE DEL BIENESTAR Y DE LA MEJORA DE LAS
RELACIONES PROFESIONALES

ELIGE ÉXITO

E

+50 años formando
profesionales globales
para **la empresa** y **el marketing**
Fomentando el **emprendimiento**
y **la economía digital**

 **HESIC**
BUSINESS & MARKETING SCHOOL
Impulsamos tus desafíos

INTRODUCCIÓN

En este curso haremos una aproximación al funcionamiento básico del cerebro y del sistema nervioso.

Este conocimiento básico, pero específico, de su funcionamiento, nos dará las claves para entender los procesos de alteración y relajación así como nos proporcionará las herramientas para su control. Nos ayudará a tomar consciencia, de cómo ciertos pensamientos, procesamientos o enfoques nos provocan malestar, ansiedad y estrés. Aprenderemos a controlarlos y a gestionarlos.

Asimismo seremos conscientes de la importancia de conocer y gestionar adecuadamente el cerebro para incrementar el bienestar y la salud emocional. Aprenderemos cuales son las técnicas de autocontrol más eficaces para eliminar la alteración e incrementar la relajación y el bienestar. Repasaremos sus fundamentos teóricos y explicaremos en qué contexto es más conveniente aplicar cada una de ellas, poniendo especial énfasis en el Mindfulness.

También veremos cómo determinados perfiles de personalidad originan situaciones tóxicas que provocan alteración y malestar. Aprenderemos a identificar estos perfiles y a gestionarlos con eficacia, lo que nos generará una profunda sensación de confianza, autoestima y tranquilidad.

FACTORES CLAVE

- Aprender a reconocer y prevenir la alteración emocional.
- Tomar consciencia de la influencia de los pensamientos en la ansiedad.
- Influencia del entorno en el bienestar personal.
- Importancia de la capacidad de gestión de perfiles en el autocontrol emocional.
- La tranquilidad como herramienta de gestión de perfiles y situaciones complicadas.
- Relación entre ansiedad y rendimiento.
- La importancia del perfil facilitador para generar un ambiente de trabajo sano y motivador.
- Las técnicas de autocontrol como prevención de respuestas de estrés o ansiedad.
- La tranquilidad y el bienestar como base de la salud física y emocional.
- La filosofía de vida como herramienta clave para el autocontrol emocional.

OBJETIVOS

Dotar a los participantes de conocimientos, habilidades y herramientas básicas que les permitan afrontar con tranquilidad situaciones conflictivas o complicadas.

Proporcionar conocimientos básicos que permitan Incrementar el bienestar, la calidad de vida personal y la salud emocional.

Capacitar a los participantes para mejorar el bienestar de las personas de su entorno.

Dar conocimientos a los participantes que les permitan tener un mayor grado de conocimiento de sí mismos.

Incrementar la capacidad de gestión del estrés.

Optimizar la capacidad de adaptación a entornos y situaciones nuevas con tranquilidad.

Incrementar la capacidad de gestionar con tranquilidad y eficacia situaciones y personas tóxicas.

Incrementar la capacidad de rendir mejor en situaciones de tensión.

PÚBLICO OBJETIVO

Este curso intensivo va dirigido a CEO's, Directivos, Responsables de RRHH, mandos intermedios y trabajadores, así como a profesionales, freelances y todas aquellas personas interesadas en incrementar su bienestar y su salud emocional que quieran gestionarse mejor a ellos mismos o a los demás y que quieran proporcionar una mejor calidad de vida a su entorno personal y laboral.

METODOLOGÍA

Curso teórico/práctico con metodología participativa que facilita la adquisición y asimilación de los conceptos teóricos necesarios para el dominio del autocontrol emocional.

El programa se centra en la comprensión, por medio de la visión teórica, los ejercicios personales y la interacción dinámica entre los participantes, de los fundamentos fisiológicos y psicológicos que subyacen al autocontrol real de las emociones.

Comprensión, propiciando la reflexión, de la relación entre pensamiento y alteración, entre rendimiento y ansiedad, entre capacidad de autocontrol emocional y bienestar, entre gestión eficaz y relajada del entorno emocional y conocimiento de los perfiles de las personas con las que interacciono.

Práctica de ejercicios de biofeedback, respiración, relajación muscular, meditación y auto-control cognitivo.

