

Autogestión emocional eficaz

Curso virtual

Docente: Mercedes Cavanillas

Duración: 20 horas (15h online tele-presencial y 5h de trabajo offline)

Sesiones: 10, 12, 15, 19 y 22 enero 2024 | 9:30-12:30 h.

Reconocimiento de créditos: 2 créditos de formación transversal de doctorado

Nivel mínimo de español: B2/C1. Se podrá requerir certificado o prueba de nivel.

Se requiere asistencia mínima a 4 sesiones completas para obtener los créditos.

Los inscritos recibirán indicaciones para seguir el curso en remoto.

Objetivos

- Entender qué son las emociones, cómo funcionan y para qué sirven, y cómo afectan al rendimiento.
- Aprender a identificarlas, discriminarlas y regular la conducta ante ellas.
- Conocer, entrenar y practicar herramientas específicas de autogestión emocional para optimizar el rendimiento

Contenidos

➤ LAS EMOCIONES

- Qué son, cómo funcionan, y su utilidad
- Cómo afectan las emociones al rendimiento
- Qué es la Inteligencia Emocional

➤ EL ESTRÉS:

- Definición
- Estrés útil (Eustrés) vs Estrés ineficaz (Distrés)

➤ HERRAMIENTAS PARA LA AUTOGESTIÓN EMOCIONAL Y REGULACIÓN DEL ESTRÉS

- Herramientas para la esfera cognitiva: Cómo funcionan los pensamientos y cómo gestionarlos en situaciones cargadas emocionalmente.
- Herramientas para la esfera fisiológica: Herramientas para centrarse en el presente (Mindfulness), y de “desactivación” fisiológica (Relajación)
- Herramientas para la esfera conductual: Elegir la conducta más adecuada en presencia de situaciones emocionalmente intensas: Manejo de hábitos de gestión laboral, gestión del tiempo, habilidades para optimización de conflictos basados en lo emocional...

Formato

El formato está diseñado de manera muy práctica para crear una experiencia de aprendizaje a través de diferentes juegos y dinámicas, en las que poner en marcha el autodescubrimiento de competencias personales e identificar las áreas de mejora.

- El programa está organizado para provocar la experiencia directa de distintas situaciones en las que se precisa autogestión emocional, así como la puesta en práctica de las diferentes herramientas, y la oportunidad que eso genera de evaluar los distintos progresos personales.
- La docente, como profesional experta en observación de conducta, dará *feedback* permanentemente al grupo de cómo va evolucionando la gestión emocional, así como los recursos que pueden utilizar según los casos.

Técnicas pedagógicas y didácticas

- Dinámicas de experimentación con *feedback* y aprendizaje.
- Actividades de desarrollo que se llevan a cabo en grupo y de manera individual.
- Ejercicios *ad hoc* para cada contenido de los diferentes módulos.
- Para el desarrollo y aprendizaje del programa, se empleará una combinación de herramientas y técnicas que faciliten el aprendizaje experiencial.

Evaluación

Para obtener la calificación de APTO, se requiere:

- Asistencia mínima a 4 sesiones completas.
- Participación e implicación en las diferentes actividades a realizar, tanto dentro como fuera de las sesiones.



Docente

Mercedes Cavanillas de San Segundo

Psicóloga, psicoterapeuta y formadora. Coach Ejecutivo. Consultora de RRHH.

Posee amplia experiencia en formación en competencias y habilidades: comunicación, hablar en público, presentaciones eficaces, autogestión emocional, *mindfulness*, liderazgo, *networking*, dirección de reuniones, trabajo en equipo y gestión del conflicto.

Ha desarrollado su labor docente en instituciones como, entre otras, la Universidad Carlos III de Madrid, la Fundación UC3M, el Instituto de Empresa, la IE University, la Universidad Pontificia de Comillas y el ICP (Institute for Coaching Psychology).

Anteriormente desempeñó labores de Selección y Desarrollo de Recursos Humanos en diferentes organizaciones del grupo Telefónica. Adicionalmente, posee 20 años de experiencia como psicóloga de emergencias.

Formación: Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense. Máster en Dirección de Recursos Humanos (MDRH) por el Instituto de Empresa (IE), Máster en Técnicas de Aprendizaje y Modificación del Comportamiento en CPC, Máster en Terapia de Conducta en Grupo Luria, Experto en Mindfulness y ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso) en PsicACT. Coach Ejecutivo y Corporativo certificado por ICP y AECOP. Especialista en Intervención Psicosocial en Situaciones de Crisis, Emergencias y Catástrofes por la Universidad Autónoma.