

N.º Sesiones presenciales	➤ 5
Autoformación	➤ 1
N.º tests	➤ 1
Duración total	➤ 3 meses
Horario	➤ 9:00 a 14:00
Precio Entidad Colaboradora	➤ 195 € <sub>+IVA</sub>
Precio Entidad no Colaboradora	➤ 485 € <sub>+IVA</sub>

#### Convocatorias y fechas de las sesiones presenciales

**1.ª Zamudio (Edificio Barco, 101)**  
25 abril; 2, 9 y 16 mayo; 13 junio  
(Isabel Fernandez).

#### Objetivos

- Lograr una capacitación básica en destrezas emocionales y realizar una aplicación relacionada con las actividades de la empresa.
- Lograr una mayor auto-conciencia para un crecimiento profesional y desempeño más satisfactorio ante los cambios y desafíos actuales en cada profesional participante.
- Saber construir y mantener relaciones profesionales maduras que faciliten los procesos de cambio y resultados deseados en los equipos de trabajo y en las relaciones con otros grupos de interés.

#### Temario

- Destrezas para percibir, comprender y regular nuestras emociones y el campo emocional en los equipos.
- Generación y reconstrucción de la confianza para el desarrollo del máximo potencial de las personas y la coordinación de acciones en los proyectos.
- Desarrollo de flexibilidad necesaria para hacer frente a la incertidumbre, cambios y demandas del futuro. Creencias y modelos

mentales limitantes y poderosos ante los retos actuales en el entorno empresarial.

- Equilibrio emocional, gestión del estrés y ansiedad. Nuevas habilidades personales con las que recuperar la satisfacción profesional.
- Competencias para mejorar la comunicación. Escucha y empatía para ser más influyente.
- Visión profesional inspiradora y motivadora para lograr los resultados deseados, facilitar cambios de actitud en una mayor eficacia laboral y aporte una existencia más satisfactoria.

#### Imparte

Isabel Fernández (IFH Consulting).

#### Requisitos y observaciones

Para la realización del proyecto la persona inscrita al curso destinará unas 15 horas de trabajo con el objeto de desarrollar un programa o proceso de gestión emocional en la empresa.

#### Planificación

Autoformación

