

FORMACIÓN

GESTIÓN EMOCIONAL Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS



PARA ACCEDER A UN MAYOR NIVEL DE CALMA Y
ESTABILIDAD

JULIE LE HÉRISSÉ

LIFE COACH Y FORMADORA EN EMPRESAS.
ESPECIALISTA EN COACHING PNL CON INTELIGENCIA EMOCIONAL
Y ORATORIA (GESTIÓN EMOCIONAL, COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL)

GESTIÓN EMOCIONAL Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

La gestión de las emociones y la felicidad en la empresa son dos conceptos cada vez más utilizados en el mundo empresarial en los últimos años. Aprender a gestionar las propias emociones y las emociones de tu equipo se ha convertido en una competencia que aporta mucha sensación de felicidad y bienestar en los equipos y organizaciones actuales. Conocer que es el estrés, como afecta a nuestra salud y poder reducirlo puede cambiar los resultados y la productividad en la mayoría de las empresas y organizaciones.



EL CURSO VA DIRIGIDO A:

- Dirección general
- Equipo de dirección
- Mandos intermedios
- Los trabajadores de la organización.

BENEFICIOS PARA LA EMPRESA/ ORGANIZACIÓN:



- 👍 Mayor rendimiento en el puesto
- 👍 Desarrollo del talento
- 👍 Mejora del clima laboral
- 👍 Menor absentismo
- 👍 Concentración en las tareas
- 👍 Mejora de las relaciones
- 👍 Cambio de actitud respecto al trabajo
- 👍 Implicación en el proyecto de la empresa o departamento

PROGRAMA DE LA FORMACIÓN



Duración del workshop: 6 horas

La primera parte de la formación, tiene como objetivo entender cómo funcionan tus emociones, acompañarlas y aceptarlas. Aprenderás a desarrollar tu inteligencia emocional para tener un auto consciencia de tus emociones y tus habilidades. Estudiaremos los mecanismos del estrés para manejar lo mejor, tomaras conciencia del impacto del estrés en tu cuerpo y en tu mental. Desarrollaras tu habilidad para escuchar y expresar tus necesidades y afirmarte.

La segunda parte tiene como objetivo saber cómo utilizar diferentes técnicas para vivir más tranquilo. (el poder de las preguntas positivas, la comunicación verbal y no verbal como la postura, reír ..) aprenderás a manejar tu respiración para tu (la coherencia cardíaca y la respiración dinámica) bienestar. Estudiaras técnicas y recursos que te ayuden a gestionar tu vida emocional y el estrés de modo más adecuado. aprender a cambiar tus pensamientos y las conductas que los acompañan.

LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



Programa de la primera parte:

- Conciencia emocional: ¿Qué significa emocional? ¿Cuáles son las emociones básicas? Conocer las Funciones de cada emoción
- Reconocer tus emociones y las sensaciones físicas asociadas. Identificar causas internas: signos físicos y / o psicológicos.
- Identificar y comprender los mecanismos del estrés para manejarlo mejor.
- ¿Qué está pasando en nuestro cuerpo? Los sistemas de defensas.
- 4 tipos de estrategias que las personas adoptan cuando se enfrentan a una situación difícil. Analizar nuestros comportamientos.
- Ansiedad: Entender su modo de operación y sus necesidades.

LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



Programa de la segunda parte:

- Cómo hacer las preguntas correctas. ¡Aprende a ser positivo!
- Respiración: coherencia cardíaca, respiración dinámica.
- Distinguir hechos y opiniones: apuntar a la objetividad, observar sin evaluar
- Distinguir hechos y opiniones: apuntar a la objetividad, observar sin evaluar.
- Comunicación verbal y no verbal: postura, interpretación. Descubre el mensaje oculto de tu lenguaje corporal
- Herramientas antiestrés