

Taller... Cómo gestionar tus Emociones y tener éxito profesional y personal

1. Características del taller

- Entre 10 y 20 alumnos/as
- Taller muy práctico, dirigido a personas en búsqueda de empleo, emprendedoras y en general, a todas aquellas interesadas en desarrollar su potencial y correcta gestión emocional para dar un impulso a su vida personal, profesional o laboral.
- 12 horas, en 3 sesiones de 4 horas

2. Objetivos

- Potenciar las habilidades sociales y el desarrollo de la Inteligencia Emocional
- Gestionar de manera positiva los conflictos con técnicas y herramientas adecuadas
- Transmitir la importancia de la autoestima y desarrollarla para el beneficio personal y laboral
- Gestionar el estrés y las preocupaciones y encauzar las emociones con las técnicas apropiadas

3. Contenidos y Áreas de trabajo

- Inteligencia Emocional e Inteligencia Social
- Autoconocimiento. Descubriendo el origen de emociones que causan comportamientos
- Estrés y gestión de las preocupaciones
- Gestión y resolución positiva de conflictos
- Autoconfianza, empoderamiento personal y motivación

4. Metodología de trabajo

- Activa-participativa, en la que alternaremos exposición de conceptos teóricos con ejercicios prácticos y dinámicas para experimentar lo aprendido.
- La metodología del Taller es práctica y vivencial y está enfocada desde los presupuestos, investigaciones, técnicas, experiencias y aplicaciones prácticas de la Psicología Positiva, la Inteligencia Emocional, el Coaching y la PNL (programación neuro-lingüística).
- En el taller, empleamos técnicas y métodos de aprendizaje utilizados en la práctica del coaching, entendido éste como entrenamiento de personas y organizaciones, con el fin de inspirarles y acompañarles en su camino hacia el logro de sus metas.



LOCALIDADES DE IMPARTICIÓ

1. SUERA

- Fechas: 2, 4 y 5 de junio
- Horario: 10:00 a 14:00 horas
- Información:
 - Elena Macián
 - T/ 964 61 70 33
 - info@suera.es

2. SANT JOAN DE MORO

- Fechas: 8, 9 y 10 de junio
- Horario: 09:30 a 13:30 horas
- Información:
 - Yolanda Marti
 - T/ 964 70 11 00
 - yolanda.marti@santjoandemoro.es

3. BENICASSIM

- Fechas: 17, 18 y 19 de junio
- Horario: 09:30 a 13:30 horas
- Información:
 - AEDL (Centro de Formación Josep Barberà i Ceprià)
 - Telf.: 964 30 32 49
 - aedl@benicassim.org

4. BETXI

- Fechas: 23, 25 y 26 de junio
- Horario: 09:30 a 13:30 horas
- Información:
 - Lourdes Soldado
 - T/ 964 62 00 02
 - ssocials@betxi.es

5. MONTÁN / MONTANEJOS

- Fechas: 30 de junio y 1, 2 de julio
- Horario: 10:00 a 14:00 horas
- Información:
 - Gema (aedl)
 - T/ 964 13 10 02
 - info@montan.es





MÁS INFORMACIÓN EN:

CENTROS CEDES DIPUTACIÓN	T/ 964 25 66 81 (Ext. 4) cedesformacion@dipc.as.es www.centroscedes.es
RAFA H. AYALA (coordinador y formador)	www.facebook.com/rafaelayalacoacher

*** A la finalización del taller, se entregará un diploma de asistencia a los/las participantes**

Castellón, mayo de 2015

