

PROGRAMA FORMATIVO

Nombre de la actividad:

Curso de Inteligencia Emocional, Asertividad y Gestión de Conflictos

Objetivos:

- Aprender a desarrollar la propia inteligencia emocional desde un enfoque práctico.
- Conocer los estilos a la hora de enfrentarse a conflictos.
- Aprender a desarrollar un estilo asertivo, desde la práctica.
- Desarrollar habilidades de escucha activa y buena comunicación.
- Aprender técnicas específicas para enfrentarse a situaciones de conflicto.

Metodología:

El curso tiene una metodología muy activa y participativa, centrada en la adquisición de herramientas prácticas. Se realizarán exposición de marcos teóricos, dinámicas de grupo, debate, role playing, estudio de casos y planes de mejora individual.

Formador:



Fernando Pena Vivero

Director del Instituto Europeo de Formación de Formadores. Es además psicólogo, conferenciante de alto impacto y formador, con más de 16 años de experiencia impartiendo formación y conferencias de alto impacto. Ha impartido formación para el Grupo Inditex, Telefónica, Mango, Porcelanosa, Norauto, Grupo VIPS, entre otras muchas empresas multinacionales.

Es profesor Universitario de la carrera de Psicología en la Universidad Internacional de Valencia, y profesor de diferentes másteres y MBA en varias escuelas de negocio y Universidades españolas. Es autor de varios libros, el último: “Cómo seducir a tu cliente”, un manual práctico para incrementar las ventas. Es presidente de la Asociación Nacional de Psicología Sanitaria y vicepresidente de la Asociación Nacional de Inteligencia Emocional.

(+) Saber más: www.fernandopena.es

Ubicación física:

Espacio proporcionado por la organización cliente.

Fecha y duración:

Fechas a determinar por la organización cliente. Duración: 6 horas presenciales.

Contenidos del curso presencial:

1.- La inteligencia emocional

- El sentido de las emociones
- Qué es y cómo desarrollar la inteligencia emocional
- Entrenamiento y desarrollo de la inteligencia emocional desde la práctica.
- Técnicas para mantener el control emocional
- El manejo de la ira y la irritación

2. Autoestima y seguridad en uno mismo

- El efecto de la baja autoestima en los sentimientos y las emociones
- Pautas concretas para desarrollar la autoestima y la confianza en uno mismo
- Estrategias para actuar cuando el entorno ataca nuestra propia autoestima
- Los patrones de pensamiento
- Relación entre cómo piensas y cómo te sientes

- Qué es un patrón de pensamiento
- Tipos de patrones de pensamiento
- Cómo modificar un patrón de pensamiento, de forma práctica.

3. El proceso de comunicación

- Habilidades prácticas de escucha activa: conviértete en un gran comunicador desde la escucha.
-

4- El conflicto

- Estilos de enfrentamiento ante un conflicto
- Características de las personas pasivas, agresivas y asertivas
- Técnicas prácticas de asertividad
- Entrenamiento en resolución de situaciones conflictivas

5.- Aprender a decir que no

- Técnicas concretas para decir que no siendo asertivo.
- Práctica adaptada a las situaciones de los asistentes

6.- Técnicas para solicitar un cambio de comportamiento a otra persona, de forma hábil.

7.- Habilidades sociales para reaccionar a las críticas de los demás

- El efecto de las críticas
- Estilos de reacción ante una crítica de otra persona: La Ficha de Dominó, el Rastrillo y La Muñeca Rusa.
- Responder a críticas desde la práctica

8. El control de la ansiedad

- Síntomas principales de la ansiedad.
- Técnicas fáciles para controlar rápido tu ansiedad.

