

- **REF: GE013**
- **NOMBRE: CONTROL EMOCIONAL**
- **HORAS: 12**

Objetivos:

- *Conocer y controlar los creadores de estrés personales.*
- *Conocer los indicadores personales de estrés.*
- *Conocer las estrategias de gestión del estrés: antes, durante y después.*
- *Hacer un Programa del día a día y un Programa de vida para prevenir y liberar el estrés y mejorar nuestro equilibrio emocional, y por lo tanto, nuestro rendimiento profesional y personal.*

Contenido:

CONTROL EMOCIONAL

1. **Introducción: competencias emocionales, Inteligencia emocional.**
2. **Autoconocimiento:**
 - 2.1. Personalidad.
 - 2.2. Necesidades.
 - 2.3. Línea de vida.
 - 2.4. Mis valores y prioridades.
3. **El estrés y el control emocional.**
4. **La pirámide de la productividad.**
5. **Los creadores de estrés.**
6. **El estrés desde el punto de vista biológico.**
7. **Mis indicadores y mis respuestas de estrés.**
8. **Las estrategias de gestión del estrés.**
9. **El programa de vida para anticiparnos, vigilar y/o liberar el estrés:**
 - 9.1. Relajación. Técnica de relajación creativa.
 - 9.2. Energía.

- 9.3. Motivación.
- 9.4. Sueño.
- 9.5. Alimentación.
- 9.6. Diálogos internos: asertividad, ...

10. **Emociones: indicadores del ser humano.**

11. **METODOLOGÍA:**

La formación se basa en el conocimiento personal de las propias tendencias estresantes, de los indicadores de estrés más habituales. Tras una primera fase de autoconocimiento, se trabaja sobre casos reales con el fin de reflexionar o crear respuestas que entrenen y potencien nuestro equilibrio y control emocional.

Se aplican técnicas de gestión de estrés: se realizarán juegos, se verán vídeos donde constatar algunas de las técnicas, se practicarán técnicas de relajación, de tratamiento de conflictos, etc..

ESTOS CURSO DE IMPARTEN EN COLABORACIÓN CON "SAMPABLO BUEZAS ASOCIADOS"

