

CURSOS+ TALLERES

SEGUNDO SEMESTRE

DESARROLLA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA SER MÁS FELIZ

Se sugiere desde los 18 años

Valor curso: $ 180.000
Tarjeta Vecino Las Condes:
$ 162.000
Inicio: 6 de agosto
12 sesiones
Miércoles, 19:00 a 21:00 horas

PROFESORA:
MAGDALENA CHARLÍN

Coach Ontológico de Newfield Network. Psicóloga Clínica de la Universidad Finis Terrae. Docente de la Universidad Finis Terrae.

OBJETIVOS

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comprender los conceptos básicos de la inteligencia emocional y su relevancia.
- 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.
- Desarrollar habilidades para aceptar la realidad y tolerar situaciones emocionales difíciles.

CONTENIDOS

- Clase 1: introducción a la inteligencia y regulación emocional.
- Clase 2: mindfulness (atención plena) emocional.
- Clase 3: comprendiendo mis emociones.
- Clase 4: necesidades humanas y sentimientos.
- Clase 5: las emociones en el cuerpo.
- Clase 6: relación mente y emoción.

- Clase 7: prácticas de regulación y gestión de las emociones desagradables 1.
- Clase 8: prácticas de regulación y gestión de las emociones desagradables 2.
- Clase 9: comunicación asertiva como gestión emocional.
- Clase 10: estados de ánimo y aceptación de la realidad.
- Clase 11: cultivando emociones positivas.
- Clase 12: clase integrativa y cierre del programa.