

TALLERES DE GESTION EMOCIONAL

INTRODUCCIÓN

Vamos a reflexionar y hablar, de emociones, esas sensaciones que de forma habitual experimentamos todos y cada uno de nosotros de forma permanente.

Lo más habitual es que a lo largo de los años, recibamos una escasa y muy rudimentaria formación emocional, y por lo tanto lo más frecuente es que no sepamos cómo relacionarnos armónicamente con nuestras emociones, o con las de los demás, lo cual repercute de forma muy significativa en nuestras vidas tanto a nivel personal como profesional.

Hemos crecido en un entorno en el que la razón prima sobre la emoción. Desde el principio de la historia intelectual de Occidente — se ha considerado que pasión y razón se encontraban en polos opuestos. Por un lado, se nos ha dicho: “Eres demasiado emocional; sé razonable, contrólale”. Aunque, también, por otro lado, hemos recibido otro mensaje: “Sigue los dictados de tu corazón, sé espontáneo”.

Situados entre ambos enfoques, algunos creemos que la solución a utilizar es pensar, pensar y pensar, es decir razón, razón y razón. Otros, en un esfuerzo por encontrar el camino, desarrollamos un pensamiento filosófico opuesto al anterior y consistente en primar la espontaneidad y sentir, sentir y sentir.

La lección a la que hemos llegado actualmente es que la inteligencia emocional, la gestión de las emociones, implica equilibrio entre razón y emoción, que nuestras emociones nos movilicen y que nuestra razón nos guíe. Integrar la cabeza y el corazón supone que la acción a la que nos incita una emoción sea razonada, es decir, que hemos de integrar razón y emoción, generando una nueva narrativa.

Pretender vivir exclusivamente desde la razón es absurdo, hacerlo sólo desde la emoción peligroso. Somos emoción y razón, tenemos dos herramientas a utilizar, dos elementos que utilizados en equilibrio, facilitan y optimizan nuestras relaciones personales y profesionales.

Objetivo General

Poseer las herramientas básicas para Gestionar las emociones básicas, que les permitirá alcanzar los siguientes **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**:

- Reconocer emociones y matices emocionales en uno mismo y en los demás.
- Expresar emociones adecuadamente.
- Integrar emoción y razón.
- Utilizar técnicas de gestión emocional
- Optimizar la resolución de situaciones conflictivas

TALLERES

TALLER 1 : INTELIGENCIA EMOCIONAL (16 HORAS)

Objetivo:

Reconocer y aceptar nuestras emociones y las de las personas con las que interactuamos, para auto-motivarnos y para manejar de forma positiva nuestras emociones, legitimándolas e integrándolas en un proceso de desarrollo personal.

Principales contenidos:

- Inteligencia emocional ¿Qué es?
- Cerebro y Emoción
- Emoción y Razón
- Emociones:
 - ¿Qué son? ¿Cuántas son?
 - ¿De donde vienen?
 - ¿Para que sirven?
 - ¿Qué nos dicen?
 - ¿Qué hacemos con ellas?
- Estados y Matices Emocionales
- Análisis práctico de cada una de las emociones básicas.
- Habilidades emocionales: Empatía y Asertividad.
-

TALLER DE “CONTENCIÓN EMOCIONAL PARA EDUCADORAS (EMOCIÓN BÁSICA ENFADO)”

- Emoción enfado: descripción ¿Para qué sirve? ¿De qué nos informa?
- Primer paso su reconocimiento
- ¿Cómo acogerla, entenderla y utilizarla?
- Emoción y conducta (asertiva, agresiva, inhibida)
- Niveles de escucha y sus efectos emocionales (enfado, sorpresa...)
- Integración de roles. ¿Elegimos nuestro rol? ¿Puede cambiarse? ¿Hasta dónde influimos en los demás?
- Técnicas para mejorar la comunicación. Diferenciar entre opinión y hechos, admitir e incorporar sentimientos y puntos de vista del otro, dar opciones, expresar las opiniones propias.

TALLER 2 : TÉCNICAS DE CANALIZACIÓN DEL ESTRÉS (SEIS HORAS)

- Estrés: descripción ¿para que sirve? ¿De que nos informa?
- Sus canales
 - Nivel motor
 - Nivel fisiológico
 - Nivel cognitivo
- Desencadenantes del estrés laboral
- ¿Tienes un perfil personal de estrés?
- Técnicas para afrontar situaciones estresantes:
 - Conductuales
 - Fisiológicas
 - Cognitivas

TALLER 3: RESPIRA Y RELAJATE JUGANDO (TRES SESIONES DE DOS HORAS) Este curso se acompaña una sesión grabada de relajación que se puede descargar

- La relajación ¿Qué es ? Y sus beneficios
- Respiración y Relajación
- Termómetro emocional.
- ¿De donde vienen?
- Cómo producir Endorfinas.
- Visualización. Focalización.
- El Tengo y el Quiero.

TALLER 4: INTEGRACIÓN Y GESTION DE LAS EMOCIONES INFANTILES EN EL AULA PARA SU GESTIÓN (dos sesiones de tres horas) (dirigido a docentes de Escuelas Infantiles y Centros educativos de Primaria y Secundaria)

1. Miedo

Primer bloque de tres horas: miedo

- Reconocerlo (distinguirlo de llamadas de atención)
- Escucha emocional
- Pautas de gestión del miedo
- Enfoque global con los padres: pautas de comunicación y trabajo conjunto

2. Enfado

Segundo bloque de tres horas: enfado

- Reconocerlo

- Escucha emocional
- Pautas de gestión del enfado

TALLER 5: TALLER DE “CONTENCIÓN EMOCIONAL (EMOCIÓN BÁSICA ENFADO)” (dirigido a docentes de Escuelas Infantiles y Centros educativos de Primaria y Secundaria) (1)

(1) el término contención se mantiene por cuestiones de COMPRENSIÓN, pero el término adecuado sería gestión o similares.

PLANTEAMIENTO

| Areas | Tiempos |
|----------|----------------------|
| Teoría | 1/3 del tiempo total |
| Práctica | 2/3 del tiempo total |

PRECIO: A CONSULTAR