

Modalidad: curso e-Learning Duración: 4 horas

Categorías: Habilidades

## OBJETIVOS

- Comprender la importancia de la automotivación y la gestión de las emociones en el desarrollo personal y profesional
- Aprender técnicas para identificar y regular sus emociones
- Desarrollar habilidades para aumentar su autoconfianza y autodeterminación
- Aprender a establecer metas y a motivarse para alcanzarlas
- Mejorar la relación consigo mismo y con los demás a través de la gestión adecuada de las emociones

## CONTENIDOS

### Como desarrollar la Automotivación

- Factores de automotivación
- Estimulando nuestra motivación
- Automotivación y objetivos
- Fijación de metas personales
- Recomendaciones de automotivación

### La Inteligencia Emocional y las Competencias Emocionales

- ¿Qué son las Emociones?
- La gama de emociones
- Emociones Positivas y Negativas
- Utilidad de las Emociones
- Concepto de Inteligencia Emocional
- Habilidades Implicadas en la Inteligencia Emocional

### Los Estados de Animo

- La función señalizadora de los Estados de Animo
- Estados Anímicos

### Las Emociones Negativas

- La Función Biológica en las Emociones Negativas
- Emociones Negativas y Autocontrol Emocional
- Las Emociones Negativas: ¿Solución o Problema?
- Emociones negativas y pensamiento lógico
- El Control de las Emociones Negativas
- Emociones Negativas útiles o inútiles

### Autocontrol Emocional

- Procesamiento Lógico y Emociones
- Modulación de la Respuesta Emocional
- El Secuestro Emocional
- La capacidad expansiva de las emociones negativas

- Caso Practico Gurdjieff
- 

### **La Autoestima**

- El mecanismo de la Autoestima
- La función de la Autoestima
- ¿Que afecta a la Autoestima?
- El proceso de formación de la Autoestima
- El proceso circular de la Autoestima
- La Autoestima es importante

### **Actividades finales**