PROGRAMA

- Sistema Nervioso:
 - Definición e importancia.
 - Funciones del SN.
 - Anatomía básica del SN.
 - Acción excitadora e inhibidora del SNA.
 - Diferencia entre ansiedad y estrés.
 - Diferencia entre Emoción y Sentimiento.
 - Las emociones básicas.

- Diferencia entre control de emociones, control de sentimientos y control del SNA.
- Relación entre ansiedad y rendimiento (ley de Yerkes&Dodson).
- Autocontrol cognitivo del SNA y de las emociones básicas:
 - Modelo A-B-C.
 - Pensamientos vs realidad. Principios básicos.
 - Relación entre pensamientos y alteración del SNA.
 - Modelo de Autocontrol 6N.
 - Errores psicológicos.
 - Importancia y rigidez. Conceptos clave para el control emocional.
 - Fundamentos de Psicología Cognitiva.
- Autocontrol fisiológico:
 - Autocontrol fisiológico, definición y técnicas.
 - Técnicas de Biofeedback.
 - Autocontrol conductual.
 - Lista de técnicas de Autocontrol.
 - Aplicaciones.
- Meditación:
 - Definición.
 - Meditación vs relajación.
 - Raíces y normas básicas para la meditación.
 - Lista de técnicas de meditación.
 - Meditacion Yantra. Ejercicios.
- Mindfulness:
 - Introducción.
 - Definición.
 - Técnicas que utiliza el Mindfulness.
 - Diferencia entre Mindfulness y meditación.
 - Diferencia entre atención y concentración.
 - Beneficios físicos y psicológicos.
 - Ejercicios.
- Resiliencia:
 - Definición e importancia.
 - Características del pensamiento resiliente.
 - 7 factores de la personalidad resiliente.
- Felicidad:
 - Definición.
 - Importancia del concepto felicidad en las empresas de hoy en día.
 - 12 puntos de la felicidad (Sonja Lyubomirsky).
- Bibliografía.

PONENTES

D. Manuel Antonio Escudero.

Licenciado en Psicología, Universidad Complutense de Madrid. Especialista en Psicología Clínica (PIR). International Psychologist by EuroPsy (European Union). Specialist certificate in Psychotherapy by EuroPsy (European Union). Coach Sénior certificado por AECOP-FIACE. Executive MBA, IE. MBA en Dirección Comercial y Marketing, IE – Instituto de Empresa. Programa Superior en Liderazgo Innovador y Coaching Estratégico, ESIC.

CEO de Narada S.L y Global Psy Center S.A. Profesor asociado de ESIC. Fundador del modelo 6N de Psicoestrategia Corporativa.

35 años de carrera profesional desarrollada con personas, empresas, universidades y organismos oficiales a nivel internacional.

INFORMACIÓN

FECHAS:

Del 6 y 7 de junio de 2019.

HORARIO:

Jueves de 9.30 a 14:00 h. y de 15:00 a 18:30 h. y viernes de 9.30 a 13.30 h.

DURACIÓN:

12 horas

LUGAR DE IMPARTICIÓN:

ESIC Valencia.
Avda. Blasco Ibáñez, 55 · Valencia.

IMPORTE*:

420,00€

Precio Alumni no asociado: 357,00€

Precio Alumni Asociado: 273,00 €

La formalización de la inscripción se debe realizar una semana antes del inicio.

Incluye coffee, y catering el primer día.

Gestión gratuita de la bonificación de **Fundae**, solicite más información.

Condiciones especiales para profesionales en situación de desempleo.

Varias personas de una misma empresa, consultar **condiciones especiales**.

** Descuentos no acumulables, teniendo valor el de mayor cuantía.*

OBSERVACIONES:

La realización definitiva del curso en las fechas previstas, está siempre supeditada a la configuración de un grupo mínimo de asistentes para poder desarrollarlo.

ESIC ofrece la posibilidad de diseñar todos sus programas formativos a medida para empresas e instituciones.

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

96 339 02 33

executive.valencia@esic.edu

www.esic.edu/valencia

Cancelación: Si la persona no pudiera asistir, deberá comunicarlo a ESIC. Si dicha cancelación se notifica siete días hábiles antes del inicio del programa, se devolverá el importe abonado menos un 15% en concepto de gastos.

Alojamiento: ESIC mantiene acuerdos con distintos hoteles para facilitar el alojamiento de los asistentes.