

DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL
Adultos

Valor curso: $ 156.000
Tarjeta Vecino Las Condes: $ 140.000
Inicio: 7 de agosto
12 sesiones
Miércoles de 19:00 a 21:00 horas

PROFESORA: MAGDALENA CHARLIN

Coach Ontológico de Newfield Network. Psicóloga clínica y docente de la Universidad Finis Terrae.

OBJETIVOS GENERALES

Este programa está diseñado para proporcionar una comprensión integral de la regulación emocional, ofreciendo herramientas prácticas y reflexivas para mejorar el bienestar y las relaciones interpersonales de los participantes.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Entender los conceptos básicos de la regulación emocional y su importancia.
- Desarrollar la conciencia plena de las emociones actuales.
- Desarrollar la habilidad de identificar las propias emociones.
- Reconocer las señales físicas de las emociones.
- Entender cómo los pensamientos influyen en las emociones.
- Identificar y gestionar las fuentes de estrés de manera efectiva.
- Aprender a expresar las emociones de manera asertiva.
- Fomentar las emociones positivas y practicar la gratitud.
- Desarrollar habilidades para tolerar situaciones emocionales difíciles.

CONTENIDOS (sujeto a cambios según desarrollo del taller)

Clase 1: Introducción a la regulación emocional.
Clase 2: Mindfulness de las emociones actuales.
Clase 3: Comprendiendo las emociones.
Clase 4: Las emociones en el cuerpo.
Clase 5: Relación mente y emoción.
Clase 6: Necesidades humanas y sentimientos.
Clase 7: Cultivando las emociones positivas.
Clase 8: Regulación emocional y comunicación asertiva.
Clase 9: Tolerancia al malestar.
Clase 10: Gestión del estrés y ansiedad.
Clase 11: Estrategias de afrontamiento y resolución de problemas.
Clase 12: Clase integrativa y cierre del programa.