

Hábitos emocionales saludables y comunicación

Objetivos

- **Tomar conciencia** de la relación existente entre la comunicación y la gestión emocional.
- **Desarrollar el concepto de salud emocional.**
- **Identificar los elementos** que favorecen la autogestión emocional e incrementar la regulación emocional.
- **Conocer los factores** de comunicación que incrementan la conciencia social.



Programa

1. ¿Qué es la salud emocional?

Cómo saber cómo está nuestra salud emocional.

Beneficios por la persona e indicadores de salud emocional

2. Siete consejos para mejorar la salud emocional: cómo ponerlos en práctica

3. Hábitos emocionales saludables

Cómo hacernos responsables de nuestras emociones

Cómo adquirir hábitos saludables que resuelvan las necesidades que nos expresa cada emoción

¿Reconocimiento de las emociones de los demás y ahora que lo hacemos?

Estrategias de hábitos saludables de reacción

4. Comunicación saludable

Definición y componentes de la comunicación sana

La comunicación empática: qué es y que no es. Por qué es tan saludable por la relación. Cómo conductualmente llevarla a cabo

La comunicación positiva con los demás: impacto emocional y 6 elementos claves para realizarla

5. Prácticas de la gestión de las emociones propias y de los demás con una buena comunicación

6. Conclusiones y plan de trabajo



Duración: 15 horas