

## MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRÉS

### OBJETIVO GENERAL

Desarrollar competencias para el manejo de emociones que permitan la libre elección frente a patrones de comportamiento inadecuados, mejorando así el desempeño y el liderazgo y eliminando bloqueos al desarrollo del potencial.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer la presencia de las emociones y los sentimientos en el entorno del trabajo, identificando como afecta positiva o negativamente el desempeño, las emociones y el clima laboral.
- Identificar patrones emocionales y conductuales inadecuados en el trabajo reconociendo los estímulos desencadenantes.
- Modificar las actitudes hacia el comportamiento reactivo propio, propiciando el establecimiento de objetivos personales que permitan la liberación de la esclavitud emocional.
- Proporcionar herramientas y técnicas que permitan un manejo efectivo de las emociones, tanto a nivel de reencuadre como de autocontrol
- Reconocer patrones emocionales y conductuales asociados con el bienestar emocional y el ambiente de trabajo positivo e integrarlos al repertorio personal conductual.

### CONTENIDO

- Las emociones, los sentimientos y el estrés a la luz de la neurobiología actual. Su papel en el comportamiento general y el comportamiento reactivo en particular
- Mecanismos regulatorios y estrategias de afrontamiento de las emociones y el estrés.
- Técnicas de replanteamiento y regulación. El manejo del estrés en la práctica.
- Las actitudes hacia las emociones y el estrés. El papel del aprendizaje y del cambio personal. El papel del optimismo. Cambio de creencias y cambios de conducta.

### METODOLOGÍA

Se utiliza una metodología dinámica, entretenida y participativa bajo el enfoque de aprender haciendo. Además de las presentaciones del facilitador, se incluyen discusiones, estudios de casos, simulaciones tipo rol play, ejercicios dirigidos e instrumentos de autoevaluación, todo ello con la finalidad de proporcionar una experiencia integral que permita al participante interactuar, incrementar el conocimiento en sí mismo, probar nuevas conductas y activar su crecimiento personal.