

Herramientas de autogestión emocional: Autoconocimiento y herramientas cognitivas

Objetivos

- **Adquirir información** para conocer el punto actual de nuestras competencias emocionales y poder comparar resultados futuros.
- **Aprender a relacionarnos** con la realidad con pensamientos positivos y averiguar el impacto emocional que genera.
- **Saber que cubriendo las necesidades no cubiertas que hay detrás de las emociones negativas**, éstas pierden su intensidad hasta desaparecer.
- **Aprender a pensar en positivo** y tomar conciencia de su impacto emocional.



Programa

1. ¿Sabemos de qué hablamos?

¿Qué es la inteligencia emocional?
La gestión emocional
¿Qué son y cómo actúan las emociones?
¿Cuáles son las emociones básicas
Regulación de las emociones

2. Autoconocimiento

Autoconocimiento emocional
Listado de emociones
Autovaloración de las capacidades emocionales

3. Herramientas cognitivas para la autogestión emocional

Pensar en positivo: dialéctica positiva
Construcción del camino: describir, poner nombre y cubrir la necesidad
Reestructuración cognitiva del pensamiento: pensamientos y creencias irracionales y cómo utilizar la reestructuración cognitiva



Duración: 8 horas

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 627 412 052



627 412 052

www.grupsural.com