

FORMACIÓN ONLINE

FORMATO PRESENCIAL VIRTUAL.

TALLER: ¿CÓMO GESTIONAR MIS EMOCIONES PARA SER MÁS EFECTIVO?

Marta Ligoiz
7 y 8 julio 2020

ARACELI SANCHÍS

En colaboración con

CECE

Centro Europeo de Coaching Ejecutivo
www.centrocoaching.com



“LO ÚLTIMO EN NEUROCIENCIA PARA AYUDARME EN LA GESTIÓN DE MI NEGOCIO”

El papel de las emociones en la adaptación del ser humano ha sido ampliamente aceptado y estudiado, pero en los últimos años, las emociones son consideradas no solo mecanismos indispensables para la supervivencia, sino también, procesos adaptativos que motivan la conducta y modulan todos nuestros actos.

La toma de decisiones es uno de los procesos más complicados a los que se enfrentan las personas. Recientes investigaciones demuestran que, en el proceso de toma de decisiones, están implicadas las emociones y además tienen un papel decisivo, ya que van a guiar nuestra elección final.

Para Antonio Damasio, muchas de las habilidades vitales que nos permiten llevar una vida equilibrada, como la capacidad para tomar decisiones, nos exigen permanecer en contacto con nuestras propias emociones. La gestión emocional nos ayuda a entender que no somos agentes pasivos ante nuestros propios estados emocionales, sino que siempre tenemos la posibilidad de hacer algo al respecto cuando nos sentimos de un modo determinado.

OBJETIVOS

Conocer de manera práctica bases neurobiológicas de las emociones, tanto para la comprensión de reacciones propias y ajenas, como para la aplicación de líneas más efectivas de actuación en nuestro día a día. Adquirir conocimientos cerebrales, de forma amena y práctica, para una toma de conciencia y entrenamiento en habilidades y recursos. Conocer y experimentar los caminos que generan las emociones, las modifican y las transmutan. Fomentar actitudes constructivas como base y motor de acción

La **Neurociencia** nos aporta un gran conocimiento práctico sobre las raíces de nuestro comportamiento y emociones cotidianas, las capacidades que todos poseemos y cómo desarrollarlas de forma más óptima y constructiva.



CONTENIDOS

Introducción, desde la Neurociencia, en nuestro misterioso mundo emocional. ¿Qué son las emociones? ¿Dónde se generan, qué provocan y cómo nos afectan?

Recorridos para generarse una emoción, cambios químicos cerebrales y orgánicos

Relación con la toma de decisiones.

Recorrido desde el estrés hacia un cambio de perspectivas frente al mismo.

Sesgos de pensamiento y relación con las emociones

Gestión emocional, qué es y cómo llevarla a cabo.

Primeros pasos en la gestión emocional.

METODOLOGÍA

FORMACIÓN PRESENCIAL VIRTUAL A TRAVÉS DE ZOOM.

Aprendizaje experiencial. Generamos espacios para la reflexión y la toma de consciencia individual y colectiva, requisito indispensable para que pueda haber aprendizaje y transformación real.

En cada sesión se pone en práctica los contenidos impartidos, integrándolos en el día a día.

ACOMPAÑAMIENTO TUTORIAL.

FECHAS: Días 7 y 8 JULIO de 17.30 a 21h

DURACIÓN: 7 HORAS

PRECIO: ~~420€~~ AHORA 100€

INCLUYE DIPLOMA, MATERIALES, TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

¿DÓNDE INSCRIBIRME? <https://www.centrocoaching.com/emocionesefectivas.html>

FACILITADORA

Marta Ligoiz

Médica Especialista en Neurobiología del Comportamiento, Coach profesional y Docente especialista en el desarrollo de habilidades comunicativas y personales.

Aúna los conocimientos de Neurociencias con los de Comunicación y desarrollo de Capacidades. Ha publicado, entre otros libros, Curso de Vuelo para Constructores de Sueños (Ediciones B, 2013), Descubrir la Neurodidáctica (aprender desde , en y para la vida) (Editorial UOC, 2009) y La invitación (RBA Ediciones, 2009).



Beneficios que obtendré:

La neurociencia con base en el aprendizaje de gestión emocional, Apoya la salud y el Bienestar e incide en la mejora de la calidad de vida personal y profesional